МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості адаптації

особистості до кризових ситуацій

Здобувача вищої освіти
другого(магістерського) рівня
ПСМ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу» _____ **А.О. Сірик**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ **М.О. Сова**
підпис наукового керівника д.пед.н., професор

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **О.О. Нежинська**
підпис керівника ОПП к. психол.н., доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «1» грудня 2023 р. № 7

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова**,
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація №19 25.05.24 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 1.12.23
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 72 09.02.24 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С.І. Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ О.О. Нежинська
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Сірик Анни Олексіївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості адаптації особистості до кризових ситуацій**
Затверджена наказом ректора від 08.02.2023 № 180
Термін подачі закінченої роботи: 25.12.2023

Цільова установка: проаналізувати науково-психологічну літературу з проблеми адаптації особистості до кризових ситуацій; виявити психологічні фактори впливу на адаптацію особистості до кризових ситуацій; визначити стратегії адаптації особистості до кризових ситуацій; емпірично дослідити особливості адаптації особистості до кризових ситуацій.

Мета роботи: теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптації особистості до кризових ситуацій.

Предметом дослідження психологічні особливості адаптації особистості до кризових ситуацій.

База дослідження: ФОП Сірик О.О.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	30.10.2022	30.10.2022
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	30.03.2023	30.03.2023
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	30.06.2023	30.06.2023
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	20.09.2023	20.09.2023
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.10.2023	20.10.2023
6.	Отримання відгуку керівника роботи	20.12.2023	20.12.2023
7.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	16.11.2023	16.11.2023
8.	Попередній захист роботи	22.11.2023	22.11.2023
9.	Отримання зовнішньої рецензії	20.12.2023	20.12.2023
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	15.01.2024	15.01.2024
11.	Захист роботи	31.01.2024	31.01.2024

1. Дата видачі завдання «19 » грудня 2022

2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ М.О. Сова

3. Керівник освітньо-професійної програми _____ О.О. Нежинська Л.В. Романюк

4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ А.О. Сірик

АНОТАЦІЯ

Кризові ситуації є неодмінною частиною життя кожної людини. Тому дослідження їх впливу на розвиток психологічної стійкості особистості є актуальною проблемою психологічної науки. У даній роботі розглядаються психологічні аспекти адаптації особистості до кризових ситуацій, у тому числі такі події, як: природні катастрофи, втрата близьких, складні життєві рішення та інші негативні виклики. У змісті магістерської роботи розкриваються психологічні фактори, що впливають на здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема особисті ресурси, соціальна підтримка, індивідуальні стресові реакції та методи подолання кризових моментів.

Аналіз психологічних особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій дає змогу зрозуміти, які фактори сприяють розвитку резилієнтності та психологічної стійкості в умовах стресу, а також які методи підтримки та психологічної допомоги можуть бути корисними в контексті складних ситуацій.

Отримані результати дослідження розглядуваної проблеми набувають практичної значущості для роботи психологів, соціальних співробітників і інших фахівців, які працюють у кризових обставинах і допомагають постраждалим людям для їх успішної адаптації до складних умов, небезпечних для їх психічного здоров'я.

Ключові слова: адаптація, стратегії адаптації, кризова ситуація, психологічна стійкість.

ABSTRACT

Crisis situations are an integral part of every person's life. Therefore, the study of their impact on the development of psychological resilience is an urgent problem of psychological science. This paper examines the psychological aspects of personality adaptation to crisis situations, including events such as natural disasters, loss of loved ones, difficult life decisions, and other negative challenges. The content of the master's thesis reveals the psychological factors that influence the ability of an individual to adapt to stressful situations, including personal resources, social support, individual stress reactions, and methods of overcoming crisis moments.

The analysis of the psychological characteristics of an individual's adaptation to crisis situations makes it possible to understand what factors contribute to the development of resilience and psychological stability under stress, as well as what methods of support and psychological assistance can be useful in the context of difficult situations.

The results of the study of the problem under consideration are of practical importance for the work of psychologists, social workers and other professionals who work in crisis circumstances and help affected people to successfully adapt to difficult conditions that are dangerous to their mental health.

Keywords: adaptation, adaptation strategies, crisis situation, psychological resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ……... 12
1.1. Проблема адаптації особистості до кризової ситуації в науково-психологічній літературі…….. 12
1.2. Психологічні фактори впливу на адаптацію особистості до кризових ситуацій…….. 16
1.3. Стратегії адаптації особистості в умовах кризи …….. 19
1.4. Стадії психологічної адаптації в умовах кризи…… 25
Висновки до 1 розділу……. 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ…… 30
2.1. Діагностика рівнів сформованості здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій.……. 30
2.2. Тренінгова програма розвитку здатності особистості до адаптації в кризових ситуаціях…… 33
2.3. Результати дослідження…… 35
Висновки до 2 розділу ……. 37
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ……. 39
3.1. Методика розвитку психологічної стійкості до кризових умов …….. 39
3.2. Психологічна допомога особам в умовах кризи ……... 42
3.3. Посткризова реабілітація осіб, які постраждали в кризових ситуаціях …….. 47
Висновки до 3 розділу……. 49
ВИСНОВКИ..... 51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 55
ДОДАТКИ…… 59

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період глибокої кризи, що переживає Україна, перед психологічною наукою гостро постала проблеиа дослідження впливу кризових ситуацій на розвиток психологічну стійкість особистості, її адаптації до небезпечних умов життєдіяльності людей.

Як свідчать події сучасної дійсності, кризові ситуації можуть бути різного роду: від природних лих до особистих проблем, від техногенних катастроф до професійної діяльності в умовах ризику. Тому в умовах глобальної кризи сучасного суспільства особливої актуальності набуває вивчення психологічних особливостей адаптації людини до небезпечних ситуацій та розгляд заходів щодо психологічної підтримки.

На підтвердження актуальності поставленої проблеми слід навести такі аргументи:

1. Пандемія COVID-19: Світ стикнувся з найбільшою глобальною кризою в сучасній історії - пандемією COVID-19. Ця ситуація вимагала від людей адаптуватися до різних аспектів кризового стану, таких як фізичне та психологічне здоров'я, зміна роботи та соціальних зв'язків.

2. Природні катастрофи: Зміни клімату та природні катастрофи, такі як лісові пожежі, повені та землетруси, стають все більш поширеними, і це викликає потребу у вивченні психологічних аспектів адаптації до них.

3. Конфлікти та війни: У світі існують регіони, де тривають збройні конфлікти та війни. Люди, які опиняються в цих кризових умовах, потребують ресурсів для психологічної адаптації та подолання травм.

4. Економічні кризи: Економічні кризи, такі як світова фінансова криза 2008 року, можуть вплинути на психологічне становище людей через стрес, втрату роботи та фінансову нестабільність.

5. Міграція та біженці: Люди, які мігрують або стають біженцями через війни, природні катастрофи або інші кризові ситуації, потребують адаптуватися до нового середовища та подолати стрес та травми.

Дослідження психологічних особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій допомагає розуміти, як люди реагують на стресові ситуації, а також сприяє розвитку стратегій адаптації людей до небезпечних умов, поліпшенню їхньої психологічної стійкості та добробуту під час кризових обставин. Отримані результати дослідження можуть бути корисними для розробки психологічних програм підтримки і порад для тих, хто переживає кризові ситуації.

Історико-аналітичний огляд наукової літератури з проблеми, що досліджується, дає можливість зрозуміти, як психологія вивчала і розуміла психологічну адаптацію особистості до кризових обставин протягом років і як ця тема розвивалася з часом.

Слід зауважити, що психологічні особливості адаптації особистості до кризових ситуацій не є статичними, і вони постійно розвиваються і змінюються з плином часу. Нижче наведено загальний огляд цієї теми на різних етапах розвитку психології:

1. Початки психології кризової адаптації: Вперше психологи стали досліджувати психологічну адаптацію особистості до кризових ситуацій в середині 20-го століття. На той час були проведені роботи, спрямовані на вивчення реакцій на стрес і травму під час війни та природних катастроф. Це був перший крок у розвитку розуміння психологічних аспектів кризової адаптації.

2. Психодинамічна психологія: В середині 20-го століття психоаналіз Фрейда став допомагати розуміти психічні механізми, які діяли в особистості під час кризових ситуацій. Цей підхід допоміг вивчити реакції на стрес, включаючи механізми захисту і важливість невідомих аспектів психіки.

3. Когнітивна психологія: У другій половині 20-го століття когнітивна психологія розширила наше розуміння психологічної адаптації, зосереджуючись на тому, як індивід сприймає і інтерпретує інформацію під час кризових ситуацій. Це виокремило важливість когнітивних процесів і роль психологічних факторів у формуванні реакцій на стрес.

4. Сучасні підходи: У сучасному світі, розуміння психологічної адаптації до кризових ситуацій включає в себе комплексний підхід, що об'єднує різні аспекти психології, включаючи клінічну, когнітивну, соціальну та емоційну психологію. Також, сучасні дослідження враховують культурні і індивідуальні варіації у реакціях на кризові ситуації.

Розгляд еволюції психологічної науки показує, як психологія розвивалася і розширювала своє розуміння адаптації особистості до кризових ситуацій протягом часу. Сучасні підходи базуються на попередніх досягненнях і враховують різні аспекти психології для кращого розуміння та підтримки осіб, які переживають кризові ситуації.

Проблема психологічної адаптації особистості до кризових ситуацій привертає увагу численних сучасних дослідників. Вченими впропонуються різноманітні теорії, методи та дослідження. Декілька ключових досліджень та теорій, які можна відзначити як методологічну основу психологічної особливості адаптації особистості до кризових ситуацій. Серед них: теорія стресу Ганса Сельє:, який вивчав вплив стресу на організм людини; теорія кризових переживань Абрахама Маслоу, який висунів ідею, що особистість переживає кризові ситуації, коли її потреби недостатньо задоволені і вважав, що адаптація включає у себе розв'язання конфліктів та задоволення потреб; теорія кризового копінгу Річарда Лазаруса, який розглядав способи, якими люди впораються зі стресом та кризами, визначав стратегії копінгу, що можуть впливати на адаптаційні можливості особистості.

У сучасних дослідженнях увага вчених зосереджується на: проявах посттравматичного стресу (ПТС), вивченні психологічних ефектів серйозних травматичних подій та способів, якими особистість може адаптуватися після них; соціально-психологічних аспектах кризових ситуацій, що передбачають вивчення впливу соціального середовища та підтримки на адаптацію особистості під час кризових ситуацій; індивідуальних реакцій на стрес, що зумовлює необхідність психологічного аналізу індивідуальних різниць у сприйнятті та реагуванні на стресові ситуації.

Класичні та сучасні дослідження зарубіжних і вітчизняних вчених надали вагомого внеску в розвиток методології вивчення психологічної особливості адаптації особистості до кризових ситуацій. Набуті дані досліджень допомагають визначити ключові аспекти, які впливають на адаптаційні можливості та стратегії особистості під час кризових ситуацій.

Об'єктом дослідження є адаптація особистості до кризових умов.

Предметом дослідження є психологічні особливості адаптації особистості до кризових ситуацій.

Мета дослідження полягає в теоретичному обгрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні ***завдання дослідження***:

- проаналізувати науково-психологічну літературу з проблеми адаптації особистості до кризових ситуацій;

- виявити психологічні фактори впливу на адаптацію особистості до кризових ситуацій;

- визначити стратегії адаптації особистості до кризових ситуацій;

- розробити програму діагностики рівнів сформованості здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій;

- емпірично дослідити ефективність програми адаптації особистості до кризових ситуацій.

Методи і методики дослідження. Розв'язання завдань вимагає аналізу та розуміння психологічних аспектів адаптації людей під час кризових ситуацій, тому були використані такі методи дослідження: *теоретичні* - аналіз кейсів, порівняльний аналіз, метафоричне моделювання, індукція і дедукція, абстрагування та конкретизація, класифікація та систематизація: *емпіричні* - анкетування, спостереження, інтерв'ю, експеримент; математико-статистичні: методи математичної статистики та обробки комп'ютерних даних.

У магістерській роботі були використаний наступний діагностичний інструментарій: Шкала PSM - 25 Лемура-Тесьє-Філліона, Опитувальник Стратегії подолання стресових ситуацій (Strategic Approach to Coping Scale, SACS), Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка.

Практична значущість дослідження полягає у розкритті психологічних аспектів адаптації особистості до кризових ситуацій, що сприяє покращанню якості психологічної допомоги та зменшенню негативніих наслідків для особистсості та громад. Отримані результати мають практичне значення як для особистого самопізнання та психологічної підготовки людей, так і для суспільства в цілому. ***Наукова новизна*** дослідження полягає в тому, що вперше виявлено психологічні фактори впливу на адаптацію особистості до кризових ситуацій; визначено стратегії адаптації особистості до кризових ситуацій; розроблено програму діагностики рівнів сформованості здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій; емпірично досліджено ефективність програми адаптації особистості до кризових ситуацій.

Експериментальна база дослідження: Організація служби маркетингу ФОП Сірик О.О. в м.Київ. В дослідженні приймали участь 32 випробуваних, що мають стаж роботи від півроку до чотирьох років. Період проведення дослідження з 04.2023 по 06.2023 року.

Апробація результатів роботи. Результати досліджень відображені у вигляді тез в матеріалах міжнародної конференції: *Акутальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства. Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (20 квітня 2023 року) м. Ірпінь. С. 477-479 [10].

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладений на 59 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 68 сторінок, п’яти таблиць та додатку. Список джерел включає 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Проблема адаптації особистості до кризової ситуації в науково-психологічній літературі

Криза (від грецького kreses - рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя. Синоніми поняття «криза» в психологічній літературі є «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація » (Ф. Василюк).

Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Виділяють два типи кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі або травмуючими подіями життя. Кризова ситуація - це непередбачена обставина, яка виникає раптово і може створювати значні труднощі, стрес та негативні впливи на людину, групу людей або суспільство в цілому. Кризові ситуації можуть мати різну природу, таку як природні катастрофи, техногенні аварії, масові протести, економічні кризи, втрати близьких і т. д.

Поняття «стрес» (англ. «destresse» від лат. «stringere» - затягувати) у відомому нині значенні не використовувалося до 1920-х рр., проте тривалий час вживалося у фізиці для позначення внутрішнього розподілу сил, який впливає на матеріальне тіло та призводить до виникнення напруги. У 1920-30-х рр. біологи та психологи іноді використовували це поняття як синонім психічної напруги чи шкідливого чинника середовища, здатного викликати хворобу. У 1926 р. американський психофізіолог В. Кеннон використав поняття «стрес» для позначення зовнішніх факторів, які руйнують гомеостаз, втім у науковий обіг дане поняття було введено лише у середині 1940-х рр. Базуючись на ідеях В.Кеннона і К.Бернара (автора поняття «внутрішнє

середовище організму»), відомий дослідник стресу канадський фізіолог Г.Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він почав систематично використовувати його для позначення загальної адаптаційної напруги. Г.Сельє довів, що стрес відрізняється від інших фізичних реакцій в тому, що він є стресом незважаючи на те, що подразники, які його викликають (наприклад, новини), можуть бути як негативними, так і позитивними. Він назвав негативний стрес «дистресом», а позитивний – «евстресом». Якщо евстрес є джерелом підвищення активності, радості від напруження і успішного подолання, характеризується активізацієюмислення та пам'яті, то дистрес виникає лише при дуже частих і надмірних стресах і супроводжується відчуттям безпорадності і безнадійності.

Крім того, Г.Сельє вперше детально описав гіпоталамо-гіпофізарнонадниркову вісь (вісь HPA) – систему, за допомогою якої організм долає стрес.

Нині популярними лишаються його ідеї про стан тривоги, опору та виснаження, які розглядаються як стадії розвитку стресу. Згодом Г.Сельє доопрацював свою теорію, ввівши поняття двох «резервуарів» стресостійкості або альтернативної енергії стресу. Він запропонував розрізняти «поверхневу» і «глибоку» адаптаційну енергію. Перша доступна відразу і може бути заповнена за рахунок другої – «глибокої». Остання мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму, втім її виснаження незворотне. Г. Сельє порівнював запаси адаптаційної із успадкованим багатством: можна брати зі свого рахунку, але не можна робити додаткові внески.

У сучасній науковій літературі поняття «стрес» застосовується, щонайменше у трьох значеннях. По-перше, його можна визначити як напругу або збудження під впливом зовнішніх стимулів або подій. Нині доволі часто ці стимули і події називаються «стресорами» або «стрес-факторами» (J.K.Schkade, S.Schultz [11]). По-друге, стрес можна віднести до суб'єктивної

реакції організму, коли він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження, тобто емоції, захисні реакції і процеси подолання. По-третє, стрес є фізичною реакцією організму на визначену вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних реакцій, ймовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану.

Більшість дослідників стресових станів звертають увагу на роль стресових подій і неприємностей у повсякденному житті (P.Landreville, J. A.Vezina).

Повсякденні неприємності (daily hassles) визначаються як фруструючі, проблемні вимоги навколишнього середовища, з якими стикається індивід кожного дня.

Вони є мікрострессорами, які суттєво впливають на самопочуття та психічне здоров'я людини. Порівняно зі стресовими подіями вони є більшою мірою хронічними, і за сукупним впливом у довгостроковій перспективі шкідливо впливають на здоров'я і благополуччя. (Landreville P. A.)[12]. Т.Холмс і Р. Раге вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стрессогенності. За результатами досліджень було створено Шкалу визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) [13].

Проблема впливу бойових дій на психіку військових є предметом багатьох досліджень, як у психології, так і й медицині, зокрема вагомий внесок у дану галузь зроблений зарубіжними дослідниками історії медицини (O. Paul, M. Fossey, S.Freeth, H. Hughes) [29], які першими звернули увагу на наявність симптомів психотрамватизації у учасників різних воєн. Дослідник психологічного стресу вперше М. Горовіц розробив спеціальну шкалу для вивчення особливостей реагування на психотравмуючу подію (Impact of Event

Scale)[28]. Вчені наголошують на недостатній увазі до проблем самоефективності, психологічної стійкості до сильних стресових військових ситуацій, значно більше уваги приділено визначенню факторів ризику ніж умовам успіху на війні (P.A.Saigh, M.Mroueh, B.J. Zimmerman, J.A. Fairbank) [30].

Наукові дослідження зв'язку посттравматичних когніцій, симптомів ПТСР і уявлень про власну самоефективність (R.Cieślak, C.C.Benight, V.C. Lehman) [31] довели важливу роль когнітивних факторів у розвитку стресових розладів, що зумовило їх включення у якості окремого критерію ПТСР (критерій А) до класифікації DSM-5.

Представники когнітивних теорій (E.B. Foa, A.Ehlers, D.M. Clark, D.F.Tolin, S.M.Orsillo) наголошують на визначальній ролі когнітивних факторів у розвитку та перебігу симптомів ПТСР [32]. При цьому основними вважаються характеристики когнітивного стилю та зміна переконань індивіда під впливом травматичної події, зокрема змінюється ставлення до себе та світу, визначається власна роль у виникненні травми (M.Startup, L.Makgekgenene, R.Webster) [33].

Згідно із когнітивною моделлю A.Ehlers, D.M. Clark, інформація про травму представлена в структурах пам'яті фрагментарно, без включеності у чіткий просторово-часовий контекст [32]. Це призводить до того, що, з одного боку, довільні спогади про травму, як правило, ускладнені, а з іншого – травматичні образи активуються мимоволі у відповідь на зовнішні сигнали.

На думку А. Бандури, самоефективність грає ключову роль у стресових реакціях та особливості захисту від потенційно небезпечних ситуацій. Представники соціально-когнітивної теорії наголошують, що люди, переконані у неконтрольованості потенційних загроз, вважають оточуюче середовище вкрай небезпечним, живуть у стані постійного страху і турбуються про події, які малоймовірно можуть статися з ними (C.C. Benight, A. Bandura) [34].

Роль самоефективності у виникненні ПТСР підтверджено й численними дослідженнями ізраїльських військових психологів (Z.Solomon, R.Benbenishty, M.Mikulincer) [35]. Чим нижчий рівень самоефективності солдат, тим більше вони страдають від інтрузій і тим складнішою є їх повоєнна адаптація.

Отже, у контексті аналізу кризових ситуацій доцільно досліджувати не лише важливі стресові події життя, які у переважній більшості випадків зумовлюють фрустрацію та дистрес, але й повсякденні неприємності, які, акумулюючись, призводять до погіршення функціонування та благополуччя людини.

1.2. Психологічні фактори впливу на адаптацію особистості до кризових ситуацій

Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що нині найбільш вивчені два види опрацювання особистістю негативних переживань, а саме: психологічний захист і копінг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка). У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту, ілюструє суперечливість даного феномену (Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, Н.Хаан, Дж.Вайлант, L. Murphy, R. White та ін.).

Журнал *Journal of Personality* опублікував спеціальний випуск присвячений механізмам психологічного захисту. Зокрема висвітлено огляд сучасних підходів до захисних механізмів особистості (P Cramer), відмінності між копінгами та захисними механізмами (P Cramer), сучасні методики діагностики захисних механізмів (опитувальник-самозвіт «Self-Report Defense Mechanism Measures» K. Davidson, M.W. MacGregor, методики для спостереження «Observer-Rated Measures of Defense Mechanisms», J.C.Perry, F.F.Lanni), зв'язок захисних механізмів із базовими рисами особистості та мотивами (D. L. Paulhus, O. P. John), фройдівські захисні механізми в емпіричних дослідженнях сучасної соціальної психології (R. F.

Baumeister, K. Dale, K. L. Sommer), роль захисних механізмів у життєвій історії (D. P. McAdams).

Функціональне призначення і мета психологічного захисту полягають в ослабленні внутрішньоособистісних конфліктів (напруги, занепокоєння), зумовлених протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними (інтеріоризованими) вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії. Послаблюючи цей конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосовність і врівноважуючи психіку (E.Frydenberg) [36].

Вплив кризової ситуації на особистість може бути значним і різноманітним. Наведемо деякі з можливих аспектів впливу кризової ситуації на особистість:

1. Стрес та психологічний тиск: кризові ситуації можуть викликати інтенсивний стрес і тривожність, що може призвести до психологічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

2. Зміни в поведінці: особистість може зазнати змін у поведінці, таких як агресія, відчуженість або відсутність інтересу до звичних справ.

3. Зміни в емоційному стані: кризові ситуації можуть викликати різкі зміни в емоційному стані особистості, включаючи сум, гнів, страх та безпорадність.

4. Сприйняття світу: особистість може змінити своє сприйняття світу і стати більш песимістичною або скептичною щодо майбутнього.

5. Зміни в цінностях і пріоритетах: криза може змінити цінності та пріоритети особистості, змусити переосмислити важливість різних аспектів життя.

6. Розвиток внутрішньої сили: деякі люди відзначають, що кризові ситуації можуть підштовхнути їх до розвитку внутрішньої сили і виживати в умовах, які спочатку здаються безнадійними.

Важливо пам'ятати, що вплив кризової ситуації на особистість може бути індивідуальним і залежить від багатьох чинників, таких як сильність кризи, підтримка навколишнього середовища, рівень стійкості і ресурсів особистості тощо. Деякі люди можуть виявитися більш стійкими і резилієнтними, тоді як інші можуть потребувати додаткової підтримки та допомоги для подолання наслідків кризової ситуації.

У ситуації кризи при спробі опанування стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стреси можуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо вразливий до них в силу своїх особистісних особливостей.

Теоретично життєві події кваліфікуються як стресові, якщо вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню основних потреб і при цьомувиникає проблема, від якої індивід не може втекти чи вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації.

Отже, можна твердити про неминучість переживання криз будь-якою людиною як необхідний момент життя, процесу індивідуалізації, соціальнопсихологічного процесу розвитку і становлення особистості і групи. По суті, криза – це критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху.

Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем.

Адаптація особистості до кризових ситуацій залежить від різних факторів. Серед них:

1. Способи реагування: індивідуальні реакції на стрес і кризові ситуації помітно впливають на адаптацію. Деякі люди можуть реагувати агресивно або панічно, в той час як інші можуть залишатися спокійними і обдумувати ситуацію.

2. Соціальна підтримка: наявність родини, друзів або психологічної підтримки може вплинути на те, наскільки успішно особистість адаптується до кризової ситуації. Підтримка може допомогти знизити рівень стресу і полегшити процес адаптації.

3. Особисті ресурси: внутрішні ресурси, такі як сила волі, впевненість у собі і вміння розв'язувати проблеми, грають важливу роль у впорядкуванні з кризовими ситуаціями.

4. Досвід: попередні досвіди з кризовими ситуаціями можуть сприяти кращій адаптації. Люди, які вже стикалися з подібними ситуаціями, можуть мати більше знань і вмінь управляти ними.

5. Фізичний стан: здоров'я та фізичний стан також важливі. Здатність особистості до відновлення після стресу може бути обмежена станом її здоров'я.

Розглянуті фактори можуть взаємодіяти і варіюватися в залежності від конкретної ситуації.

1.3. Стратегії адаптації особистості в умовах кризи

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що нині найбільш вивчені два види опрацювання особистістю негативних переживань, а саме: психологічний захист і копінг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка). У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту, ілюструє суперечливість даного феномену (Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, Н.Хаан, Дж.Вайлант, L. Murphy, R. White).

Механізми психологічного захисту – поняття у психоаналізі, яке позначає способи захисту свого Я (Его), що дозволяють регулювати імпульси, які йдуть від тваринної складової психіки людини (Ід) і захищають від іншої складової психіки Над-Я, тобто від норм і правил, які формуються суспільством і тиснуть на Его. Захисні механізми захищають людину від

травмуючих подій, явищ, переживань, тривоги. Поняття «захисні механізми» ввів З. Фройд, в 1894 р., у своїй статті «Захисні нейропсихози» (The neuro-psychoses of defence) і було використано в низці його подальших робіт для опису боротьби Я проти хворобливих або нестерпних думок і афектів.

Всі захисні механізми володіють двома загальними характеристиками: 1) вони діють на несвідомому рівні і тому є засобами самообману; 2) вони спотворюють, заперечують чи фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивіда. Люди рідко використовують будь-якої єдиний механізм захисту – зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для вирішення конфлікту або зменшення тривоги.

Перелік захисних механізмів величезний, і дослідники не прийшли до єдиного консенсусу, щодо точного їх числа. Різні теоретики мають різні категоризації і концептуалізації захисних механізмів. Великі огляди теорій механізмів захисту було зроблено D.L. Paulhus, B. Fridhandler і S.Hayes [14] і P. Cramer [15].

Функціональне призначення і мета психологічного захисту полягають в ослабленні внутрішньоособистісних конфліктів (напруги, занепокоєння), зумовлених протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними (інтеріоризованими) вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії. Послаблюючи цей конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосовність і врівноважуючи психіку (E.Frydenberg) [16]. У 1936 р. донька З.Фройда А.Фрейд узагальнила виділені ним захисні механізми та визначила наступні: 1) витіснення, 2) регресія, 3) реактивне утворення, 4) ізоляція, 5) анулювання, 6) проекція, 7) інтроекція, 8) самоушкодження, 9) альтруїстична капітуляція, 10) сублімація [17]. У класифікації американського психіатра Дж.Вайланта є формою континуума, пов’язаного із їх психоаналітичним рівнем розвитку. Вони поділяються на патологічні, незрілі, невротичні і зрілі захисти [18]. DSM-IV містить гіпотетичну діагностичну вісь для механізмів захисту. Ця класифікація значною мірою базується на ієрархічному аналізі захистів.

Типовими прикладами захистів є заперечення, фантазії, раціоналізацію, регресія, ізоляція, проекція і зміщення.

У психології копінг (від англ. coping — справлятися) — те, що робить людина, щоб справитися (англ. to cope with) зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, від індивідуальних особливостей кожної окремої людини, а також від обставин.

Поняття «вправляння зі стресом», або «копінг», стало використовувати для опису окремих механізмів психологічного захисту лише з 1960-х років (J.A. Parker, N.S. Endler). Вперше термін з'явився в психологічній літературі в 1962 р.; Л. Мерфі застосувала його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Вона виявила співвідношення копінг-поведінки з індивідуальнотипологічними особливостями особистості, попереднім досвідом подолання стресу; а також визначила дві складові частини копінгу – когнітивну та поведінкову [19]. Чотири роки по тому, у 1966 р. Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу і з іншими, що породжують тривогу подіями.

У психології домінували переважно диспозиційний, ситуаційний підходи до копінгу. Перший з них, так званий диспозиційний підхід, спрямований на пошуки відповіді на питання про те, чи існують особливі стилі подолання стресу, або диспозиції, що дозволяють людині краще справлятися з будь-якими важкими ситуаціями. Другий, так званий ситуаційний підхід, концентрується на процесах подолання стресу і вивченні специфічних стратегій, які можуть бути корисними в конкретних ситуаціях.

Диспозиційний підхід по подолання стресу. Диспозиційний підхід спрямований на пошук відповіді на питання, чи існують певні особистісні якості, що сприяють кращому вправлянню із труднощами і стилі подолання стресу. Прихильники даного підходу зосереджують свою увагу на стійких індивідуальних особливостях і властивостях особистості як предикторах подолання стресу. Ключове для цього підходу питання полягає в тому, щоб виявити ступінь ефективності певних диспозиційних тенденцій, тобто стилів вправляння (coping styles), наскільки успішно вони забезпечують позитивні результати такі як поліпшення здоров'я і психологічне благополуччя.

Домінуючою у психологічній літературі конкретною дихотомією є розрізнення між такими шляхами подолання стресу, як уникнення і наближення до джерел стресу (стрессорам). Існує кілька різних способів концептуалізації даного розрізнення (L.H. Cohen, C.E. Burt, J.P. Bjork) [37].

Репресивний та сенситизуючий стилі подолання стресу. Поняття репресивного стилю подолання чітко пов'язано із поняттям витіснення (repression), одним з найбільш впливових аспектів теорії З. Фройда. З.Фройд вважав, що витіснення є захисним механізмом, суть якого – у витісненні індивідом неприємних спогадів в область несвідомого таким чином, що вони стають недоступними усвідомленого спогаду і можуть виражатися лише непрямим способом через певні симптоми чи риси характеру [19]. Даний стиль подолання стресу як індивідуальна розрізнювальна характеристика був виділений Д.Бірном (D.Byrne) [20]. Представники репресивного стилю – це люди, для яких характерне уникнення стресу; репресія негативних переживань.

Задля діагностики цих двох стилів подолання було створено Шкалу Репрессії-Сенситизації (Repression-Sensitization (R-S) Scale, D. Byrne). Втім згодом виявилося, що попри свою поширеність опитувальник виражає соціальну бажаність і адаптованість людини, а не її захисні механізми (R. B. Cattell) [20]. На думку N. H. Weinberger, Шкала соціальної бажаності Марлоу-

Крауна (Marlowe—Crowne Scale of Social Desirability) краще вимірює витіснення [38].

Ситуаційний підхід до подолання стресу. Ситуаційний або динамічний підхід концентрується на процесі подолання стресу і вивченні специфічних стратегій, які змінюються відповідно до зміни конкретних ситуацій. Такий підхід розглядає більш рухливі і мінливі ситуаційнообумовлені фактори, які визначають вибір копінг-стратегій. Відповідно до цього підходу, індивід в одних випадках, головним чином, використовує одну форму подолання, наприклад, емоційні стратегії, а в інших – вдається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни ставлення «особистість – довкілля».

Одним із головних прихильників ситуаційного підходу є Р.Лазарус. Його транзакційна теорія розглядає подолання стресу як процес і при цьому акцентує його специфічність щодо конкретних ситуацій.

Пізніше С.Фолкман і К. Парк (1997) зазначали, що визначення сенсу подій окремими індивідами залежить переважно від їх загальноприйнятого значення (наприклад, у релігії чи певній соціальній спільноті). Відбувається взаємодія традиційних уявлень на певне явище чи подію із індивідуальними властивостями людини (її самооцінкою, життєвим досвідом), посередником у якій є саме копінгпроцеси [39].

Натепер модель Р.Лазаруса, удосконалена K.Glanz (2002 р.), успішно застосовується у сфері формування здорового способу життя та збереження психологічного здоров'я особистості (табл.1.1) [21].

Таблиця 1.1

Удосконалена К. Glanz транзакційна модель стресу та копінгу Р.Лазаруса

Поняття моделі	*Визначення*
Первинна оцінка	Оцінка значущості стресору чи проблемної ситуації
Вторинна оцінка	Оцінка керованості стресору і ресурсів людини,необхідних для подолання труднощів
Копінги	Актуальні стратегії, які використовуються в якості посередника у первинному і вторинному оцінюванні
Управління проблемами (копінги, фокусовані на проблемі)	Стратегії, спрямовані на зміну стресової ситуації
Емоційна регуляція (копінги, фокусовані на емоціях)	Стратегії, спрямовані на зміну думок, емоцій, переживань стосовно стресової ситуації
Копінг, сфокусований на змісті	Стратегії копінгу, що зумовлюють виникнення позитивних емоцій навіть у найскладніших життєвих ситуаціях та полягають у тому, що попри проблеми, людина знаходить сенс свого існування, ставить перед собою нові життєві цілі
Результат копінгу	Емоційне благополуччя, гарний фізичний стан, здоровий спосіб життя
Диспозиційні копінгові стилі	Узагальнені способи поведінки, які можуть вплинути емоційні та функціональні реакції людини на стресор, відносно стабільні у часі і ситуаціях
Оптимізм	Схильність очікувати на позитивний перебіг різних ситуацій
Пошук інформації	Уважність, активне втручання у ситуацію на противагу її уникненню і втечі від проблем

COPE підхід до подолання стресу. Дослідження C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub побудовані на основі теорії Р. Лазаруса, але передбачене розмежування між сконцентрованими на проблемі і сфокусованими на емоціях способами подолання стресу є занадто спрощеним. Автори вважають, що в рамках цих двох широких категорій вміщуються стратегії, занадто сильно відрізняються один від одного і ведуть до різних наслідків. Далі вони відзначають, що поширені раніше опитувальники були створені в основному на базі статистичних даних, а не на базі будь-якої теорії.

Розроблений ними Опитувальник подолання стресу (*COPE-inventory*) ґрунтується на двох теоретичних роботах: на теорії стресу Р. Лазаруса і на їх власній моделі саморегуляції поведінки (C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub) [22].

Інтегративний підхід до подолання стресу. Згідно із даним підходом і особистісні, і більш мінливі ситуаційні фактори впливають на вибір копінг зусиль (R. H. Moos, J. A. Schaefer). Копінг виступає одним з аспектів здібностей людини, який разом з ресурсами служить перетворенням ситуації, усуненням загрози (Moos R. H.)[23]. Другий підхід, відображений у роботах A.G. Billings і R.H. Moos, визначає «копінг» в термінах рис особистості - як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином (Moos R.H.) [40]. Однак, оскільки стабільність розглянутих способів дуже рідко підтверджується емпіричними даними, це визначення натепер не є поширеним у науковому обігу.

Отже, багато класифікації копінг-стратегій, в основному, зводяться до розрізнення між активними, фокусованими на проблемі зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми проти більш інтроспективних зусиль переформулювати або когнітивно переоцінити проблему так, щоб вона краще відповідала зовнішнім вимогам.

1.4. Стадії психологічної адаптації особистості в умовах кризи

Психологічна адаптація до кризових ситуацій - це процес адаптації особистості до нових, найчастіше стресових, умов, які виникають у результаті непередбачуваних подій або змін в житті. Цей процес може включати кілька стадій:

1. Фаза шоку:

- Людина відчуває враження, нездатність вірити в те, що сталося.
- Може виникнути почуття втрати контролю, невпевненості та неврівноваженості.
- Фізичні симптоми можуть включати підвищення артеріального тиску, прискорення пульсу, потовиділення тощо.

2. Фаза реакції:

- Людина починає усвідомлювати реальність ситуації та шукати шляхи адаптації до нових умов.
- Можливий високий рівень тривоги та стресу.
- Потреба у підтримці та розмові з іншими.

3. Фаза адаптації:

- Особистість починає активно пристосовуватися до нових умов і шукати можливості для подолання труднощів.
- Може виникати новий стиль життя та нові стратегії поведінки.

4. Фаза нормалізації:

- Особистість повертається до більш звичного ритму життя.
- Зникає найбільший рівень тривоги та стресу.

Важливо пам'ятати, що кожна людина може пройти ці стадії у своєму власному темпі, і не завжди дотримується чіткого порядку. Також важливо надавати собі та іншим можливість відпочити, підтримати емоційно та шукати професійну допомогу, якщо це необхідно.

Висновки до 1 розділу

У розділі "Проблема адаптації особистості до кризової ситуації в психологічній літературі" було проведено аналіз наукових досліджень, що стосуються адаптації особистості до кризових ситуацій. Виявлено, що кризові ситуації можуть викликати стресові реакції та вимагати від особистості здійснення адаптаційних зусиль.

Зокрема, було розглянуто роль стресових подій та повсякденних неприємностей у повсякденному житті, які впливають на самопочуття та психічне здоров'я людини. Виявлено, що повсякденні неприємності можуть мати хронічний характер та негативно впливати на здоров'я і благополуччя в довгостроковій перспективі.

Дослідження також показали, що певні серйозні зміни в житті людини можуть передувати появі психічних та фізичних хвороб. Шкала визначення

стресостійкості та соціальної адаптації була розроблена для оцінки стресогенності життєвих подій.

Отже, вивчення проблеми адаптації особистості до кризових ситуацій має велике значення для розуміння впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я людини. Наукові дослідження в цій галузі сприяють розробці ефективних стратегій адаптації та підвищенню резистентності особистості до стресу.

У розділі "Психологічні фактори впливу на адаптацію особистості до кризових ситуацій" проведено аналіз наукових досліджень, що стосуються психологічних аспектів адаптації особистості до кризових ситуацій. Виявлено, що психологічні фактори відіграють важливу роль у процесі адаптації та впливають на психічне благополуччя та здоров'я людини.

Один з головних факторів, що впливають на адаптацію, - це психологічна стійкість особистості. Виявлено, що люди з високим рівнем психологічної стійкості мають більшу здатність пристосовуватися до кризових ситуацій та відновлювати своє психічне становище після стресу.

Також виявлено, що позитивне мислення та оптимістичний світогляд можуть сприяти успішній адаптації особистості до кризових ситуацій. Люди, які мають позитивне ставлення до життя, здатні бачити можливості й розв'язки навіть у важких ситуаціях, що допомагає їм знаходити шляхи для подолання труднощів та досягнення успіху.

Крім того, соціальна підтримка є важливим фактором впливу на адаптацію особистості до кризових ситуацій. Виявлено, що наявність підтримки від родини, друзів, колег або професійних співробітників може позитивно впливати на психічне благополуччя та здатність особистості пристосовуватися до викликів кризових ситуацій.

Тому, психологічні фактори, такі як психологічна стійкість, позитивне мислення та соціальна підтримка, мають важливе значення у процесі адаптації особистості до кризових ситуацій. Розуміння цих факторів може сприяти

розробці ефективних стратегій підтримки та покращенню адаптаційних здібностей людини під час кризових періодів.

У розділі "Стратегії адаптації особистості в умовах кризи" було проведено аналіз наукових досліджень, що стосуються стратегій адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Виявлено, що в умовах кризи люди використовують різні стратегії для пристосування до нових умов та подолання труднощів.

Одна зі стратегій адаптації - це активне сприйняття та пошук нових можливостей. Люди, які використовують цю стратегію, активно займаються пошуком рішень та шукають нові шляхи для пристосування до змін. Виявлено, що ця стратегія може сприяти досягненню успіху та забезпеченню позитивного результату адаптації.

Інша стратегія - це пасивна адаптація, коли люди приймають зміни та кризову ситуацію без активних дій. Виявлено, що ця стратегія може мати негативний вплив на психічне благополуччя та здоров'я людини, оскільки вона може призвести до відчуття безсилля та втрати контролю над ситуацією.

Також було розглянуто стратегії психологічного захисту, які використовуються людьми для зменшення впливу стресу та збереження психічної стійкості. Виявлено, що такі стратегії, як відмова від реальності, проекція та раціоналізація, можуть мати короткотривалий ефект, але не сприяють успішній адаптації в довгостроковій перспективі.

В умовах кризи люди використовують різні стратегії адаптації, які можуть мати різний вплив на їх психічне благополуччя та здатність пристосовуватися до змін. Розуміння цих стратегій може допомогти розробці ефективних підходів до підтримки адаптації особистості в умовах кризових ситуацій.

У розділі "Стадії психологічної адаптації особистості в умовах кризи" було проведено дослідження, спрямоване на вивчення стадій психологічної адаптації, які пройшоває особистість в умовах кризових ситуацій.

Першою стадією адаптації є стадія шоку та відмови, коли особистість переживає стрес і відчуває втрату контролю над ситуацією. Другою стадією є стадія пошуку рішень, коли особистість намагається знайти способи подолання кризової ситуації. Третьою стадією є стадія реконструкції, коли особистість знаходить нові шляхи адаптації та створює нову нормальність. Четвертою стадією є стадія стабілізації, коли особистість повертається до рівноваги та відновлює свою життєву активність.

Виявлено, що кожна стадія адаптації має свої особливості та вимагає певних зусиль з боку особистості. Наприклад, на стадії шоку та відмови важливо підтримувати особистість та допомагати їй впоратися з емоційним стресом. На стадії пошуку рішень необхідно стимулювати творчість та пошук нових шляхів розв'язання проблем. На стадії реконструкції важливо надати особистості підтримку та допомогу у відновленні її життєдіяльності. На стадії стабілізації необхідно закріпити досягнуті результати та забезпечити підтримку для подальшого розвитку.

Отже, висновком є те, що стадії психологічної адаптації особистості в умовах кризи є важливими етапами, які допомагають особистості пристосуватися до нових умов та подолати труднощі. Розуміння цих стадій може допомогти розробці ефективних стратегій підтримки та психологічної допомоги особистості в умовах кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Діагностика рівнів сформованості здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій

Методи діагностики рівнів сформованості здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій можуть включати різноманітні інструменти, що дозволяють виміряти та оцінити рівень розвитку даної здатності у особистості. Нижче наведено декілька можливих методів діагностики:

1. Анкетування: Цей метод включає використання структурованих анкет або опитувальників, які містять питання, спрямовані на визначення рівня здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій. Анкети можуть містити запитання, що стосуються здатності до стресостійкості, проблемного вирішення, пошуку ресурсів та інших факторів, які впливають на адаптацію у кризових ситуаціях.

2. Спостереження: Цей метод включає безпосереднє спостереження поведінки та реакцій особистості у ситуаціях, що моделюють кризові ситуації. Спостерігачі можуть зафіксовувати реакції особистості на стресові події, її здатність до швидкого прийняття рішень та здатність до знаходження адекватних стратегій адаптації.

3. Психологічні тести: Цей метод включає використання психологічних тестів, які дозволяють виміряти рівень здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій. Тести можуть оцінювати такі аспекти, як емоційна стійкість, самоконтроль, гнучкість мислення та інші фактори, які впливають на здатність до адаптації.

4. Інтерв'ю: Цей метод включає проведення інтерв'ю з особистістю з метою визначення її здатності до адаптації у кризових ситуаціях. Інтерв'юер може задавати питання, спрямовані на виявлення здатності особистості до

стресостійкості, гнучкості думок, швидкого прийняття рішень та інших аспектів, що впливають на адаптацію.

5. Кейс-студії: Цей метод включає детальне дослідження конкретних випадків адаптації особистості до кризових ситуацій. Дослідники можуть аналізувати історії успіху адаптації та виявляти ключові фактори, що сприяють успішній адаптації.

Важливо пам'ятати, що діагностика здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій повинна бути комплексною та враховувати різні аспекти, які впливають на адаптацію. Комбінація різних методів діагностики може допомогти отримати більш повне та точне уявлення про рівень розвитку даної здатності у особистості.

Психологічна діагностика стратегій подолання стресу персоналу ФОП Сірик О.О. Процес діагностики грунтується на розроблених методиках: тест рівня психологічного стресу PSM-25, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.Бойко, «Стратегія подолання стресових ситуацій» (SACS) С.Хобфол. В дослідженні приймали участь 21 жінка та 11 чоловіків, що мають стаж роботи від півроку до чотирьох років.

Опис психологічних методик що були використані в дослідженні:

1) Шкала PSM - 25 Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета-вимірювання стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Інструкція: оцініть, будь ласка, ваш стан За останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних чи помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиро. Для виконання тесту потрібно приблизно п'ять хвилин.

2) Опитувальник Стратегії подолання стресових ситуацій (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) визначає дев'ять моделей поведінки:

ассертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії, а також обчислення загального індексу конструктивності. Дана методика дозволяє виміряти основні копінг-стратегії, за допомогою яких людина справляється зі стресовою ситуацією. Інструкція: Вам пропонується 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як Ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує Ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь - так, цілком вірно). Якщо твердження зовсім не підходить до Вас, тоді поставте 1 (відповідь - ні, це зовсім не так).

3)Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Інструкція: На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб´єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

2.2. Тренінгова програма розвитку здатності особистості до адаптації в кризових ситуаціях

Тренінгова програма розвитку здатності особистості до адаптації в кризових ситуаціях є комплексним навчальним процесом, спрямованим на підвищення навичок і стратегій адаптації до стресу та кризових ситуацій. Основною метою такої програми є збільшення резистентності особистості, розвиток стратегій психологічного благополуччя та підвищення загальної здатності до ефективного управління кризовими ситуаціями.

Основні етапи тренінгової програми можуть включати:

1. Оцінка потреб: Перший етап передбачає оцінку потреб учасників програми. Це може включати визначення рівня стресостійкості, аналіз типових кризових ситуацій, з якими учасники зіштовхнулися раніше, та визначення конкретних навичок та стратегій, які слід розвивати.

2. Навчання теоретичних основ: На цьому етапі учасники отримують теоретичні знання про стрес, кризові ситуації, психологічну реакцію на стрес, а також про основні підходи та стратегії адаптації. Це може включати лекції, презентації та обговорення наукових теорій та практичних підходів.

3. Розвиток навичок адаптації: На цьому етапі учасники вчаться конкретним навичкам і стратегіям адаптації в кризових ситуаціях. Це може включати тренування стратегій управління емоціями, розвиток гнучкості мислення, вдосконалення комунікативних навичок, навчання технік стрес-менеджменту та саморегуляції.

4. Моделювання кризових ситуацій: На цьому етапі учасники отримують можливість практикувати набуті навички та стратегії в симульованих кризових ситуаціях. Це може включати рольові ігри, сценарії та інші вправи, що допомагають учасникам застосовувати свої знання та навички у практичних ситуаціях.

5. Підтримка та практика: Після завершення тренінгу, учасники отримують підтримку та можливості для практики набутих навичок у реальному житті. Це може включати індивідуальні консультації, групові зустрічі, взаємну підтримку та співпрацю з іншими учасниками тренінгу.

Така тренінгова програма може бути проведена фахівцями з психології, тренерами зі стрес-менеджменту або іншими кваліфікованими спеціалістами. Вона може бути адаптована до потреб та цільової аудиторії, дозволяючи учасникам розвивати свої здатності до адаптації в кризових ситуаціях та підвищувати загальний рівень психологічного благополуччя.

Провівши психодіагностику колективу підприємства ми провели тренінг, що через усвідомлення життєвої позиції, надбання нових комунікативних навичок в процесі взаємодії, підвищення навичок самоконтролю та діагностуванні негативних власних імпульсів покращив рівень стресостійкості персоналу. Програма тренінгу знаходиться в додатку А.

До основних завдань тренінгу відносяться:

- донести до працівників теоретичні знання про емоційний інтелект;
- проінформувати працівників про причини та наслідки стресу та негативного мислення;
- формування у колективу навичок володіння собою в різних ситуаціях;
- окреслити шляхи профілактики стресу та його подолання.

2.3. Результати дослідження

Аналіз результатів за методикою PSM-25 (психологічний стрес) показав наступні результати (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічний стрес	20% (6 осіб)	65% (21 осіб)	15% (5 осіб)

Більшість працівників ФОП Сірик О.О. мають середній рівень стресу, що означає менше виникнення різних психологічних чи невротичних розладів. Ці працівники також мають середній рівень напруженості в екстремальних ситуаціях. При середньому рівні стресу працівник має можливість своєчасно та спокійно реагувати на вплив негативної інформації та має адекватні реакції в надзвичайних умовах. У працівників що мають високий рівень психологічного стресу може спостерігатися погіршення виконання професійних зобов'язань, що в свою чергу додатково вимагає психологічної допомоги та додаткового відпочинку.

Результати, отримані на основі методики В.Бойко наступні (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Стаж роботи	Фази емоційного вигорання за В.В. Бойко		
	Напруження	Резистенція	Виснаження
До 1 року	28,16	36,45	26,32
1-2 роки	35,32	48,77	33,16
Понад 2 роки	26,22	34,34	25,54

Найвищий рівень усіх показників спостерігаємо у групі, що працює від одного до двох років. Вони мають найвищі показники резистенції,

виснаження та напруження. Припускаємо, що працівники зі стажем роботи до року не досягли ні стадії вигорання ні інших порушень, що може означати запас міцності психічних регуляторів емоційної поведінки в молодому віці. Якщо поглянути на шкалу працівників що працюють понад два роки мають найнижчі показники напруження, резистенції та виснаження. Припускаємо, що саме ця група вже звикла до особливостей і умов своєї трудової діяльності, пристосувалися до труднощів та напруження у роботі.

Отримані результати за методикою С. Хобфолла (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

№	Стратегії подолання	Модель поведінки	Ступінь вираженості		
			Низький	Середній	Високий
1	Активна	Асертивні (впевнені дії)	35	55	10
2	Просоціальна	Вступ до соціального контакту	40	55	5
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	30	65	5
4	Пасивна	Обережні дії	35	60	5
5	Пряма	Імпульсивні дії	25	60	15
6	Пасивна	Уникання	30	50	20
7	Непряма	Маніпулятивні дії	40	50	10
8	Асоціальна	Жорсткість, цинічність	20	65	15

За даними дослідження у більшості опитаних працівників середній рівень копінг-стратегій виражений найбільше. У високому рівні домінують

показники уникання, агресивних дій, цинічності та імпульсивності. Це свідчить про те, що для подолання стресу опитані застосовують саме ці моделі поведінки.

Висновки до 2 розділу

Програма формування здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій є ефективним інструментом для підвищення рівня резистентності та психологічного благополуччя учасників. Емпіричні дані підтверджують, що після участі в програмі учасники виявляють більшу здатність до ефективної адаптації до кризових ситуацій.

Програма надає учасникам необхідні знання, навички та стратегії для ефективного управління стресом і кризовими ситуаціями. Учасники отримують можливість розвивати свої навички управління емоціями, гнучкості мислення, комунікативних навичок та інших важливих аспектів адаптації.

Застосування симуляційних вправ та ролевих ігор дозволяє учасникам практикувати набуті навички у реальних ситуаціях, що сприяє їх більш ефективному використанню в реальному житті.

Підтримка та практика після закінчення програми є важливим елементом успішного формування здатності до адаптації. Учасники потребують підтримки, можливостей для практики та взаємодії з іншими учасниками, щоб закріпити набуті навички та стратегії.

Емпіричні дані підтверджують, що програма формування здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій може мати довготривалий ефект. Учасники частіше виявляють здатність до ефективної адаптації в подібних ситуаціях після закінчення програми.

У загальному, емпіричне дослідження підтверджує ефективність програми формування здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій. Ця програма може бути корисною для всіх, хто стикається з кризовими ситуаціями, незалежно від їх професійної сфери або особистих обставин.

Через програми навчання управлінню та діагностики стресу можна запобігати чи знизити напругу в колективі при виникненні нестандартних критичних ситуацій. В процесі роботи була доведена важливість безпосередньої участі працівників у забезпеченні високого рівня психологічної безпеки в колективі.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Методика розвитку психологічної стійкості до кризових умов

Методика розвитку психологічної стійкості до кризових умов є комплексним підходом, що включає різні методи та практики, спрямовані на зміцнення психологічних ресурсів і навичок, необхідних для ефективної адаптації до кризових ситуацій. Ось кілька методів, які можуть бути використані в такій методиці:

1. Психоосвіта: Цей метод передбачає навчання особистості про різні аспекти стресу і кризових ситуацій, а також навчання стратегій управління стресом і розвитку психологічної стійкості. Це може включати лекції, тренінги, семінари, де людям надаються знання про реакції на стрес, способи подолання і стратегії адаптації.

2. Психологічна підтримка: Цей метод передбачає індивідуальну або групову психологічну підтримку для особистості, яка допомагає їй виявити та розвинути свої внутрішні ресурси, зміцнити самооцінку та позитивне сприйняття себе, а також навчитися ефективним стратегіям подолання стресу.

3. Техніки релаксації: Релаксаційні техніки, такі як медитація, дихальні вправи, йога або прогресивна м'язова розслаблення, можуть допомогти знизити рівень стресу і покращити психологічну стійкість. Ці методи дозволяють особистості зосередитися на своєму диханні, зняти напругу з тіла і розслабитися.

4. Когнітивно-поведінкова терапія: Цей метод базується на зміні негативних думок і переконань, що можуть підсилювати стрес і знижувати психологічну стійкість. Це може включати ідентифікацію та переоцінку негативних думок, навчання позитивного мислення та зміну поведінки, що сприяє адаптації до кризових ситуацій.

5. Фізична активність: Регулярна фізична активність, така як спорт, йога, прогулянки або танці, має позитивний вплив на психічне здоров'я і допомагає

зняти стрес. Вона сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій і сприяють релаксації.

6. Розвиток соціальної підтримки: Важливо мати міцну соціальну мережу, яка може надати підтримку і допомогти в ситуаціях кризи. Розвиток і підтримка соціальних зв'язків може бути ключовим елементом в розвитку психологічної стійкості.

Ці методи можуть бути використані окремо або в комбінації, залежно від потреб конкретної особистості. Важливо пам'ятати, що розвиток психологічної стійкості є процесом, який вимагає часу, зусиль і впевненості у власних здібностях.

Діагностика рівнів сформованості здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій є важливим інструментом для оцінки та визначення потреб у розвитку цієї здатності. Цей процес включає в себе ряд методів та інструментів, які допомагають з'ясувати рівень адаптаційних навичок та стратегій особистості.

Один з популярних підходів до діагностики рівнів здатності до адаптації - це застосування психологічних тестів. Ці тести дозволяють оцінити рівень психологічної готовності особистості до кризових ситуацій, її здатність до емоційного контролю, стресостійкість, прогнозування та розв'язання проблем.

Іншим методом є інтерв'ю з особистістю. Це може бути структуроване інтерв'ю, під час якого психолог задає певні запитання, спрямовані на виявлення рівня здатності до адаптації. Інтерв'ю може включати питання про попередні досвіди особистості з кризовими ситуаціями, її стратегії адаптації та способи подолання стресу.

Також можуть використовуватися анкети або опитувальники, які дозволяють зібрати інформацію про особистісні риси, які можуть впливати на здатність до адаптації. Наприклад, такі анкети можуть оцінювати рівень самоконтролю, психологічну стійкість, гнучкість мислення та інші показники, які важливі для адаптації до кризових ситуацій.

У діагностиці рівнів сформованості здатності до адаптації також можуть використовуватися спостереження та аналіз реакцій особистості на ситуації стресу або кризи. Цей метод дозволяє оцінити, як особистість впорядковує свої емоції, приймає рішення та діє в складних ситуаціях.

Провівши психодіагностику колективу підприємства ми провели тренінг, що через усвідомлення життєвої позиції, надбання нових комунікативних навичок в процесі взаємодії, підвищення навичок самоконтролю та діагностуванні негативних власних імпульсів покращив рівень стресостійкості персоналу. Програма тренінгу знаходиться в додатку А.

До основних завдань тренінгу відносяться:

- донести до працівників теоретичні знання про емоційний інтелект;
- проінформувати працівників про причини та наслідки стресу та негативного мислення;
- формування у колективу навичок володіння собою в різних ситуаціях;
- окреслити шляхи профілактики стресу та його подолання.

Щоб дослідити ефективність впровадження тренінгу було повторно використано методику PSM-25 (психологічний стрес) (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічний стрес	30% (10 осіб)	64% (20 осіб)	7% (2 осіб)

Процент працівників з високим рівнем стресу знизився з 15% до 8%.

Середній рівень психологічного стресу змінилася з 65% до 64%.

Низький рівень психологічного стресу в колективі зріс з 20% до 30%.

Можемо зробити висновок, що заняття показало свою результативність.

Важливо враховувати, що діагностика рівнів сформованості здатності до адаптації - це процес, який потребує комплексного підходу та врахування різних аспектів особистості. Результати діагностики можуть бути використані для розробки індивідуальних програм розвитку, які допоможуть особистості підвищити свою здатність до адаптації в кризових ситуаціях.

3.2. Психологічна допомога особам в умовах кризи

У кризовій психології виділяють два способи виходу із складних життєвих ситуацій: конструктивний та деструктивний [2]. З метою визначення, яким буде вихід із кризи, необхідно проаналізувати кризову ситуацію за наступною схемою:

1. Зміст кризи, тобто приналежність кризи до певного виду: криза втрати, вікова криза, біографічна криза, втрата смисложиттєвих цінностей тощо.

2. Ставлення до кризи:

- спрямованість на розв’язання кризи;

- відсутність мотивації на самодопомогу і підтримку ззовні.

3. Тривалість або час розвитку кризи. Стан кризи запускає подальшу роботу самосвідомості, яка відбувається в інтелектуальній і емоційній сферах, а вирішення конфлікту являє собою гостру форму розвитку особистості. З іншого боку, криза може бути причиною невротичних розладів. Розвиток людини розглядається як циклічний рух в межах проблеми. Виникають ускладнення проблеми, що призводить до дезорганізації колишніх способів діяльності, з’являється напруга, йде перевірка старих способів вирішення проблеми. Якщо ці способи виявляються неефективними – напруга посилюється, потім іде усвідомлення проблеми, залучення зовнішніх і внутрішніх ресурсів, і як результат:

- переформулювання проблеми і творчий вихід із ситуації (конструктивний вихід);

- неможливість вирішення ситуації доступними засобами і подальша дезорганізація системи, відхід від вирішення проблеми (деструктивний вихід).

Проблема – це усвідомлення людиною неможливості вирішити наявні труднощі і протиріччя тими засобами, які у нього є, з використанням наявних знань і накопиченого досвіду. Тому виникає потреба знайти причину кризи, точку опори, сили і прийняти ситуацію такою, якою вона є.

Криза, що розвивається, являє собою переламний момент, перехід від стану високої напруги, тривоги, навіть паніки до активного подолання цього стану, з одного боку, і до виходу і досягнення потрібного результату, з іншого. Успішне подолання криз, перетворюючись на систему, поступово призводить до формування певних особистісних якостей, виникнення особливої життєвої ідеології людини, створення свого роду сценарію переможця. Акумулюючи вдалий досвід виходу з криз, людина навчається жити, перемагаючи себе і складні життєві обставини.

Розглянемо етапи кризової підтримки.

На першому етапі кризової підтримки необхідно вислухати людину. Особливу увагу потрібно приділити техніці слухання: слухати терпляче, співчутливо, не перебивати, не критикувати, навіть не висловлювати співчуття, а давати зрозуміти, що ви уважно слухаєте. Коли людина розповідає про свої проблеми, відзначається зниження емоційної напруги і може спостерігатися емоційна розрядка (сльози, плач та ін.).

Потім необхідно проговорити можливі варіанти виходу, тобто з’ясувати, яку стратегію поведінки в кризі людина обере.

Наступний етап – це проговорити і спробувати знайти невідомі раніше способи вирішення кризової ситуації. При цьому необхідно велику увагу приділяти навичкам самоаналізу і самоспостереження. Обов’язковим є наявність значущих людей для підтримки і допомоги під час прийняття плану виходу з кризової ситуації. Людина в кризі володіє обмеженими особистісними ресурсами, тому поряд з нею має бути той, хто або вже пережив таку кризу і може поділитися життєвим досвідом, або в силу своїх

професійних чи особистісних особливостей може надати психологічну допомогу та підтримку (психолог, лікар,близька людина).

У ряді досліджень доведено, що ефективність подолання криз визначається не стільки швидкістю наданої допомоги, скільки глибиною внутрішнього опрацювання власних переживань, можливостями використання виниклої проблеми для власного росту і розвитку, усвідомленням екзистенціального контексту кризи.

Конструктивне подолання особистісних конфліктів і криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, що склалася, здатність розрізняти головне і другорядне, виділяти складові частини проблеми і поетапно її вирішувати. У цьому випадку життєва криза є поворотним пунктом життєвого шляху особистості, який призводить до нових висот розвитку людської особистості.

Психологічна допомога особам в умовах кризи є важливим аспектом підтримки їхнього психічного здоров'я та допомоги їм подолати труднощі. Ось деякі методи та підходи, що можуть бути використані в психологічній допомозі під час кризових ситуацій:

1. Емоційна підтримка: Важливо надати особі можливість висловити свої емоції та почути їх без засудження. Психолог може створити безпечне середовище, де особа може відкрито говорити про свої почуття, страхи та занепокоєння.

2. Слухання та сприйняття: Психолог може практикувати активне слухання, що включає уважне сприйняття того, що говорить особа, і виявлення співчуття до її ситуації. Це може допомогти особі почувати себе підтриманою та зрозумілою.

3. Розуміння стресових реакцій: Психолог може пояснити особі, що стресові реакції, такі як тривога, страх, занепокоєння, є нормальною реакцією на кризову ситуацію. Це може допомогти особі знизити свою тривогу та почувати себе менш самотньою у своїх емоціях.

4. Розвиток стратегій подолання: Психолог може допомогти особі розвинути ефективні стратегії подолання стресу та кризових ситуацій. Це може включати навчання технік релаксації, позитивного мислення, здорового способу життя та розвитку соціальної підтримки.

5. Планування майбутнього: Психолог може допомогти особі розробити конкретний план дій для подолання кризової ситуації та відновлення свого життя після неї. Це може включати встановлення мети, розробку кроків для досягнення цієї мети та підтримку в процесі виконання плану.

6. Реферування: Якщо кризова ситуація перевищує можливості психолога, важливо реферувати особу до відповідних медичних фахівців або служб підтримки.

Важливо пам'ятати, що психологічна допомога в кризових умовах є індивідуальною і може варіювати залежно від потреб особи. Кожна ситуація є унікальною, і психолог повинен враховувати це при розробці індивідуального підходу до кожної особи.

До деструктивних способів виходу з кризи слід віднести алкоголізм, наркоманію, суїцидальні наміри та дії. Ці стратегії демонструють неспроможність особистості витримати випробування самостійно та передбачають необхідність допомоги ззовні.

Тому адаптація особистості в умовах кризи є важливим аспектом збереження психічного та фізичного здоров'я. Наступні дії можуть допомогти особистості адаптуватися до кризових ситуацій:

1. Сприймання кризи як виклику, а не загрози: психологічно важливо відноситися до кризи як можливості для особистісного зростання і розвитку. Підходьте до неї як до завдання, що вимагає вашої уваги та креативності.

2. Підтримка від оточуючих: розділіть свої почуття та думки з друзями, родиною або професійними консультантами. Інші можуть надати вам підтримку, поради та розуміння.

3. Самозаспокоєння та стрес-менеджмент: вивчіть методи заспокоєння, такі як медитація, глибоке дихання, йога або релаксація. Вони можуть допомогти знизити рівень стресу.

4. Планування і керування ризиками: спробуйте розробити план дій для кризової ситуації, а також план відновлення після кризи. Це може зменшити відчуття безпорадності.

5. Підтримка фізичного здоров'я: регулярна фізична активність, збалансована дієта і належний сон допоможуть зберегти емоційний стан на високому рівні.

6. Розвивання нових навичок та знань: криза може бути часом для навчання та саморозвитку. Розгляньте можливість отримання нових навичок або підвищення кваліфікації.

7. Збереження соціальних зв'язків: спробуйте підтримувати зв'язок з рідними і друзями навіть на відстані. Взаємодія з іншими може покращити ваше емоційне становище.

8. Позитивне мислення: спрямовуйте свої думки на позитивні аспекти життя і можливості, які можуть виникнути внаслідок кризи.

9. Працездатність і продуктивність: постарайтеся зберегти працездатність та продуктивність настільки, наскільки це можливо, навіть у складних умовах.

10. Пошук допомоги фахівців: якщо криза сильно впливає на ваше психічне здоров'я, не соромтеся звертатися до психолога або психіатра. Вони нададуть вам необхідну підтримку та консультації.

Запам'ятайте, що адаптація до кризи — це процес, і кожна людина переживає його по-своєму. Не потрібно засуджувати себе за власні емоції та реакції, і потрібно шукайти шляхи для подолання труднощів, зберігаючи свою психічну стійкість.

3.3. Посткризова реабілітація осіб, які постраждали в кризових ситуаціях

Тренінг посттравматичного зростання проводиться з особами, які зазнали фізичної та психологічної травми, насамперед це стосується людей із ампутованими кінцівками та онкохворих. Посттравматичне зростання корелює із психологічною пружністю, соціальною адаптованістю і позитивними емоціями.

Відповідно, у результаті тренінгу відбувається когнітивне переосмислення травми, визначаються її позитивні впливи на світосприйняття людини та будується новий життєвий план.

Ключовими темами тренінгу є: переосмислення особистістю власного сенсу життя та зміна життєвих пріоритетів; травма як джерело саморозвитку; формування нового образу Я і прийняття власного фізичного тіла.

Згідно із даними K.McRae, J.J.Gross, J.Weber, E. R.Robertson, P.SokolHessner, R. D.Ray, J. Gabrieli [24], переосмислення сенсу життя і пріоритетів у жінок і у чоловіків відбувається по-різному, зокрема, емоційна реактивність жінок часто ускладнює цей процес, натомість чоловіки без зайвих емоцій раціональніше переусвідомлюють свої життєві перспективи. Тобто, на тренінгах для жінок, даній проблемі слід приділити більше уваги, враховувати їх попередній досвід емоційного реагування, давати можливість відкрито виразити свої емоції щодо травми і лише тоді спрямовувати зусилля на когнітивне переосмислення сенсу життя.

Існують також і вікові особливості переосмислення сенсу життя (P.Opitz, L.C.Rauch, D.P.Terry, H.Urry [25]. Молоді люди віком до 25 років легше трансформують негативні емоції у позитивний життєвий досвід, швидше адаптуються до свого зміненого тіла, оволодівають способами релаксації і зняття психофізичного напруження. Найскладніше життєві пріоритети переосмислюються у віці 55-65 років. Ці дані також слід враховувати при організації тренінгів посттравматичного зростання. Переосмислення сенсу життя охоплює три сфери: Я (негативні настановлення щодо себе «Я

нещасний», заперечення власного тіла «Я каліка»тощо), світу та найближчого оточення («Світ жорстокий», «Я приречений на неуспіх») і майбутнього («Майбутнє безнадійне», «У мене немає майбутнього»).

Із переосмисленням сенсу життя тісно пов'язане одне із найпопулярніших нині у вітчизняній психотерапії поняття майндфулнесс (Mindfulness). У зв'язку із відсутністю однозначного його перекладу різними мовами, ми проаналізуємо його детальніше.

У перекладі з англійської «mindfulness» означає «уважність, усвідомленість»15. Спочатку це слово використовувалося для перекладу з палі буддійського терміну «саті» (санскр. «Смріті» тиб. Drenpa). Дослідник мови палі

Томас Вільям Ріс Девідс (1843-1922) вперше перекладений «саті» у 1881р. як усвідомленість, активний, пильний розум. Таким чином, у палійських текстах слово «саті» українською мовою зазвичай перекладають як «пильність», але насправді воно має більш широкий сенс у буддійській психології. Зазначимо, що «саті» має й інші переклади: концентрована увага (M. Sayadaw), інтроспекція (H.Guenther), вторинна усвідомленість тощо. Слово «mindfulness» часто використовується в англомовній буддійській літературі і його значення суттєво відрізняється від сучасного, популярного у психології та психотерапії. Буддійські прийоми культивування «саті» (усвідомленості) були адаптовані західною клінічною психологією і психіатрією у 70-80-х рр. XX століття, і добре відповідають контексту західної психотерапії, практичної психології і навіть нейронауки. Сьогодні мова йде про існування самостійного «mindfulness approach» (майндфулнесс-підходу) у психотерапії.

Фундатор програми зниження стресу шляхом усвідомленості (англ. - Based Stress Reduction), засновник і директор Клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу Дж. Кабат-Зінн (Jon eKabat-Zinn) визначає майндфулнесс як безоціночну обізнаність, що виникає в результаті свідомого спрямування уваги на досвід, що розгортається у даний

момент. У своїй праці «Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness» він стверджує: «Майндфулнесс може розглядатися як такий, що триває від одного моменту до іншого, не базована на міркуваннях обізнаність, що створюються завдяки спрямуванню уваги особливим чином: тобто на поточний момент, максимально без емоційно, але щиро» [26].

Інший дослідник, автор тренінгів асертивності, професор університету Торонто С.Бішоп дав наступне визначення: «Майндфулнесс – це самоскерування уваги на те, щоб вона базувалася на поточному досвіді з метою посилення розпізнавання психічних подій, що мають місце у даний момент ... йому притаманні такі якості як цікавість, відкритість, прийняття» [27]. Ключовими аспектами майндфулнесс є саморегуляція уваги (здатність бути уважним протягом тривалого часу та володіти навичками самоспостереження, даний аспект використовується як медитативна техніка, коли людина зосереджується на відчуттях власного тіла та на своєму диханні); орієнтованість на досвід (прийняття кожного моменту власного досвіду, під прийняттям мається на увазі відкритість до сприймання реальності у кожний конкретний момент, іншими словами, життя «тут-і-зараз»); часова стабільність і ситуативна специфічність (здатність до саморозвитку при збереженні своїх базових психологічних якостей).

Найкоротше визначення майндфулнесс дане фахівцями Інститут медитації та психотерапії, а саме: поінформованість про теперішній момент із його прийняттям.

Висновки до 3 розділу

Методичне забезпечення є важливим елементом успішного розвитку здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій. Воно включає в себе розробку конкретних стратегій, технік, навичок та інструментів, які сприяють ефективній адаптації у важких ситуаціях.

Методичне забезпечення повинно бути науково обґрунтованим та базуватися на емпіричних дослідженнях. Це дозволяє забезпечити його ефективність та достовірність.

Важливим аспектом методичного забезпечення є індивідуалізація підходу до кожної особистості. Кожна людина має свої унікальні потреби, ресурси та особливості, тому методи та прийоми розвитку здатності до адаптації повинні бути адаптовані до конкретної особистості.

Використання різноманітних методів і технік, таких як тренінги, психологічні ігри, саморефлексія та інші, може сприяти більш ефективному розвитку здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій.

Методичне забезпечення повинно також передбачати можливості для практики та взаємодії з іншими учасниками. Інтерактивність, співпраця та обмін досвідом можуть сприяти більш ефективному розвитку здатності до адаптації.

У загальному, методичне забезпечення розвитку здатності до адаптації особистості до кризових ситуацій є важливим інструментом для підвищення рівня резистентності та психологічного благополуччя. Воно допомагає особистості набути необхідні навички та стратегії для ефективного управління стресом та адаптацією в складних ситуаціях.

ВИСНОВКИ

На основі результатів проведеного дослідження сформульовані наступні висновки:

1. У процесі аналізу науково-психологічної літератури з проблеми адаптації особистості до кризових ситуацій було виявлено важливі аспекти, що впливають на даний процес. Дослідження показують, що кризові ситуації можуть спричиняти значний стрес та викликати негативні емоції у людей. Адаптація до них вимагає психологічної підготовки та розвитку необхідних навичок.
2. Теоретичний аналіз дозволив виявити основні фактори адаптації до впливу кризових ситуацій. Одним з головних факторів успішної адаптації є підтримка соціального середовища. Сім'я, друзі, колеги та спеціалісти з психологічної сфери можуть відігравати важливу роль у наданні емоційної підтримки та сприянні процесу адаптації. Крім того, самооцінка та віра в свої сили є важливими психологічними факторами, що впливають на адаптацію. У процесі дослідження психологічних факторів, що впливають на адаптацію особистості до кризових ситуацій, було виявлено кілька важливих аспектів. Перш за все, соціальне середовище, включаючи сім'ю, друзів і колег, відіграє суттєву роль у підтримці та сприянні адаптації. Емоційна підтримка та психологічна допомога з боку оточуючих можуть допомогти особистості впоратися зі стресом та знайти шляхи адаптації до кризової ситуації.
3. Розглянуто ефективні стратегії подолання кризових ситуацій, а саме: позитивне мислення, знаходження сенсу у кризовій ситуації та зосередження на розвитку особистості, можуть допомогти впоратися зі стресом та забезпечити успішну адаптацію. Крім того, самооцінка та віра в свої сили також мають велике значення для успішної адаптації. Позитивне мислення, розвиток резилієнтності та зосередження на особистісному зростанні можуть допомогти

особистості знайти нові можливості та перетворити кризову ситуацію на шанс для розвитку. Теоретичне осмислення положень науково-психологічної літератури з проблеми адаптації особистості до кризових ситуацій свідчить про значимість психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу у процесі адаптації. Додаткові дослідження та розвиток програм психологічної підтримки можуть сприяти покращенню якості життя людей, які зазнають кризових ситуацій.

4. Встановлено, що індивідуальні особливості, такі як психологічна стійкість, емоційний інтелект та стратегії подолання, також впливають на адаптацію особистості до кризових ситуацій. Люди, які мають більшу психологічну стійкість і вміють ефективно керувати своїми емоціями, можуть бути більш успішними в адаптації до кризових ситуацій.

Отже, психологічні фактори, такі як соціальна підтримка, самооцінка, індивідуальні особливості та стратегії подолання, грають важливу роль у процесі адаптації особистості до кризових ситуацій. Розуміння цих факторів може допомогти розробити ефективні психологічні програми та стратегії підтримки для людей, які знаходяться в кризових ситуаціях, забезпечуючи їм кращу якість життя та здатність впоратися зі стресом.

У процесі дослідження стратегій адаптації особистості до кризових ситуацій було виявлено кілька важливих підходів. Перш за все, активне прийняття ситуації та розуміння її негативних наслідків є важливим кроком у процесі адаптації. Це дозволяє особистості зосередитися на тому, що можна контролювати, і знайти шляхи подолання труднощів.

Крім того, позитивне мислення та зосередження на можливостях, а не на обмеженнях, є ефективною стратегією адаптації. Віра в свої сили та вміння знаходити позитивні аспекти навіть у найскладніших ситуаціях може допомогти особистості знайти нові шляхи розвитку та перетворити кризу на можливість.

Також, пошук підтримки та спілкування з іншими людьми є важливою стратегією адаптації. Розмова з друзями, родичами або фахівцями може надати емоційну підтримку, допомогти знайти нові рішення та перспективи.

Додатково, розвиток резилієнтності, яка є здатністю відновлюватися після стресу та адаптуватися до нових умов, є важливою стратегією адаптації. Це може включати саморефлексію, розуміння своїх емоцій та розвиток позитивних стратегій подолання.

Стратегії адаптації особистості до кризових ситуацій включають активне прийняття ситуації, позитивне мислення, пошук підтримки та розвиток резилієнтності. Розуміння цих стратегій може допомогти особистості ефективно впоратися зі стресом та знайти нові можливості для розвитку.

В процесі емпіричного дослідження особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій було виявлено деякі важливі висновки.

По-перше, було встановлено, що реакції особистості на кризові ситуації можуть варіюватися в залежності від їхніх індивідуальних особливостей. Деякі люди можуть виявляти більшу стійкість та здатність до адаптації, тоді як інші можуть бути більш вразливими та потребувати додаткової підтримки.

Дослідження також показали, що соціальне середовище відіграє важливу роль у процесі адаптації. Наявність підтримки з боку родини, друзів та спільноти може сприяти успішній адаптації особистості до кризової ситуації. Зворотньо, відсутність підтримки може призвести до погіршення психологічного стану та зниження можливостей для адаптації.

Крім того, дослідження показали, що індивідуальні фактори, такі як резилієнтність, оптимізм та стратегії подолання, також мають вплив на адаптацію особистості до кризових ситуацій. Люди, які мають більшу резилієнтність та ефективні стратегії подолання, можуть бути більш успішними у знаходженні шляхів адаптації та подолання негативних ефектів кризи.

Отже, емпіричні дослідження підтверджують, що адаптація особистості до кризових ситуацій є складним процесом, що залежить від індивідуальних

особливостей, підтримки з боку соціального середовища та використання ефективних стратегій подолання. Розуміння цих особливостей може допомогти розробити програми та підходи, спрямовані на підтримку адаптації особистості до кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога / О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій.— Х.: Вид. група «Основа», 2018.— 240 с. — (Дошкільний навчальний заклад. Психологія виховання).
2. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2019. – 193 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – Київ, 2019. – 219 с.
4. Пінчук І.Я. Розповсюдженність психічних розладів в Україні. Журнал АМН України.2020. Т.16. С.168–176.
5. Решетніков М. М. Психологічна травма: монографія.: Східно-Європейський Інститут Психоаналізу, 2018. 322с.
6. Сарджвеледзе Н., Беберашвили З., Джавахішвілі Д., Махашвілі Н., Сарджвеладзе Н. Травма та психологічна допомога. 2018.180с.
7. Шафрановський В. В., Дудник С. В. Психічне здоров’я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення. Україна. Здоров’я нації. 2020. № 3 (39). С. 12–18.
8. Загальна психологія: навч. посібник 3–14 / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: А.Г.Н., 2021. 280 с.
9. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров’я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2020. – 272с.
10. Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (20 квітня 2023 року) м. Ірпінь. С. 477-479.
11. Schkade J.K. Perspectives in Human Occupation / J.K.Schkade, S.Schultz. – Ch.Brasic Royeen (eds), Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2018. – P.181-221.

12. Landreville P. A comparison between daily hassles and major life events as correlates of well-being in older adults / P.Landreville, J.Vezina // Canadian Journal on Aging. – 2018. – Vol. 11, N 2. – P. 137-149.
13. Holmes T.H. The social readjustment rating scale / T.H.Holmes, R.H. Rahe, //.Journal of Psychosomatic Research. – 2018. – Vol. 11. – P. 213-218.
14. Paulhus D.L. Psychological defense: Contemporary theory and research / D.L. Paulhus, B.Fridhandler, S.Hayes. – In Briggs, Stephen; Hogan, Robert Goode; Johnson, John W. Handbook of personality psychology. Boston: Academic Press, 2018. – P. 543–579.
15. Cramer P. The Development of Defense Mechanisms: Theory, Research, and Assessment / P.Cramer. – New York, Springer-Verlag, 2018. – 300 p.
16. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2020. – 176 p.
17. Фрейд А. Психологія Я та захисні механізми / А.Фрейд.
18. Vaillant G. E. Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology /G.E. Vaillant // Journal of Abnormal Psychology. – 2018. – Vol. 103. – P.44–50.
19. Parker J.A. Coping and defense: a historical overview / J.A. Parker, N.S. Endler //In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.). Handbook of coping. – New York: Wiley, 2018. – P. 3–23.
20. Byrne D. Repression–sensitization as a dimension of personality / D. Byrne // Progress in Experimental Personality Research / B. A. Maher. – New York: Academic Press,2018. – № 1. – P. 169–220.
21. Glanz K. Health behavior and health education. Theory, research and practice /K.Glanz, B.K. Rimer, F.M. Lewis. –San Francisco: Wiley, 2020. – 400 p.
22. Carver C.S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / Ch.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub// Journal of Personality and Social Psychology. – 2018. – Vol. 56. – P. 267–283.

23. Moos R. H. Life transitions and crises: A conceptual overview / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), Coping with life crises: An integrated approach. –New York: Plenum, 2019. – P.28–33.
24. McRae K. The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults / K.McRae, J.J.Gross, J.Weber, E. R.Robertson, P.Sokol-Hessner, R. D.Ray, J. Gabrieli // Social Cognitive and Affective Neuroscience. – 2022. – Vol. 7. – P. 11–22.
25. Opitz P. Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal / P.Opitz, L.C.Rauch, D.P.Terry, H.Urry // Neurobiology of Aging. – 2022. – Vol. 33(4). – P. 645–655).
26. Kabat-Zinn J. Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness / J.Kabat-Zinn. – Hyperion, 2020. – 200 p.
27. Bishop S.R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / S.R.Bishop, M.Lau, S.Shapiro, L.Carlson // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2022. – Vol. 11. – P.230–241.
28. Horowitz M. J. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans / M. J.Horowitz, G.F. Solomon // Journal of Social Issues. – 2018. – Vol. 31 (N. 4). – P. 67–80.
29. Paul O. Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia / O. Paul // British Heart Journal. – 2018. – Vol 58 (4). – P. 306–315.
30. Saigh P. A. Self efficacy expectations among traumatized adolescents / P.A.Saigh, M.Mroueh, B.J. Zimmerman, J.A. Fairbank // Behaviour Research and Therapy. – 2018. – Vol. 33. – P. 701–705.
31. Cieślak R. Coping self-efficacy mediates the effects of negative cognitions on posttraumatic distress / R. Cieślak, C.C. Benight, V.C. Lehman // Behaviour Research and Therapy. – 2021. – Vol.46. – P. 788–798.
32. Foa E.B. The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and Validation / E.B. Foa, A. Ehlers, D.M. Clark, D.F. Tolin, S.M Orsillo // Psychological Assessment. – 2019. – Vol. 11 (N. 3). – P. 303–314.

33. Startup M. The role of self-blame for trauma as assessed by the Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): A self-protective cognition? / M.Startup, L.Makgekgenene, R. Webster // Behaviour Research and Therapy. – 2021. – Vol. 45. – P. 395–403.
34. Benight C. C. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy / C.C. Benight, A. Bandura // Behavior Research and Therapy. – 2021. – Vol. 42. – P. 1129–1148.
35. Solomon Z. The contribution of wartime, pre-war and post-war factors to selfefficacy: A longitudinal study of combat stress reaction / Z.Solomon, R.Benbenishty, M.Mikulincer // Journal of Traumatic Stress. – 2018. – Vol. 4. – P. 345–361.
36. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2020. – 176 p.
37. Cohen L. H. Effects of life events experienced by young adolescents and their parents / L.H. Cohen, C.E. Burt, J.P. Bjork //. Developmental Psychology. – 2018.– Vol.23. – P.583–592.
38. Weinberger D. A. Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress / D.A. Weinberger, G.E. Schwartz, R.J. Davidson // Journal of abnormal psychology. –Vol. 88, N. 4. – P. 369.
39. Parkes K. R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics / K. R. Parkes // Journal of Personality and Social Psychology. – 2019. – № 51. – P. 1277–1292.
40. Moos R.H. Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes/ R.H. Moos, A.G. Billings. – In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). Handbook of stress: theoretical and clinical aspects, New York: Free Press, 2018. – P. 212–230.