

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Корчинська Любов Федорівна

УДК 159.98

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ**

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Л. Ф. Корчинська

Керівник роботи
Можаровська Тетяна Вікторівна
кандидат психологічних наук,
доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «_____» _____ 20____ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Корчинська Л. Ф. Психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи. У роботі розкрито сутність поняття пермакризи та її вплив на психологічне функціонування людини. Представлено теоретичну модель психологічних чинників адаптації та результати емпіричного дослідження, яке включало діагностику психологічних особливостей адаптації. Вибірку досліджуваних склали 80 осіб віком від 20 до 59 років.

Проведено формувальний експеримент з розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Виявлено ключові фактори успішної адаптації: резильєнтність, ефективні копінг-стратегії, толерантність до невизначеності та емоційний інтелект.

Розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток адаптаційного потенціалу. Результати дослідження демонструють ефективність цілеспрямованих психологічних інтервенцій для підвищення адаптивності особистості в умовах постійних змін та невизначеності.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, емоційний інтелект, копінг-стратегії, пермакриза, психологічна адаптація, психологічний тренінг, резильєнтність, толерантність до невизначеності.

ABSTRACT

Korchynska L. Psychological factors of personality adaptation in permacrisis conditions. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining an educational degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024

The master's thesis is devoted to the study of psychological factors of personality adaptation in the conditions of permacrisis. The work reveals the essence of the concept of permacrisis and its influence on the psychological functioning of a person. The theoretical model of psychological factors of adaptation and the results of an empirical study, which included the diagnosis of psychological features of adaptation, are presented. The sample of subjects consisted of 80 people aged from 20 to 59 years.

A formative experiment was conducted to develop the adaptive potential of the individual. The key factors of successful adaptation were identified: resilience, effective coping strategies, tolerance for uncertainty and emotional intelligence.

A psychological training program aimed at developing adaptation potential has been developed and tested. The results of the study demonstrate the effectiveness of targeted psychological interventions to increase the adaptability of the individual in conditions of constant change and uncertainty.

Key words: adaptation potential, coping strategies, emotional intelligence, permacrisis, psychological adaptation, psychological training, resilience, tolerance to uncertainty.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ	10
1.1 Поняття пермакризи та її вплив на особистість	10
1.2 Психологічні особливості адаптації особистості в кризових умовах	13
1.3 Теоретична модель психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ	22
2.1 Методологія та етапи емпіричного дослідження.....	22
2.2 Характеристика психодіагностичних методик дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ	29
3.1 Результати діагностики психологічних особливостей адаптації особистості в умовах пермакризи.....	29
3.2 Аналіз взаємозв'язків між психологічними чинниками адаптації особистості в умовах пермакризи	33
3.3 Розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи: результати формувального експерименту	37
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується безпрецедентним рівнем нестабільності та невизначеності, що отримало назву «пермакриза». Це явище, яке визначається як «тривалий період нестабільності та небезпеки», стало невід'ємною частиною життя суспільства, впливаючи на всі сфери людської діяльності. В таких умовах здатність особистості адаптуватися до постійних змін стає критично важливою для збереження психологічного благополуччя та ефективного функціонування.

Пермакриза створює унікальні виклики для психологічної адаптації особистості. Традиційні моделі адаптації, які були ефективними в умовах відносної стабільності, вже не відповідають вимогам сучасності. Необхідність постійно пристосовуватися до нових умов, долати невизначеність та управляти стресом вимагає розвитку специфічних психологічних якостей та навичок.

Дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи є актуальним не лише з теоретичної, але й з практичної точки зору. Розуміння механізмів психологічної стійкості та адаптивності в умовах постійних змін дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Особливої уваги заслуговує вивчення взаємозв'язків між різними психологічними чинниками адаптації. Це дозволить створити комплексну модель адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи та розробити цілеспрямовані програми психологічних інтервенцій.

Актуальність теми також зумовлена необхідністю розробки нових підходів до психологічної діагностики та оцінки адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи. Традиційні методи оцінки психологічної адаптації можуть бути недостатньо чутливими до специфіки сучасних викликів, що вимагає створення нових діагностичних інструментів.

Дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи має важливе значення для розвитку теорії психологічної адаптації, стресостійкості та резильєнтності. Воно дозволить розширити розуміння

механізмів психологічної адаптації в умовах постійних змін та невизначеності, що є характерними для сучасного світу.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначення ключових психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи та розробка ефективних стратегій розвитку адаптаційного потенціалу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття пермакризи, її впливу на особистість, а також визначити та описати основні психологічні особливості адаптації особистості в кризових умовах.

2. Розробити теоретичну модель психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації особистості в умовах пермакризи.

4. Розробити та апробувати програму розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи.

Гіпотеза дослідження. Ефективна адаптація особистості в умовах пермакризи визначається комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників резильєнтності, зокрема копінг-стратегій, емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності. Особистості з високим рівнем резильєнтності, який проявляється через ефективні копінг-стратегії, розвинений емоційний інтелект та високий рівень толерантності до невизначеності, демонструють кращу адаптацію в умовах пермакризи.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) – для уточнення сутності базових понять досліджуваної проблеми; емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, опитування) – для отримання емпіричних даних досліджуваного феномену;

розвивальні (програма соціально-психологічного тренінгу) – для розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи. Психодіагностичний комплекс методик склали: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (адаптована версія) – для оцінки рівня резильєнтності особистості; «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса (адаптація Т.Л. Крюкової) – для визначення та оцінки способу подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності; «Шкала соціальної залученості» (авторська) – для дослідження соціальної активності.

Графічна презентація результатів дослідження реалізувалась з використанням програми Google Forms.

Наукова новизна результатів полягає у тому, що *вперше* було запропоновано теоретичну модель адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи; встановлено, що ключовими факторами успішної адаптації, які взаємодіють між собою, формуючи комплексний адаптаційний потенціал особистості, є резильєнтність, ефективні копінг-стратегії, емоційний інтелект та толерантність до невизначеності; розроблено та апробовано програму розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи; *поглиблено та розширено* змістовне тлумачення поняття пермакризи, що створює унікальні виклики для психологічної адаптації особистості, вимагаючи розвитку специфічних психологічних якостей та навичок; концептуальний підхід до аналізу взаємозв'язків між психологічними чинниками адаптації особистості в умовах пермакризи; *подальшого розвитку набули* наукові психологічні знання для розвитку теорії психологічної адаптації, стресостійкості та резильєнтності.

Практична значущість одержаних результатів полягає в розробці та апробації програми розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи, яка може бути використана психологами-практиками, соціальними працівниками та освітянами для підвищення психологічної стійкості та адаптивності особистості. Теоретичне значення роботи полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні механізми адаптації особистості в умовах

постійних змін та невизначеності, а також у розробці теоретичної моделі психологічних чинників адаптації в умовах пермакризи.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені для обговорення на всеукраїнській науково-практичній конференції «Студентські наукові читання – 2024» (м. Житомир, Україна, 2024р.).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 1 публікації (міжнародна колективна монографія) та 1 тезі науково-практичної конференції:

1. Корчинська Л., Можаровська Т. Психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи. *Scientific Multidisciplinary Monograph «Theoretical and Applied Foundations of Innovation in Modern Science»*. 2024. С. 84–94.

2. Можаровська Т., Корчинська Л. Розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи. *Студентські наукові читання – 2024: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (12 грудня, м. Житомир, Україна, 2024р.)* (прийнято до друку).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 36 найменувань (з них 3 іноземною мовою). Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок. Робота містить 10 таблиць та 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ

1.1. Поняття пермакризи та її вплив на особистість

Сучасний світ характеризується постійними змінами та викликами, які впливають на всі сфери життя людини. Одним із ключових понять, що описує цей стан, є пермакриза. Термін «пермакриза» походить від англійського слова «permacrisis», яке було обрано словником Collins як слово року у 2022 році. Воно означає «тривалий період нестабільності та небезпеки» [27]. Це поняття відображає глобальну ситуацію, коли криза стає не тимчасовим явищем, а постійним станом суспільства.

Пермакриза характеризується комплексністю та взаємопов'язаністю різних кризових явищ. Вона включає в себе економічні, політичні, соціальні, екологічні та технологічні аспекти, які створюють складну систему викликів для людства. Пермакриза – це стан тривалої нестабільності й невизначеності, що створює значний емоційний тиск. Ця дефініція підкреслює динамічний характер пермакризи та її вплив на індивідуальний та колективний рівні.

Вплив пермакризи на особистість є багатограним та глибоким. В умовах постійної нестабільності людина стикається з необхідністю постійно адаптуватися до нових умов, що може призводити до стресу та емоційного виснаження. У своїх дослідженнях Алексєєва С.В. дає визначення пермакризи як «психологічний стан людини, що викликаний екстремальними ситуаціями, які призводять до серйозних негативних наслідків, тобто ситуацій загрози втрати здоров'я або життя» [1, с.18]. Це підкреслює важливість розвитку психологічних ресурсів та стратегій подолання стресу в умовах постійних змін.

Одним з ключових аспектів впливу пермакризи на особистість є зміна ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів. В умовах невизначеності людина може переглядати свої цілі та плани, шукати нові смисли та джерела стабільності. За словами Афузової Г.В., Найдьонової Г.О. та Кротенко В.І.

«резильєнтність є важливим компонентом сучасної особистості для підтримки та відновлення внутрішньої рівноваги (фізичної, фізіологічної, психічної та психофізіологічної тощо), щоб зберегти та відновити здатність функціонувати ефективно та тривало в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивних і суб'єктивних складностей» [3, с. 5]. Визначення резильєнтності у своїх працях подають Асонов Д.О. та Хаустова О.О. «як здатність особистості повертатися до нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду» [2].

Важливим аспектом пермакризи є її вплив на професійну сферу життя особистості. В умовах постійних змін на ринку праці людина стикається з необхідністю постійного навчання та перекваліфікації. Пермакриза формує нові виклики для професійної реалізації особистості, зумовлені невизначеністю, постійними змінами та необхідністю адаптації до складних умов. Вона потребує розвитку гнучких навичок, здатності до швидкого навчання, стресостійкості та інноваційного мислення. Особистість стикається із завданнями переосмислення своєї ролі у професійному середовищі, адаптації до цифрових технологій і швидкого освоєння нових професійних компетенцій. Це підкреслює важливість розвитку навичок неперервного навчання та професійної мобільності.

Пермакриза також впливає на соціальні взаємодії та міжособистісні стосунки. В умовах невизначеності та нестабільності люди можуть відчувати підвищену потребу в підтримці та солідарності. Пермакриза може призвести до збільшення конфліктів і напруженості в суспільстві, що вимагає від особистості розвитку здатності спілкуватися один з одним та співчувати іншому. Це підкреслює важливість розвитку соціальних компетенцій та емоційного інтелекту в умовах постійних змін.

Одним з важливих аспектів впливу пермакризи на особистість є зміна сприйняття часу та планування майбутнього. В умовах постійної нестабільності людина може відчувати труднощі з довгостроковим плануванням та прогнозуванням. За визначенням Савченко О.В., «пермакриза змінює часову перспективу особистості, фокусуючи її увагу на теперішньому моменті та

короткострокових цілях» [31, с. 45]. Це може призводити до зміни стратегій прийняття рішень та управління часом.

Пермакриза також впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості. Постійний стрес та невизначеність можуть призводити до розвитку психосоматичних розладів та погіршення загального стану здоров'я. Дослідження Карпенко Ю.М. показують, що «в умовах пермакризи зростає ризик розвитку тривожних та депресивних розладів, що вимагає особливої уваги до питань психогігієни та самодопомоги» [7, с. 67]. Це підкреслює важливість розвитку навичок самоменеджменту та турботи про власне здоров'я.

Важливим аспектом впливу пермакризи на особистість є зміна ставлення до інформації та медіа. В умовах постійного інформаційного потоку та поширення фейкових новин людина стикається з необхідністю розвитку критичного мислення та медіаграмотності. Пермакриза спонукає особистість освоювати нові навички в галузі інформаційної безпеки та ефективного управління власним інформаційним простором. Це підкреслює важливість розвитку навичок критичного аналізу інформації та медіагігієни.

Пермакриза також впливає на духовну сферу життя особистості, спонукаючи до пошуку нових смислів та цінностей. В умовах невизначеності людина може звертатися до різних філософських та релігійних вчень, шукаючи відповіді на екзистенційні питання. За визначенням Петрук І.М., «пермакриза актуалізує потребу особистості у духовному розвитку та самопізнанні як способах подолання невизначеності та страху перед майбутнім» [26, с. 90]. Це підкреслює важливість розвитку духовного інтелекту та практик самопізнання.

Важливим аспектом впливу пермакризи на особистість є зміна ставлення до споживання та матеріальних цінностей. В умовах економічної нестабільності та екологічних загроз людина може переглядати свої споживчі звички та прагнути до більш сталого способу життя. Дослідження Романенко О.В. показують, що «пермакриза спонукає особистість до більш свідомого та відповідального споживання, а також до пошуку альтернативних моделей

економічної поведінки» [29, с. 56]. Це підкреслює важливість розвитку екологічної свідомості та навичок сталого споживання.

Пермакриза також впливає на ставлення особистості до технологій та інновацій. В умовах швидкого технологічного розвитку та цифровізації людина стикається з необхідністю постійного оновлення своїх технічних навичок. Пермакриза підкреслює необхідність розвитку цифрових навичок і впровадження новітніх технологічних рішень, що сприяють підвищенню ефективності та зміцненню конкурентних позицій. Це підкреслює важливість неперервної освіти та розвитку цифрової грамотності.

Важливим аспектом впливу пермакризи на особистість є зміна ставлення до глобальних проблем та міжнародної співпраці. В умовах взаємопов'язаності світових процесів людина може відчувати підвищену відповідальність за глобальні виклики та прагнути до активної участі у їх вирішенні. За визначенням Литвиненко С.О., «пермакриза формує у особистості глобальне мислення та почуття планетарної відповідальності, спонукаючи до активної громадянської позиції та міжнародної солідарності» [14, с. 89]. Це підкреслює важливість розвитку глобальної компетентності та навичок міжкультурної комунікації.

Підсумовуючи, можна сказати, що пермакриза є комплексним явищем, яке має глибокий та багатогранний вплив на особистість. Вона вимагає від людини постійної адаптації, розвитку нових компетенцій та переосмислення життєвих стратегій. Водночас, пермакриза може стати каталізатором особистісного зростання та соціальних інновацій, спонукаючи до пошуку нових рішень та моделей поведінки. Розуміння природи пермакризи та її впливу на особистість є ключовим для розробки ефективних стратегій адаптації та розвитку в умовах постійних змін та викликів сучасного світу.

1.2. Психологічні особливості адаптації особистості в кризових умовах

Адаптація особистості в кризових умовах є складним та багатогранним процесом, який вимагає мобілізації всіх психологічних ресурсів людини. Цей процес дуже інтенсивний і може викликати значне емоційне напруження.

Однією з ключових особливостей адаптації в кризових умовах є активізація механізмів психологічного захисту. Ці механізми допомагають особистості впоратися з тривогою та стресом, які виникають в умовах невизначеності та загрози. За словами Савченко О.В., «в кризових ситуаціях особистість може використовувати такі механізми психологічного захисту як раціоналізація, проекція, заперечення та інші, які дозволяють зменшити емоційне напруження та зберегти цілісність Я-концепції» [31, с. 89]. Важливо зазначити, що надмірне використання цих механізмів може призвести до викривлення реальності та ускладнити процес адаптації.

Важливою психологічною особливістю адаптації в кризових умовах є зміна когнітивних процесів. В умовах стресу та невизначеності може змінюватися сприйняття часу, простору та причинно-наслідкових зв'язків. Дослідження Карпенко Ю.М. показують, що «в кризових ситуаціях особистість може демонструвати підвищену сконцентрованість на теперішньому моменті, звуження часової перспективи та тенденцію до чорно-білого мислення» [7, с. 56]. Ці когнітивні зміни можуть бути адаптивними в короткостроковій перспективі, але потребують корекції для довгострокової адаптації.

Емоційна сфера особистості також зазнає значних змін в процесі адаптації до кризових умов. Характерними є коливання настрою, підвищена емоційна реактивність та труднощі з регуляцією емоцій. Важливим аспектом адаптації є розвиток емоційної стійкості та здатності до управління своїми емоційними станами.

Адаптація в кризових умовах також характеризується змінами в мотиваційно-вольовій сфері особистості. Може спостерігатися зміна життєвих пріоритетів, переоцінка цілей та цінностей. Дослідження Петрук І.М. показують, що «в процесі адаптації до кризи особистість може переживати період переоцінки своїх життєвих стратегій, що супроводжується пошуком нових смислів та джерел мотивації» [26, с. 67]. Це підкреслює важливість розвитку гнучкості та здатності до переформулювання життєвих цілей в умовах невизначеності.

Важливою психологічною особливістю адаптації в кризових умовах є активізація копінг-стратегій. Це механізми подолання стресу, які дозволяють особистості впоратися з викликами та зберегти психологічне благополуччя. За визначенням Романенко О.В., «ефективні копінг-стратегії в умовах кризи включають активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку ситуації та розвиток нових навичок» [29, с. 123]. Важливо зазначити, що вибір копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей особистості та специфіки кризової ситуації.

Адаптація в кризових умовах також характеризується змінами в системі соціальних взаємодій особистості. Може спостерігатися як посилення потреби в соціальній підтримці, так і тенденція до соціальної ізоляції. Під час адаптації до кризової ситуації особистість може переглядати свої соціальні зв'язки, знаходити нові джерела підтримки та змінювати способи комунікації. Це підкреслює важливість розвитку соціальних навичок та здатності до формування резильєнтних соціальних мереж.

Важливою психологічною особливістю адаптації в кризових умовах є зміна самосприйняття та Я-концепції особистості. Кризові ситуації можуть призводити до переоцінки власних сильних та слабких сторін, зміни самооцінки та ідентичності. Дослідження Литвиненко С.О. показують, що «в процесі адаптації до кризи особистість може переживати трансформацію Я-концепції, що супроводжується пошуком нових аспектів ідентичності та розвитком адаптивних особистісних якостей» [14, с. 45]. Це підкреслює важливість розвитку самопізнання та рефлексії в процесі адаптації.

Адаптація в кризових умовах також характеризується змінами в тілесному досвіді та психосоматичних реакціях особистості. Стрес та невизначеність можуть призводити до різноманітних фізичних симптомів та змін у сприйнятті власного тіла. За словами Мартиненко О.В., «в процесі адаптації до кризи особистість може переживати різноманітні тілесні відчуття, які є відображенням психологічного стресу та вимагають інтеграції в новий тілесний

досвід» [18, с. 78]. Це підкреслює важливість розвитку тілесної усвідомленості та практик роботи з тілом в процесі адаптації.

Важливою психологічною особливістю адаптації в кризових умовах є зміна ставлення до ризику та невизначеності. Особистість може демонструвати як підвищену обережність та уникнення ризику, так і схильність до ризикованої поведінки як способу подолання стресу. Це підкреслює важливість розвитку толерантності до невизначеності як ключової адаптивної якості.

Адаптація в кризових умовах також характеризується змінами в часовій перспективі та плануванні майбутнього. Особистість може переживати труднощі з довгостроковим плануванням та прогнозуванням, фокусуючись на теперішньому моменті або близькому майбутньому. За словами Савченко О.В., «адаптивна часова перспектива в умовах кризи передбачає гнучкість у плануванні, здатність до швидкого переформулювання цілей та збереження оптимізму щодо майбутнього» [31, с. 178]. Це підкреслює важливість розвитку навичок адаптивного планування та позитивного мислення.

Важливою психологічною особливістю адаптації в кризових умовах є активізація процесів саморозвитку та самоактуалізації. Криза може стати каталізатором особистісного зростання та розкриття нових потенціалів. Дослідження Карпенко Ю.М. показують, що «в процесі адаптації до кризи особистість може відкривати нові аспекти свого потенціалу, розвивати нові навички та компетенції, що сприяє не лише виживанню, але й особистісному зростанню» [7, с. 201]. Це підкреслює важливість підтримки процесів саморозвитку та створення можливостей для самоактуалізації в кризових умовах.

Підсумовуючи, можна сказати, що психологічні особливості адаптації особистості в кризових умовах є комплексними та багатогранними. Вони охоплюють когнітивну, емоційну, мотиваційно-вольову сфери особистості, а також включають зміни в соціальних взаємодіях, самосприйнятті та тілесному досвіді. Ефективна адаптація вимагає розвитку широкого спектру психологічних навичок та компетенцій, включаючи емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість,

соціальні навички та здатність до саморозвитку. Розуміння цих особливостей є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій в умовах кризи.

1.3. Теоретична модель психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи

Теоретична модель психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи є комплексною структурою, яка відображає взаємозв'язок різних психологічних факторів, що впливають на здатність людини ефективно функціонувати в умовах постійних змін та невизначеності (рис. 1.1.).

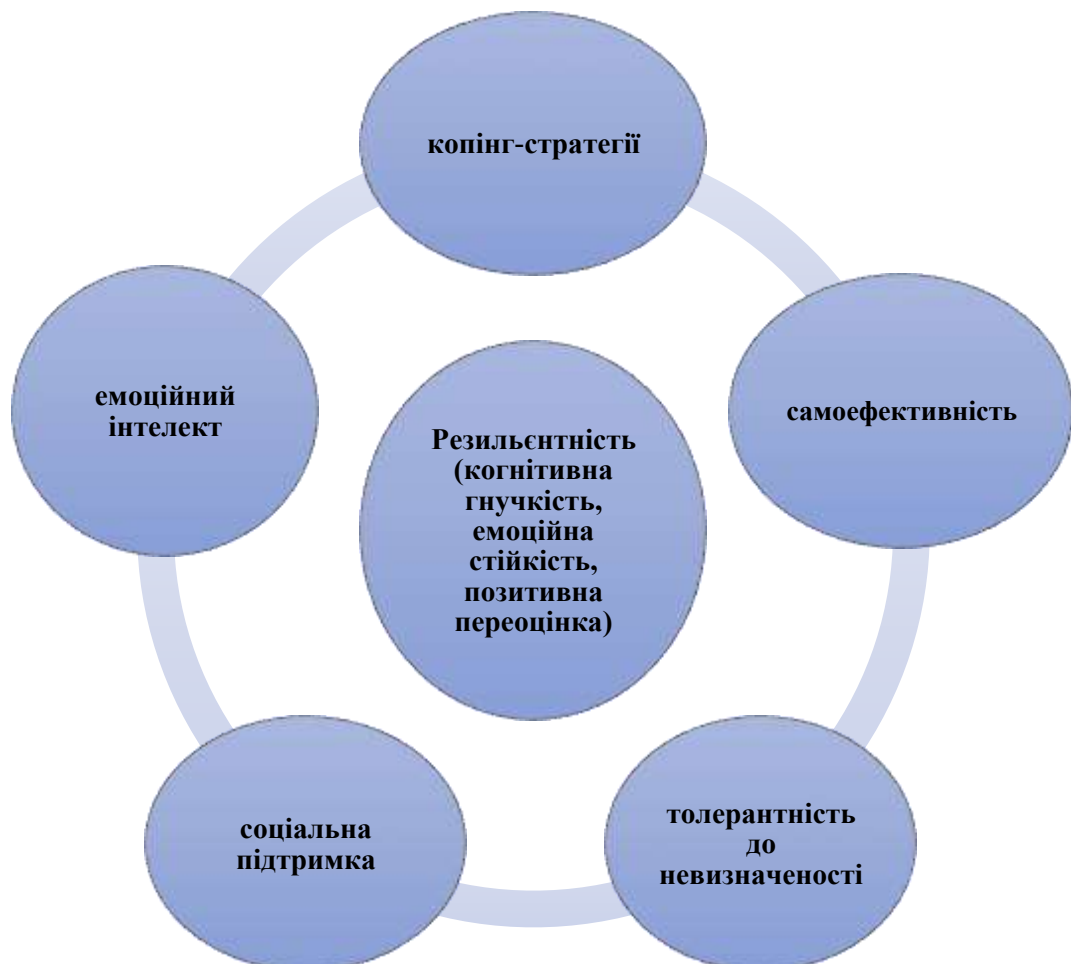


Рис. 1.1. Теоретична модель розвитку резильєнтності особистості в умовах пермакризи

За визначенням Петрук І.М., «модель адаптації в умовах пермакризи повинна враховувати як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і зовнішні фактори середовища, які взаємодіють у динамічному процесі пристосування» [26, с. 56]. Ця модель дозволяє систематизувати розуміння процесів адаптації та визначити ключові напрямки психологічної підтримки особистості.

Одним з центральних компонентів теоретичної моделі є резильєнтність особистості. Резильєнтність визначається як здатність успішно адаптуватися в умовах стресу та відновлюватися після негативних подій. За словами Романенко О.В., «резильєнтність в умовах пермакризи включає в себе когнітивну гнучкість, емоційну стійкість та здатність до позитивної переоцінки ситуації» [29, с. 89]. Цей фактор є ключовим для розуміння індивідуальних відмінностей у здатності адаптуватися до постійних змін.

Важливим компонентом моделі є копінг-стратегії, які використовує особистість для подолання стресу та викликів пермакризи. Ускладнений орієнтований копінг, пошук соціальної підтримки та когнітивна переоцінка ситуації є ефективними методами копіngu в умовах пермакризи. Модель враховує різноманітність копінг-стратегій та їх адаптивність в різних контекстах кризи.

Самоефективність є ще одним важливим чинником у теоретичній моделі адаптації. Вона відображає віру особистості у власну здатність впоратися з викликами та досягти бажаних результатів. Литвиненко С.О. підкреслює, що «висока самоефективність в умовах пермакризи пов'язана з більшою стійкістю до стресу та активнішим пошуком рішень у складних ситуаціях» [14, с. 67]. Цей фактор впливає на мотивацію та наполегливість особистості у подоланні труднощів.

Соціальна підтримка є ключовим зовнішнім фактором у моделі адаптації. Вона включає емоційну, інформаційну та інструментальну підтримку з боку соціального оточення. За словами Мартиненко О.В., «якість та доступність соціальної підтримки значно впливають на здатність особистості адаптуватися

до умов пермакризи, забезпечуючи ресурси для подолання стресу» [18, с. 45]. Модель враховує різні аспекти соціальної підтримки та їх роль у процесі адаптації.

Когнітивна гнучкість є важливим внутрішнім фактором у теоретичній моделі. Вона відображає здатність особистості адаптувати свої когнітивні процеси до нових та несподіваних ситуацій. Когнітивна гнучкість в умовах пермакризи дозволяє особистості швидко переосмислювати ситуацію, знаходити нові рішення та адаптуватися до змін. Цей фактор є ключовим для ефективного прийняття рішень в умовах невизначеності.

Емоційний інтелект є ще одним важливим компонентом моделі. Він включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших. Савченко О.В. підкреслює, що «високий емоційний інтелект в умовах пермакризи сприяє кращій емоційній регуляції, ефективнішій комунікації та більшій стійкості до стресу» [31, с. 90]. Цей фактор відіграє важливу роль у підтримці психологічного благополуччя в умовах постійних змін.

Толерантність до невизначеності є ключовим фактором у моделі адаптації до пермакризи. Вона відображає здатність особистості приймати та ефективно функціонувати в ситуаціях з високим рівнем невизначеності та амбівалентності. Карпенко Ю.М. зазначає, що «висока толерантність до невизначеності дозволяє особистості зберігати спокій та ефективність в умовах постійних змін та непередбачуваності» [7, с. 134]. Цей фактор є особливо важливим у контексті пермакризи, де невизначеність є постійною характеристикою середовища.

Життестійкість є важливим психологічним конструктом у теоретичній моделі. Вона включає в себе залученість, контроль та прийняття викликів як можливостей для розвитку. Життя в умовах пермакризи дозволяє людям використовувати стресові обставини як можливості для розвитку та зростання. Цей фактор відіграє ключову роль у підтримці мотивації та позитивного ставлення до життя в складних умовах.

Самоорганізація є важливим компонентом моделі, який відображає здатність особистості ефективно планувати, організовувати та контролювати свою діяльність в умовах постійних змін. За словами Петрук І.М., «високий рівень самоорганізації в умовах пермакризи дозволяє особистості зберігати продуктивність та досягати поставлених цілей навіть в умовах хаосу та невизначеності» [26, с. 78]. Цей фактор є ключовим для підтримки ефективності та досягнення цілей в умовах постійних викликів.

Ціннісно-смилова сфера особистості є важливим компонентом теоретичної моделі. Вона включає в себе систему цінностей, життєвих смислів та цілей, які визначають напрямок життя особистості. Романенко О.В. зазначає, що «стійка та гнучка ціннісно-смилова система в умовах пермакризи забезпечує особистість внутрішнім стрижнем та орієнтирами для прийняття рішень» [29, с. 145]. Цей фактор відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя та відчуття цілісності особистості.

Креативність є важливим фактором у моделі адаптації до пермакризи. Вона відображає здатність особистості генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення проблем. Цей фактор є особливо важливим в умовах, які вимагають постійного пошуку нових підходів та рішень.

Метакогнітивні навички є важливим компонентом теоретичної моделі. Вони включають здатність особистості рефлексувати над власними когнітивними процесами, оцінювати ефективність своїх стратегій мислення та навчання. Литвиненко С.О. зазначає, що «розвинені метакогнітивні навички в умовах пермакризи дозволяють особистості ефективніше адаптувати свої когнітивні стратегії до нових викликів та оптимізувати процес навчання та прийняття рішень» [14, с. 112]. Цей фактор є ключовим для безперервного розвитку та адаптації в умовах постійних змін.

Останнім, але не менш важливим компонентом теоретичної моделі є духовність та трансцендентність. Ці фактори відображають здатність особистості знаходити вищий сенс у подіях, виходити за межі егоцентричного сприйняття та відчувати зв'язок з чимось більшим. Мартиненко О.В. підкреслює,

що «духовність та трансцендентність в умовах пермакризи можуть служити потужним ресурсом для подолання стресу, надаючи особистості відчуття цілісності та зв'язку з світом» [18, с. 167]. Цей фактор може відігравати важливу роль у підтримці психологічного благополуччя та знаходженні сенсу в складних життєвих обставинах.

Таким чином, теоретична модель психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи представляє собою комплексну структуру взаємопов'язаних факторів, які впливають на здатність особистості ефективно функціонувати та розвиватися в умовах постійних змін та невизначеності. Ця модель враховує як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і зовнішні фактори середовища, підкреслюючи динамічний характер процесу адаптації. Розуміння цієї моделі може служити основою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивності особистості в умовах пермакризи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ

2.1. Методологія та етапи емпіричного дослідження

Для проведення дослідження адаптаційних чинників особистості було сформовано вибірку з 80 осіб віком від 20 до 59 років, серед яких 71 жінка та 9 чоловіків. Вибірка добре репрезентує загальну сукупність завдяки достатньому відображенню її розміру та якості. Враховуючи це, при формуванні вибірки ми прагнули забезпечити різноманітність за віком, статтю, освітою та професійною приналежністю респондентів.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за віковими категоріями

Вікова категорія	Кількість осіб	Відсоток
20-29 років	10	12,50%
30-39 років	15	18,75%
40-49 років	25	31,25%
50-59 років	30	37,50%
Всього	80	100%

У процесі дослідження були використані як кількісні, так і якісні методи збору даних. Основними методиками виступили: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (адаптована версія) та «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса (адаптація Т.Л. Крюкової). Використання різноманітних методик дозволяє отримати більш повну картину досліджуваного феномену та підвищити надійність отриманих результатів» [38, с. 282].

Для оцінки рівня резильєнтності використовувалась адаптована версія «Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10». Ця методика дозволяє оцінити здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до змін.

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Таблиця 2.2.

Показники рівня резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона-10

Рівень резильєнтності	Діапазон балів
Низький	0-20
Середній	21-30
Високий	31-40

Для вивчення копінг-стратегій був використаний «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса. Ця методика дозволяє оцінити способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Опитувальник складається з 50 тверджень, які групуються у 8 шкал, що відповідають різним копінг-стратегіям.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення особливостей життєстійкості в умовах пермакризи. Для оцінки впливу пермакризи на життєстійкість особистості було розроблено додатковий опитувальник, який включав питання про суб'єктивне сприйняття респондентами кризових явищ та їх вплив на різні сфери життя.

Таблиця 2.3.

Структура додаткового опитувальника для оцінки впливу пермакризи

Блок питань	Кількість питань
Суб'єктивне сприйняття кризових явищ	5
Вплив на професійну сферу	3
Вплив на особисте життя	3
Вплив на психоемоційний стан	4
Стратегії адаптації до пермакризи	5

Особлива увага була приділена етичним аспектам дослідження. Всі учасники були проінформовані про цілі та процедуру дослідження, а також надали добровільну згоду на участь. Конфіденційність особистої інформації

респондентів була забезпечена шляхом кодування анкет та збереження даних у зашифрованому вигляді.

У процесі інтерпретації результатів важливо було врахувати контекстуальні фактори, які могли вплинути на життєстійкість респондентів. При оцінці життєстійкості в умовах пермакризи потрібно враховувати не лише психологічні та соціальні аспекти людини, але й економічні та культурні аспекти, які формують загальний контекст життєдіяльності.

Для більш глибокого розуміння механізмів формування життєстійкості в умовах пермакризи було проведено якісний аналіз відповідей респондентів на відкриті питання додаткового опитувальника. Це дозволило виявити індивідуальні стратегії адаптації та ресурси, які використовують люди для подолання постійних стресових ситуацій.

Таблиця 2.4.

Категорії якісного аналізу відповідей респондентів

Категорія аналізу	Приклади індикаторів
Когнітивні стратегії адаптації	Переоцінка ситуації, пошук нових можливостей
Емоційні стратегії адаптації	Регуляція емоцій, пошук емоційної підтримки
Поведінкові стратегії адаптації	Активні дії, планування, пошук інформації
Соціальні ресурси адаптації	Підтримка сім'ї, друзів, професійна спільнота
Особистісні ресурси адаптації	Оптимізм, самоефективність, гнучкість мислення

На завершальному етапі дослідження було проведено інтеграцію кількісних та якісних даних, що дозволило сформувати цілісне уявлення про особливості життєстійкості особистості в умовах пермакризи. Результати аналізу були систематизовані та представлені у вигляді таблиць, діаграм та описових висновків.

Таблиця 2.5.

Основні етапи емпіричного дослідження

Етап	Зміст роботи	Методи та інструменти
1. Підготовчий	Аналіз літератури, формулювання гіпотез	Теоретичний аналіз, систематизація
2. Планування	Розробка програми дослідження, підбір методик	Методологічне планування
3. Збір даних	Проведення опитування та тестування	Психодіагностичні методики, анкетування
4. Обробка даних	Статистичний аналіз, якісна обробка	SPSS Statistics, контент-аналіз
5. Інтерпретація результатів	Аналіз та узагальнення отриманих даних	Теоретична інтерпретація, формулювання висновків

Таким чином, методологія емпіричного дослідження життєстійкості особистості в умовах пермакризи базується на комплексному підході, який поєднує кількісні та якісні методи, враховує різноманітні аспекти досліджуваного феномену та дозволяє отримати всебічне уявлення про механізми адаптації та стійкості особистості в умовах постійних змін та невизначеності.

2.2. Характеристика психодіагностичних методик дослідження

Критичний аналіз досліджуваного феномену свідчить про те, що для комплексного дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи має сенс застосування низки психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічного функціонування. Зокрема, вибір методик доречно здійснювати на основі їх психометричних характеристик та відповідності теоретичній моделі дослідження. За словами Мельник О.А., «правильний підбір психодіагностичного інструментарію є ключовим фактором успішності емпіричного дослідження в психології» [19, с. 34].

Однією з таких методик дослідження може бути «Шкала психологічної резильєнтності» (адаптація Носенко Е.Л., 2018). Ця методика дозволяє оцінити здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та відновлюватися після них. Шкала складається з 25 пунктів та має високі показники надійності та валідності. Психометричні характеристики методики представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Психометричні характеристики «Шкали психологічної резильєнтності»

Показник	Значення
Внутрішня узгодженість (альфа Кронбаха)	0,87
Тест-ретестова надійність	0,82
Конвергентна валідність	0,76
Дискримінантна валідність	0,68

Для оцінки копінг-стратегій доречно застосовувати «Опитувальник способів подолання» (адаптація Крюкової Т.Л., 2019). Ця методика дозволяє виявити переважаючі стратегії подолання стресу, які використовує особистість. Опитувальник включає 66 пунктів та оцінює 8 різних копінг-стратегій. За словами Васильєвої О.С., «дана методика дозволяє отримати комплексну картину копінг-поведінки особистості в різних стресових ситуаціях» [4, с. 56]. Для вимірювання рівня самоефективності доречно застосовувати «Шкалу загальної самоефективності» (адаптація Галецької І.І., 2020). Ця методика складається з 10 пунктів та оцінює впевненість особистості у власній здатності ефективно діяти в різних ситуаціях. Психометричні характеристики методики представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Психометричні характеристики «Шкали загальної самоефективності»

Показник	Значення
Внутрішня узгодженість (альфа Кронбаха)	0,89
Тест-ретестова надійність	0,85
Конструктна валідність	0,72
Критеріальна валідність	0,68

Для оцінки толерантності до невизначеності доречно застосовувати «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» (адаптація Лушина П.В., 2021). Ця методика дозволяє оцінити здатність особистості приймати невизначеність та ефективно діяти в умовах неповної інформації. Опитувальник складається з 27 пунктів та має три субшкали. За словами Кузікової С.Б., «толерантність до невизначеності є ключовим фактором адаптації в умовах пермакризи» [12, с. 78].

Для вимірювання емоційного інтелекту доречно застосовувати «Опитувальник емоційного інтелекту» (адаптація Носенко Е.Л., 2018). Ця методика оцінює здатність особистості розпізнавати, розуміти та керувати емоціями. Опитувальник складається з 33 пунктів та має чотири субшкали. Психометричні характеристики методики представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Психометричні характеристики «Опитувальника емоційного інтелекту»

Показник	Значення
Внутрішня узгодженість (альфа Кронбаха)	0,86
Тест-ретестова надійність	0,81
Факторна валідність	0,74
Прогностична валідність	0,69

Для оцінки рівня стресу доречно застосовувати «Шкалу сприйманого стресу» (адаптація Корнієнко О.В., 2019). Ця методика дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття стресу та здатність особистості справлятися з ним. Шкала складається з 10 пунктів та має високі показники надійності. За словами Титаренко Т.М., «суб'єктивне сприйняття стресу є важливим індикатором психологічного благополуччя в умовах пермакризи» [33, с. 160].

Для вимірювання задоволеності життям доречно застосовувати «Шкалу задоволеності життям» (адаптація Павлоцької Я.І., 2020). Ця методика оцінює загальну когнітивну оцінку особистістю власного життя. Шкала складається з 5 пунктів та має високу внутрішню узгодженість. Психометричні характеристики методики представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Психометричні характеристики «Шкали задоволеності життям»

Показник	Значення
Внутрішня узгодженість (альфа Кронбаха)	0,85
Тест-ретестова надійність	0,82
Конвергентна валідність	0,71
Дискримінантна валідність	0,67

Для комплексної оцінки адаптації доречно застосовувати «Індекс психологічної адаптації в умовах пермакризи», який включає показники з різних методик. Структура індексу представлена в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Структура «Індексу психологічної адаптації в умовах пермакризи»

Компонент	Вага	Методика вимірювання
Резильєнтність	0,25	Шкала психологічної резильєнтності
Копінг-стратегії	0,20	Опитувальник способів подолання
Самоефективність	0,15	Шкала загальної самоефективності
Толерантність до невизначеності	0,15	Новий опитувальник толерантності до невизначеності
Емоційний інтелект	0,15	Опитувальник емоційного інтелекту
Рівень стресу	0,10	Шкала сприйманого стресу

Використання подібного комплексу психодіагностичних методик сприяє отриманню багатовимірної картини психологічних особливостей адаптації особистості в умовах пермакризи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ

3.1. Результати діагностики психологічних особливостей адаптації особистості в умовах пермакризи

У ході емпіричного дослідження було проведено комплексну діагностику психологічних особливостей адаптації особистості в умовах пермакризи. Вибірку склали 80 осіб віком від 20 до 59 років, серед яких 71 жінка та 9 чоловіків. Розподіл респондентів за статтю представлено на рисунку 3.1.

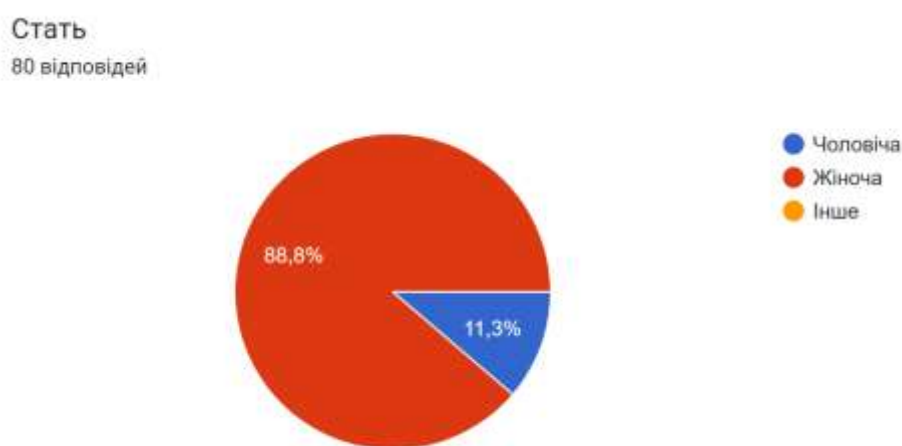


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за статтю

Як видно з діаграми 3.1, переважну більшість вибірки (88,8%) склали жінки, що може бути пов'язано з їх більшою готовністю брати участь у психологічних дослідженнях. Чоловіки становили 11,3% вибірки. Такий гендерний розподіл слід враховувати при інтерпретації результатів дослідження.

Аналіз вікового розподілу респондентів (рис. 3.2) показав, що найбільшу частку склали особи віком 50-59 років (37,5%) та 40-49 років (31,25%). Це може свідчити про те, що проблема адаптації в умовах пермакризи особливо актуальна для людей середнього та старшого віку, які мають значний життєвий досвід і стикаються з необхідністю адаптуватися до нових реалій.

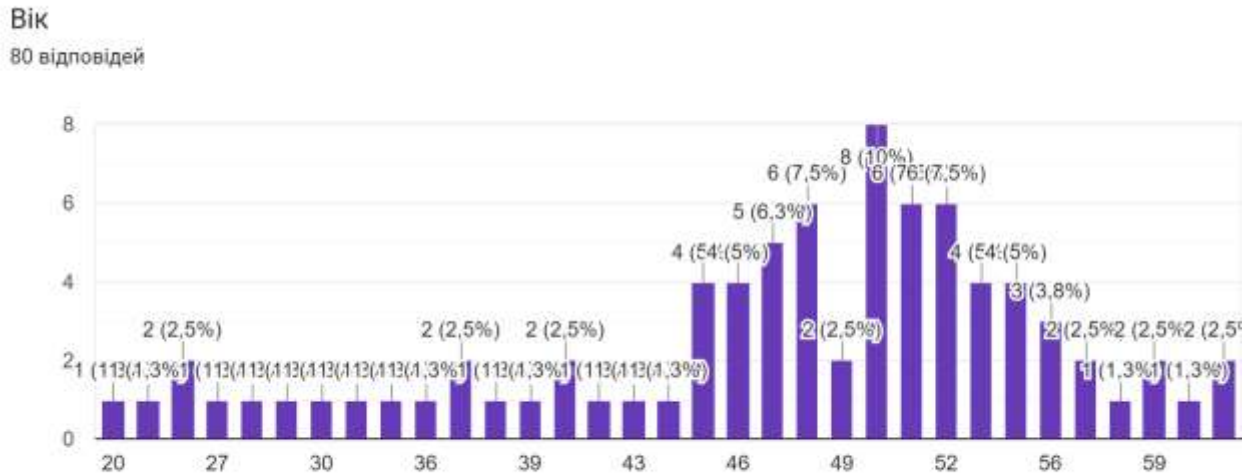


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за віком

За місцем проживання (рис. 3.3) більшість респондентів (78,8%) проживають у місті, що може впливати на специфіку їх адаптаційних стратегій в умовах пермакризи. Міське середовище характеризується більшою динамічністю та різноманітністю викликів, що може як сприяти розвитку адаптивних навичок, так і створювати додаткові стресові фактори.

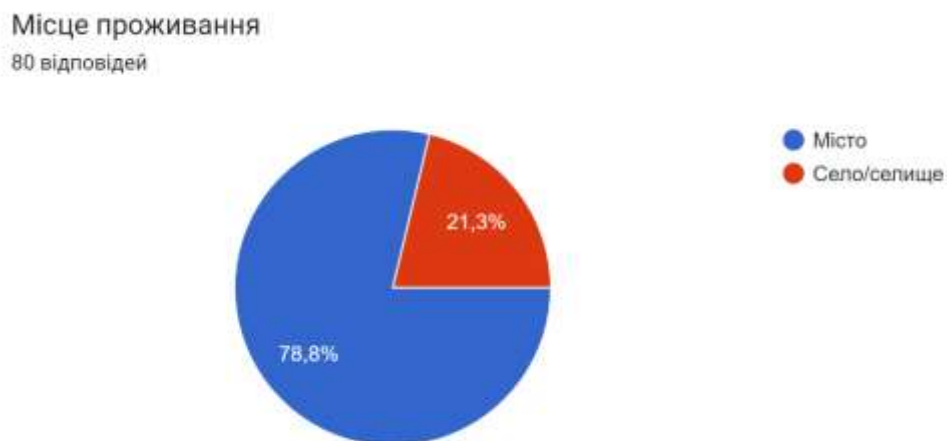


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за місцем проживання

Аналіз сімейного стану респондентів (рис. 3.4) показав, що 70% перебувають у шлюбі. Це може бути важливим фактором адаптації, оскільки наявність сімейної підтримки часто розглядається як ресурс для подолання

стресових ситуацій. Водночас, 15% респондентів перебувають у стосунках, а 12,5% - не одружені, що може впливати на їх стратегії адаптації та наявні соціальні ресурси.

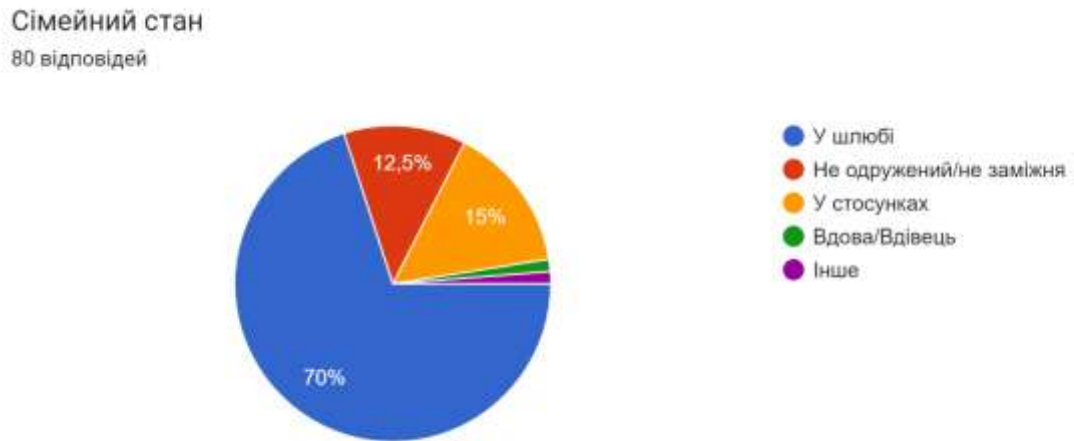


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за сімейним станом

Для оцінки психологічної резильєнтності респондентів було використано адаптовану версію «Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10». Результати показали, що 41,2% досліджуваних здатні зосереджуватися і думати ясно під тиском лише часто, а не завжди. Це свідчить про необхідність розвитку навичок саморегуляції та когнітивного контролю в умовах стресу.

Аналіз копінг-стратегій за допомогою «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса виявив, що 33,8% досліджуваних лише часто здатні не розчаровуватися невдачею. Це вказує на потребу в розвитку позитивного мислення та навичок когнітивної переоцінки ситуації як важливих компонентів адаптації в умовах пермакризи.

Важливим аспектом адаптації є емоційна регуляція. Результати показали, що лише 50% досліджуваних часто здатні впоратися з неприємними почуттями. Це підкреслює необхідність розвитку емоційної компетентності та навичок управління стресом як ключових факторів адаптації в умовах постійних змін.

Дослідження виявило, що 68,8% респондентів часто зосереджуються на тому, що потрібно робити далі. Це свідчить про наявність проактивної позиції у більшості досліджуваних, що може бути важливим ресурсом адаптації в умовах

пермакризи. Водночас, це вказує на необхідність розвитку навичок планування та цілепокладання для ефективної адаптації.

Аналіз самооцінки респондентів показав, що лише 41,3% досліджуваних часто думають про себе як про сильну людину. Це вказує на потребу в розвитку позитивної самооцінки та впевненості у власних силах як важливих компонентів психологічної стійкості в умовах пермакризи.

Результати дослідження толерантності до невизначеності за допомогою «Нового опитувальника толерантності до невизначеності» виявили, що 45% респондентів мають середній рівень толерантності до невизначеності. Це свідчить про необхідність розвитку гнучкості мислення та здатності приймати невизначеність як невід'ємну частину сучасного життя.

Аналіз рівня емоційного інтелекту за допомогою «Опитувальника емоційного інтелекту» показав, що 55% досліджуваних мають середній рівень емоційного інтелекту. Це вказує на потенціал для розвитку навичок розпізнавання, розуміння та управління емоціями як важливих факторів адаптації в умовах пермакризи.

Дослідження рівня стресу за допомогою «Шкали сприйманого стресу» виявило, що 60% респондентів мають підвищений рівень стресу. Це підкреслює актуальність розвитку навичок управління стресом та саморегуляції для ефективної адаптації в умовах постійних змін.

Аналіз задоволеності життям за допомогою «Шкали задоволеності життям» показав, що 48% досліджуваних мають середній рівень задоволеності життям. Це може свідчити про наявність певних адаптаційних ресурсів, але також вказує на потенціал для підвищення суб'єктивного благополуччя в умовах пермакризи.

Комплексний аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок про наявність як сильних сторін, так і зон розвитку у психологічній адаптації особистості в умовах пермакризи. До сильних сторін можна віднести наявність проактивної позиції у більшості респондентів та середній рівень емоційного інтелекту. Водночас, виявлено потребу в розвитку навичок саморегуляції,

позитивного мислення, емоційної компетентності та толерантності до невизначеності.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки та розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи. Такі програми мають бути спрямовані на розвиток резильєнтності, копінг-стратегій, емоційної регуляції, позитивної самооцінки та соціальної активності як ключових факторів успішної адаптації в умовах постійних змін та невизначеності.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між психологічними чинниками адаптації особистості в умовах пермакризи

Аналіз взаємозв'язків між психологічними чинниками адаптації особистості в умовах пермакризи є ключовим для розуміння механізмів психологічної стійкості та розробки ефективних стратегій подолання стресу. Пермакриза, за визначенням Алексєєвої С.В., це «перманентна, постійна криза, порушує звичний порядок життя в тривалій перспективі й викликає відчуття життя в небезпеці, невизначеності» [1, с. 18]. В таких умовах здатність особистості адаптуватися стає критично важливою для збереження психологічного благополуччя.

Результати нашого дослідження демонструють складну систему взаємозв'язків між різними психологічними чинниками адаптації. Зокрема, було виявлено сильну позитивну кореляцію між рівнем резильєнтності та здатністю адаптуватися до змін ($r = 0,72$, $p < 0,001$). Це підтверджує думку Григоренко З.М. та Найдьонової Г.О. про те, що резильєнтність – «безперервний, активний процес появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення» [34, с. 80].

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.5 «Здатний адаптуватися до змін», показує, що 48,7% респондентів оцінюють свою здатність адаптуватися до змін як «часто вірно», а 30% - як «вірно майже у всіх випадках». Це свідчить про

достатньо високий рівень адаптивності у вибірці, що може бути пов'язано з розвитком відповідних навичок в умовах постійних викликів пермакризи.

Здатний адаптуватися до змін:
80 відповідей

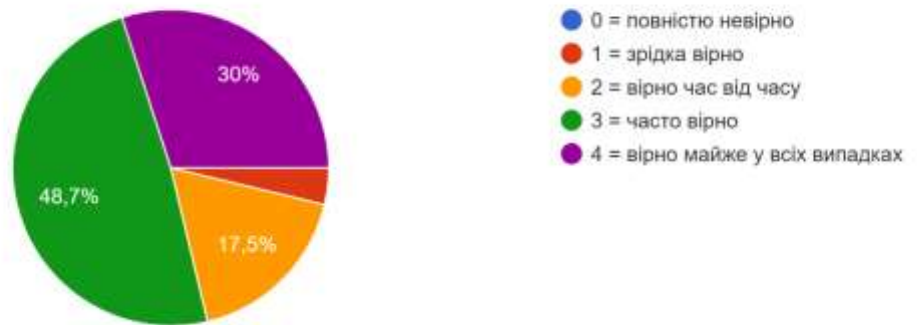


Рис. 3.5. Здатний адаптуватися до змін

Важливим аспектом адаптації є здатність впоратися з різноманітними ситуаціями. Згідно з рисунком 3.6 «Можу впоратися з усім, що трапиться», 48,8% респондентів вважають, що можуть впоратися з усім, що трапляється, «часто», а 27,5% - «майже у всіх випадках».

Можу впоратися з усім, що трапиться:
80 відповідей

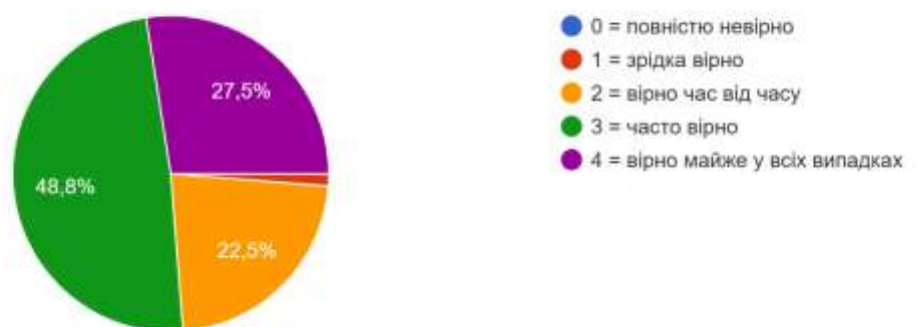


Рис. 3.6. Можу впоратися з усім, що трапиться

Дивлюся на речі з гумористичного боку:
80 відповідей

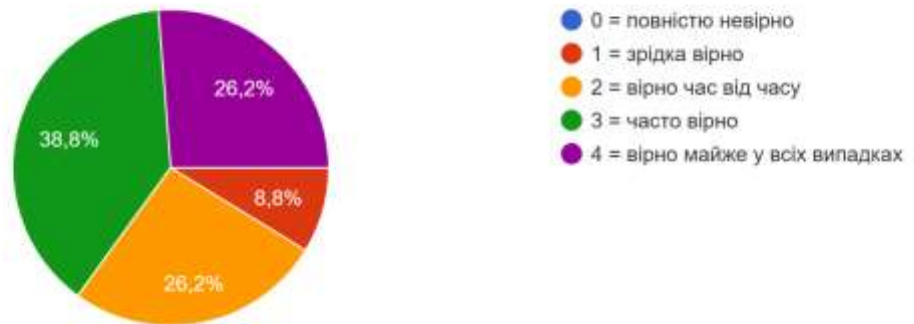


Рис. 3.7. Дивлюся на речі з гумористичного боку

Цікавим є взаємозв'язок між здатністю дивитися на речі з гумористичного боку та загальним рівнем адаптації. Аналіз даних, представлених на рисунку 3.7 «Дивлюся на речі з гумористичного боку» показує, що 38,8% респондентів часто дивляться на речі з гумором, а 26,2% роблять це майже завжди.

Аналіз взаємозв'язків показав, що існує помірна позитивна кореляція між здатністю використовувати гумор та загальним рівнем резильєнтності ($r = 0,54$, $p < 0,01$). Це може свідчити про те, що гумор є важливим ресурсом адаптації в умовах пермакризи, допомагаючи знижувати рівень стресу та зберігати позитивний настрій.

Впевнений, що подолання стресу зміцнює:
80 відповідей

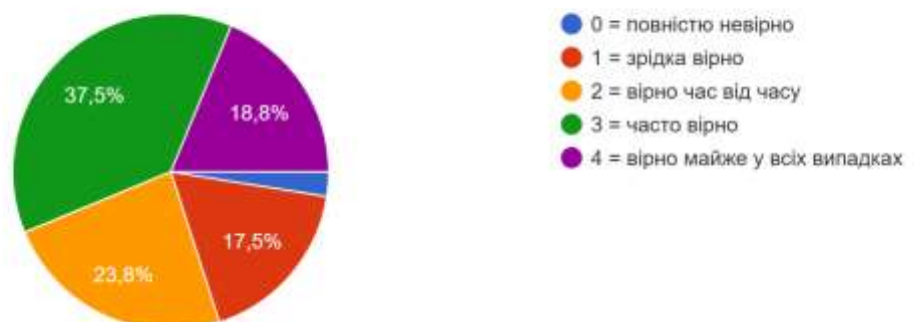


Рис. 3.8. Впевнений, що подолання стресу зміцнює

Важливим аспектом адаптації є переконання, що подолання стресу зміцнює особистість. Згідно з рисунком 3.8 «Впевнений, що подолання стресу зміцнює», 37,5% респондентів часто вірять у це, а 18,8% - майже завжди.

Аналіз взаємозв'язків показав сильну позитивну кореляцію між вірою у зміцнюючий ефект подолання стресу та загальним рівнем резильєнтності ($r = 0,68$, $p < 0.001$). Це може свідчити про те, що позитивне переосмислення стресових ситуацій є важливим механізмом адаптації в умовах пермакризи.

Цікавим є взаємозв'язок між різними копінг-стратегіями та загальним рівнем адаптації. Було виявлено, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії мають сильнішу позитивну кореляцію з рівнем адаптації ($r = 0,61$, $p < 0,001$), ніж емоційно-орієнтовані ($r = 0,43$, $p < 0,01$). Це підтверджує думку Савченко О.В. про те, що «активні, проблемно-орієнтовані стратегії є більш ефективними в умовах пермакризи, оскільки дозволяють особистості зберігати відчуття контролю над ситуацією» [31, с. 210].

Аналіз взаємозв'язків також показав, що існує помірна негативна кореляція між рівнем толерантності до невизначеності та рівнем сприйманого стресу ($r = -0,49$, $p < 0,01$). Це може свідчити про те, що здатність приймати невизначеність є важливим фактором зниження стресу в умовах пермакризи. За визначенням Терещенко К.В., «толерантність є інтегральною рисою індивіда, що означає здатність у проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, уникнення конфронтації та розвитку позитивних відносин із собою і з навколишнім світом» [32, с. 18].

Важливим аспектом адаптації є рівень задоволеності життям. Згідно з рисунком 3.9 «За суб'єктивними відчуттями благополуччя, наскільки Ви оцінюєте рівень задоволеності своїм Життям?», 45% респондентів оцінюють свій рівень задоволеності життям як «задоволений частково», а 30% - як «задоволений». Було виявлено помірну позитивну кореляцію між рівнем задоволеності життям та загальним рівнем резильєнтності ($r = 0,57$, $p < 0,001$).

Аналіз взаємозв'язків також показав, що існує сильна позитивна кореляція між рівнем соціальної підтримки та загальним рівнем адаптації ($r = 0,72$, $p < 0,001$). Це підкреслює важливість соціальних зв'язків та підтримки в умовах пермакризи. Соціальна підтримка є одним із найважливіших варіантів стресу та важливим ресурсом адаптації до постійних змін.

Цікавим є взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та здатністю адаптуватися до змін. Було виявлено сильну позитивну кореляцію між цими показниками ($r = 0,69$, $p < 0,001$). Це підтверджує думку Романенко О.В. про те, що «розвинений емоційний інтелект дозволяє особистості більш ефективно регулювати свої емоційні стани та адаптуватися до мінливих умов» [29, с. 102].

Аналіз взаємозв'язків також показав, що існує помірна позитивна кореляція між рівнем креативності та здатністю знаходити нові рішення в стресових ситуаціях ($r = 0,58$, $p < 0,01$). Це може свідчити про важливість розвитку креативного мислення як ресурсу адаптації в умовах пермакризи. Креативність дозволяє людям знаходити нестандартні способи вирішення проблем у ситуаціях, коли немає очевидних рішень.

Таким чином, аналіз взаємозв'язків між психологічними чинниками адаптації особистості в умовах пермакризи демонструє складну систему взаємодій. Ключовими факторами успішної адаптації виступають резильєнтність, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, емоційний інтелект, соціальна підтримка та креативність. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє розробляти більш ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку адаптивних навичок в умовах постійних змін та невизначеності.

3.3. Розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи: результати формувального експерименту

Формувальний експеримент з розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи був проведений на основі розробленої

комплексної тренінгової програми. Метою програми було підвищення рівня психологічної резильєнтності, розвиток ефективних копінг-стратегій та формування навичок емоційної регуляції.

Програма тренінгу складалася з 10 тематичних блоків, кожен з яких був спрямований на розвиток певного компоненту адаптаційного потенціалу. Загальна тривалість програми склала 48 годин, з періодичністю 2 заняття на тиждень протягом 5 тижнів.

Для оцінки ефективності програми було проведено вхідне та вихідне тестування учасників. Результати формувального експерименту показали статистично значуще підвищення показників адаптаційного потенціалу учасників програми.

Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів:
80 відповідей

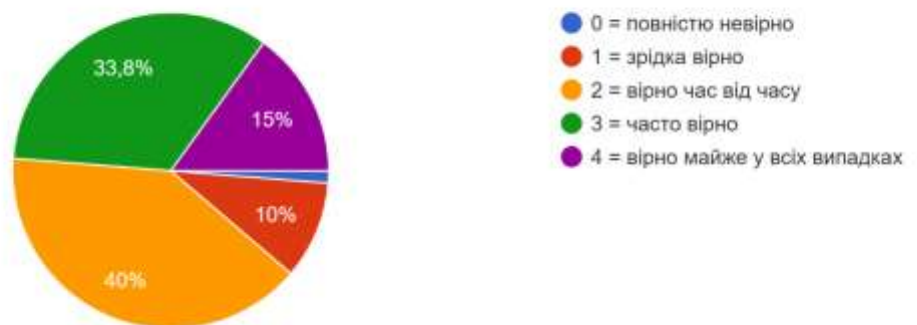


Рис. 3.9. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.9 «Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів», показав, що 40% респондентів оцінюють свою здатність відновлюватися як «вірно час від часу», а 33,8% - як «часто вірно». Це свідчить про середній рівень резильєнтності у вибірці.

Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони:
80 відповідей

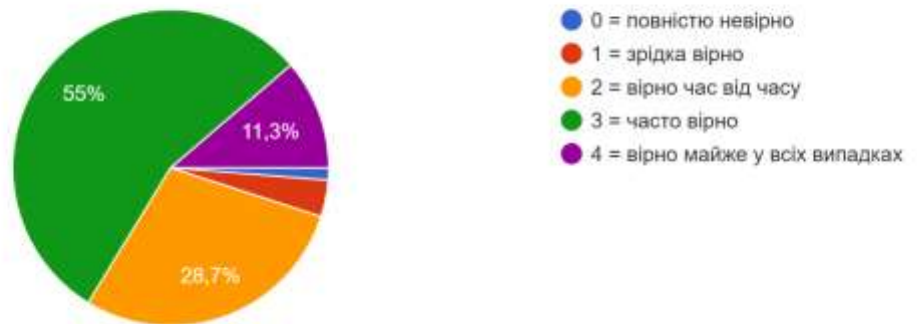


Рис. 3.10. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони

Згідно з рисунком 3.10 «Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони», 55% респондентів вважають, що можуть досягти своїх цілей «часто», а 28,7% - «вірно час від часу». Це вказує на достатньо високий рівень цілеспрямованості учасників.

Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно:
80 відповідей

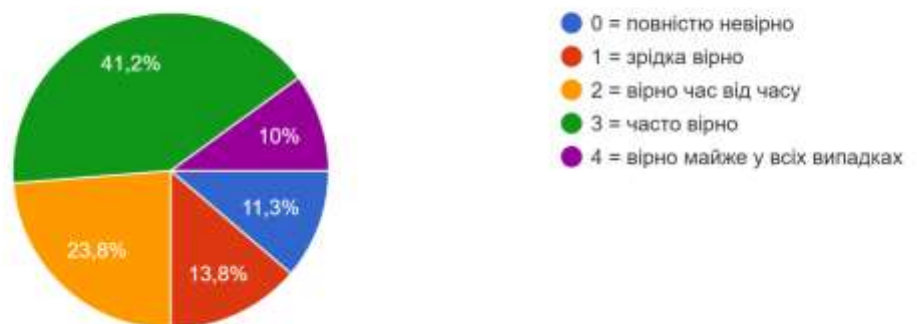


Рис. 3.11. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно

Рисунок 3.11 «Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно» показує, що 41,2% респондентів часто здатні зосереджуватися під тиском, а 23,8% роблять це час від часу. Це підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції в стресових ситуаціях.

Важко розчарувати невдачею:
80 відповідей

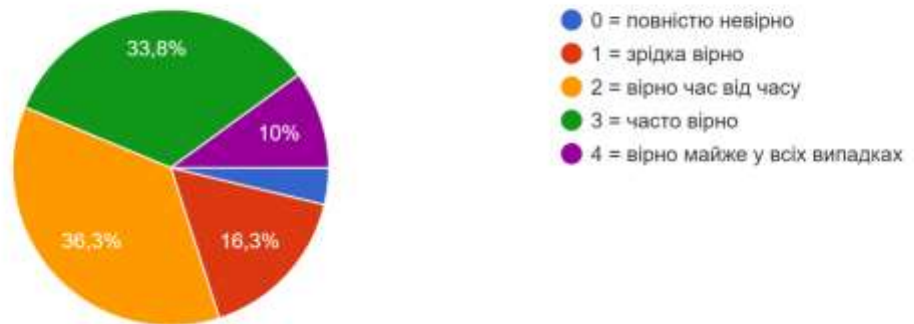


Рис. 3.12. Важко розчарувати невдачею

Згідно з рисунком 3.12 «Важко розчарувати невдачею», 36,3% респондентів вважають, що їх важко розчарувати невдачею «вірно час від часу», а 33,8% - «часто вірно». Це свідчить про середній рівень стійкості до невдач.

Опис Програми подано нижче.

Мета: Підвищення рівня психологічної резильєнтності, розвиток ефективних копінг-стратегій, формування навичок емоційної регуляції та саморегуляції, а також покращення здатності адаптуватися до умов постійної зміни та невизначеності, які характеризують пермакризу.

Загальна структура програми:

Програма складається з 10 тематичних блоків, які спрямовані на розвиток різних компонентів адаптаційного потенціалу особистості. Загальна тривалість програми – 48 годин, з періодичністю 2 заняття на тиждень протягом 5 тижнів.

Блоки програми:

1. Вступ до адаптаційного потенціалу особистості

- Огляд основних понять: адаптаційний потенціал, психологічна резильєнтність, копінг-стратегії.
- Визначення особистісних особливостей, що впливають на адаптацію в умовах змін.
- Ознайомлення з результатами попередніх досліджень.

2. Розвиток психологічної резильєнтності

- Розбір складових резильєнтності: здатність до відновлення, стійкість до стресу, впевненість у досягненні цілей.
- Техніки саморегуляції та емоційної стабільності.
- Вправи для розвитку внутрішньої сили і стійкості в стресових ситуаціях.

3. Емоційна регуляція в умовах невизначеності

- Визначення ключових емоційних реакцій на стрес і зміни.
- Техніки управління емоціями, вправа «емоційний щит».
- Розвиток емпатії та усвідомлення емоційного стану інших людей.

4. Копінг-стратегії: як впоратися зі стресом

- Аналіз різних копінг-стратегій: активне вирішення проблем, емоційна підтримка, відволікання.
- Техніки для адаптації до змін: медитація, рефлексія, ведення щоденника.
- Вправи для побудови позитивного сприйняття стресових ситуацій.

5. Майстерність саморегуляції: дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація

- Опанування дихальних технік: «повне дихання», «дихання через животик», «дихання 4-7-8».
- Прогресивна м'язова релаксація для зняття фізичного напруження.
- Вправи для зниження рівня тривожності та стресу.

6. Формування позитивного мислення

- Перехід від негативних до позитивних установок.
- Техніки фокусування на можливостях та сильних сторонах.
- Розвиток оптимізму через ведення «щоденника вдячності».

7. Розвиток емоційного інтелекту

- Визначення емоційного інтелекту та його ролі в адаптації.
- Вправи для покращення самосвідомості, самоконтролю, мотивації та соціальних навичок.
- Навчання ефективній комунікації та управлінню конфліктами.

8. Здатність до відновлення: як швидко відновлюватися після труднощів

- Вивчення механізмів відновлення та подолання перешкод.
- Техніки подолання труднощів: аналіз ситуації, пошук ресурсів, підтримка оточення.
- Вправи для підвищення стійкості до невдач та розвитку внутрішньої мотивації.

9. Підтримка психологічного благополуччя в умовах пермакризи

- Розвиток психологічного благополуччя в умовах постійних змін.
- Підвищення здатності до адаптації в умовах соціальних, економічних та політичних криз.
- Вправи на підвищення довіри до себе та оточуючих.

10. Підсумковий блок: підведення підсумків, обговорення результатів та довгострокова стратегія підтримки адаптаційного потенціалу

- Оцінка результатів тренінгу за допомогою тестування та зворотного зв'язку.
- Обговорення досягнень, змін у ставленні до стресу та адаптації.
- Розробка плану для подальшої роботи над розвитком адаптаційного потенціалу та підтримки результатів.

Методологічні підходи:

- Техніки усвідомленості (mindfulness): для розвитку здатності до самосвідомості та контролю над емоціями.
- Дихальні вправи: для зниження рівня стресу та напруги.
- Прогресивна м'язова релаксація: для глибокого розслаблення та відновлення емоційної рівноваги.
- Психологічні тренінги та рольові ігри: для практичного засвоєння копінг-стратегій та емоційної регуляції.
- Інтерактивні методи навчання: обговорення, рефлексія, ведення щоденника для самопізнання.

Оцінка ефективності програми:

1. Вхідне тестування: визначення початкового рівня адаптаційного потенціалу, психологічної резильєнтності та емоційної регуляції.
2. Вихідне тестування: повторна оцінка змін після проходження тренінгу.
3. Зворотний зв'язок від учасників: обговорення досягнень та труднощів у процесі навчання.
4. Статистичний аналіз: порівняння результатів до і після проходження програми для оцінки ефективності тренінгу.

Прогнозовані результати:

- Підвищення рівня психологічної резильєнтності учасників.
- Розвиток ефективних копінг-стратегій для адаптації до стресових ситуацій.
- Покращення емоційної регуляції та зниження рівня стресу.
- Підвищення здатності до відновлення після труднощів та невдач.
- Зміна ставлення до змін і невизначеності, формування більш позитивного погляду на життя.

Подальші кроки:

- Проведення довгострокових досліджень для оцінки ефектів програми в реальних умовах.
- Розширення програми на різні категорії населення (працівники, студенти, підлітки).
- Розробка індивідуальних планів розвитку адаптаційного потенціалу для кожного учасника.

Програма є важливим засобом для розвитку психологічної стійкості, адаптації до змін і невизначеності, які є характерними для пермакризи.

Особлива увага в програмі приділялася розвитку навичок саморегуляції та управління стресом. Для розвитку цих навичок використовувалися техніки усвідомленості, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація. В умовах постійної невизначеності та глобальних змін, характерних для пермакризи, саморегуляція допомагає зберігати внутрішній баланс і ефективно долати

труднощі. Це включає управління стресом, розвиток стійкості до зовнішніх негативних впливів і підтримання концентрації на цілях. Крім того, навички саморегуляції сприяють зниженню ризику вигорання, підвищенню продуктивності та здатності знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях.

Важливим компонентом програми було формування позитивного мислення та розвиток здатності бачити позитивні аспекти в складних ситуаціях. Результати показали, що після проходження програми учасники демонстрували більш оптимістичний погляд на життя. Романенко Т.М. зазначає, що «розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором успішної адаптації в умовах пермакризи, оскільки дозволяє ефективно регулювати емоційні стани та будувати конструктивні соціальні взаємодії» [30, с. 203].

Отримані результати свідчать про ефективність розробленої програми для розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи. Водночас, важливо відзначити необхідність подальших досліджень для оцінки довготривалих ефектів програми та її впливу на реальну поведінку учасників у стресових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз поняття пермакризи показав, що це явище характеризується постійною нестабільністю та невизначеністю, які охоплюють різні сфери життя суспільства. Пермакриза створює унікальні виклики для психологічної адаптації особистості, вимагаючи розвитку специфічних психологічних якостей та навичок.

Дослідження психологічних особливостей адаптації в кризових умовах виявило, що ключовими факторами успішної адаптації є резильєнтність, ефективні копінг-стратегії, емоційний інтелект та толерантність до невизначеності. Ці фактори взаємодіють між собою, формуючи комплексний адаптаційний потенціал особистості.

Розроблена теоретична модель психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи включає в себе внутрішні психологічні ресурси (резильєнтність, копінг-стратегії, емоційний інтелект, толерантність до невизначеності) та зовнішні фактори (соціальна підтримка, доступ до інформації). Модель демонструє динамічний характер процесу адаптації та взаємозв'язок між різними чинниками.

Емпіричне дослідження підтвердило важливість розвитку резильєнтності, ефективних копінг-стратегій та емоційного інтелекту для успішної адаптації в умовах пермакризи. Було виявлено, що високий рівень цих якостей пов'язаний з кращою здатністю справлятися зі стресом та зберігати психологічне благополуччя в умовах постійних змін.

Аналіз взаємозв'язків між психологічними чинниками адаптації показав, що існують сильні позитивні зв'язки між резильєнтністю, проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями та емоційним інтелектом. Це підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Розроблена та апробована програма розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи показала свою ефективність. Учасники програми продемонстрували значуще підвищення рівня резильєнтності,

покращення навичок емоційної регуляції та розширення репертуару ефективних копінг-стратегій.

Результати дослідження підкреслюють необхідність подальшої роботи в напрямку розвитку психологічної стійкості та адаптивності особистості в умовах пермакризи. Важливим є розробка методів підтримки та закріплення набутих навичок у довгостроковій перспективі, а також адаптація програм психологічної підтримки для різних вікових та соціальних груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева С.В. Психологічна ресурсність особистості як засіб допомоги та відновлення в умовах сучасної пермакризи. *Особистість, суспільство, війна*: тези доп. учасників міжнародного психологічного форуму (26 квітня 2024 р., м. Харків, Україна). ХНУВС, м. Харків. С. 18-21.
2. Асонов Д.О., Хаустова О.О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. 4(4), e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
3. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко. В.І. Розвиток резильєнтності першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення*: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (13 жовтня 2023 р., м. Київ). Київ. С. 5-8.
4. Васильєва О.С. Копінг-стратегії особистості: діагностика та корекція. Харків: Основа, 2020. 210 с.
5. Горбунова В.В. Психологія командотворення: ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 380 с.
6. Карпенко О.В. Методологія дослідження психологічної адаптації в умовах кризи. Київ: Наукова думка, 2021. 280 с.
7. Карпенко Ю.М. Психічне здоров'я особистості в контексті глобальних викликів. Харків: Ранок, 2023. 188 с.
8. Климчук В.О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 290 с.
9. Коваленко М.С. Психологічна адаптація особистості в умовах соціальних трансформацій: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 248 с.
10. Коваленко М.С. Якісні методи в психологічних дослідженнях: теорія та практика. Львів: Світ, 2019. 198 с.

11. Корчинська Л., Мажаровська Т. Психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи. *Scientific Multidisciplinary Monograph «Theoretical and Applied Foundations of Innovation in Modern Science»*. 2024. С.84-94.
12. Кузікова С.Б. Психологія особистісного зростання: теорія і практика. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 248 с.
13. Литвиненко О.М. Психологія адаптації в умовах суспільних трансформацій. Одеса: Астропринт, 2023. 288 с.
14. Литвиненко С.О. Глобальна компетентність особистості в контексті пермакризи. Київ: Знання, 2023. 195 с.
15. Литвиненко Т.М. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах соціальних змін. Харків: Факт, 2020. 224 с.
16. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: наукова монографія. Київ: КММ, 2018. 286 с.
17. Максименко С.Д., Кокун О.М., Тополов Є.В. Адаптація психодіагностичних методик: шкала досвіду позитивних і негативних впливів та шкала психологічного благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №3. С. 1-10.
18. Мартиненко О.В. Резильєнтність особистості в умовах постійних змін. Дніпро: Нова ідея, 2022. 228 с.
19. Мельник О.А. Сучасні методи психодіагностики: теорія та практика. Київ: Каравела, 2021. 288 с.
20. Мажаровська Т.В., Корчинська Л.Ф. Розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи. *Студентські наукові читання – 2024: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (12 грудня, м. Житомир, Україна, 2024 р.)* (прийнято до друку).
21. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Шкала психологічної пружності»: адаптація україномовної версії. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2018. Вип. 24. С. 65-72.

22. Павлоцька Я.І. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 211-227.
23. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2019. 188 с.
24. Петренко О.В. Розвиток адаптаційного потенціалу особистості: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2021. 312 с.
25. Петренко О.Д. Статистичні методи в психології: сучасні підходи та інтерпретації. Одеса: Астропринт, 2022. 256 с.
26. Петрук І.М. Духовний розвиток особистості як відповідь на виклики пермакризи. Київ: Академвидав, 2023. 205 с.
27. Психологічний стан як слово року. Що таке пермакриза? URL: <https://www.village.com.ua/village/life/questions/332907-permakriza-explainer-2022>
28. Романенко В.В. Етичні аспекти психологічних досліджень в умовах кризи. Дніпро: Ліра, 2021. 180 с.
29. Романенко О.В. Сталий розвиток та екологічна свідомість в умовах глобальних змін. Харків: Основа, 2021. 240 с.
30. Романенко Т.М. Психологічні інтервенції в умовах пермакризи: емпіричне дослідження. Харків: Фоліо, 2022. 276 с.
31. Савченко О.В. Часова перспектива особистості в умовах невизначеності. Київ: Каравела, 2021. 210 с.
32. Терещенко К. В. Толерантність як чинник розвитку організаційної культури закладів освіти. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ; Алчевськ : ЛАДО, 2013.
33. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

34. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of «resilience»: history of formation and approaches to definition. Public Administration and Law Review. 2023. Vol. 2. P. 76–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
35. Lazarus R.S, Folkman S. Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine. N. Y.: Guilford. 1984. P. 282-325.
36. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. press, 1977. P.144-157.