

РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Наталія Улько

аспірантка кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

nata.ulko@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0153-3979>

Анотація

У статті аналізуються підходи щодо стратегій подолання психоемоційної травматизації особистості завдяки використанню власної ресурсності особистості та звичних їй способів саморегуляції у різних модальностях, так звані ресурсингові моделі. Зокрема, описана методика дослідження – інтегративна модель подолання кризи BASIC PH. Отримані результати дослідження дозволяють розширити наукове розуміння процесів використання внутрішнього ресурсу людини, яка потрапила в складні життєві обставини, піддалася емоційній травматизації. Обґрунтовано, що доцільно розглядати застосування внутрішнього ресурсу не лише як стратегії подолання травматизації завдяки попередньому досвіду особистості, а й як можливий процес розвитку та особистісного зростання. Дослідження мало на меті виявлення основних чинників та особливостей прояву психотравматизації особистості дорослого віку. Методи дослідження – методика BASIC PH (M. Lahad, M. Shacham & Ayalon, 2013) та методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (STAI) (розробка: С. Spielberger, R. Gorsuch, R. Lushene, USA; адаптація: Ю. Ханін).

Доведено, що для подолання емоційної травми, домінуючими способами використання внутрішнього ресурсу в дорослих виявилися звернення до розуму (мислення) та віри, а також зниження напруги через фізичні дії. Натомість, найрідше у кризових ситуаціях опитувані орієнтувалися на власні емоції й почуття чи зверталися за допомогою до оточуючих або підключали власну уяву. Виявлено, що існує взаємозв'язок між віком досліджуваного та вибором чинників й особливостей подолання психотравматизації особистості. Чим старшою є людина, тим частіше вона сподівається на допомогу Бога, активніше звертається до молитви, духовних практик тощо. З роками досліджувані більше починають обмірковувати й аналізувати складні обставини, а також менше звертати увагу на власні переживання у них. Зафіксовано, що існує пряма залежність між рівнями тривожності й використанням емоційного відреагування, уяви та вмінням людини звертатися до оточуючих за допомогою для подолання життєвих складнощів. Чим нижчий рівень ситуативної й особистісної тривожності, тим частіше особистість у кризових ситуаціях може: емоційно реагувати та проявляти почуття; використовувати творчість, уяву; ділитися власними проблемами з оточуючими, звертатися за допомогою. Водночас, використання віри та розуму як способів зниження емоційної напруги, навпаки, використовують люди з підвищеним рівнем особистісної та ситуативної тривожності.

Ключові слова: травматичні події, комплексна травматизація, ресурсингові моделі, інтегративна модель подолання кризи BASIC PH, способи саморегуляції у різних модальностях, емоційне відреагування.

Вступ

Переважна більшість населення України, шостий рік перебуває у стані комплексної травматизації, оскільки, певною мірою, переживає травматичні події. Це пов'язано, передусім, з тенденцією до зростання частоти і ступеня вираженості наслідків військових дій на Сході України, незавершеності й невизначеності пов'язаної з цим ситуації та нових викликів, які несе економічна нестабільність та поширення коронавірусної інфекції. У свою чергу, ці травматичні події глобального масштабу тягнуть за собою менші за масштабом, проте, не менш травмуючі ситуації – проблеми внутрішньо переміщених осіб, зниження ефективності малого та середнього бізнесу, втрата роботи, зниження заробітної плати чи соціального пакету, самоізоляція тощо. Все це провокує стресові стани, загострення соціальних, міжособистісних і внутрішньоособистісних виробничих та сімейних конфліктів, що спричиняє не лише травматизацію, а й післятравматичні стани значної кількості людей, яка може виявлятися як у соціальній, так і в особистісній дезадаптації, порушенні як фізичного, так і психічного здоров'я.

Отже, на сьогодні дослідження проблем щодо профілактики та подолання травматичного досвіду набуває актуальності не лише в медичному, а й у соціальному та психологічному аспекті.

У процесі життя ми створюємо площину часткового перетину між світом і нами. Це так звана «область зустрічі з життям» (Lahad & Leykin, 2013), коли людина точно знає, що завтра настане обов'язково. Однак, наповненість навколишнього середовища стрес-чинниками викликає постійне емоційне напруження і суттєво ускладнює переживання індивідуальних криз (Ананьев, 2016; Анцыферова, 1994; Панасенко & Войтович, 2016; Титаренко, 2018). З'являється почуття, що «завтра» не впливає з «учора» й у людини немає можливості зустрітися зі світом, вона, ніби, відірвана від нього. Проте, потрібно зазначити, що таке відчуття відірваності від світу здебільшого є суб'єктивним, тобто, кожна людина по-своєму буде реагувати на ті чи інші виклики життя та буде по-різному гнучкою і стійкою до стресу.

У психоемоційних травматичних ситуаціях у особистості може відбутися «збій» на рівні самосвідомості, а, саме, змінитися саморозуміння (когнітивний аспект), ставлення до себе (емоційний аспект) та саморегуляція (поведінковий аспект). Внаслідок кризи завжди руйнується звична картина світу і важливі життєві перспективи особистості. Це вимагає внутрішньої роботи з перебудови базових життєвих установок (ставлення до себе, до інших людей і до світу загалом), ціннісної переорієнтації, відновлення життєвих цілей і планів, а також пошуку внутрішніх ресурсів їх реалізації (Василюк, 1984; Титаренко, 2018).

Вчені-психологи, які досліджували психологічний стрес та емоційну травматизацію, а також способи їх подолання, звертали увагу на використання власної ресурсності людини та звичних їй способів саморегуляції. Особлива увага вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти складним життєвим обставинам та можливостям подолання емоційної травматизації (А. Адлер, О. Айялон, Б. Ананьев, Л. Бінсвангер, М. Войтович, В. Кердивар, М. Лаад, А. Лазарус, А. Лактіонова, Н. Панасенко, С. Рубінштейн, Т. Титаренко, М. Хан, М. Шахам та ін.)

У зарубіжній та вітчизняній психології внутрішню ресурсність людини визначали такими поняттями як ресурси опору (А. Антоновський), внутрішня сила та віра в себе (С. Хульт і Т. Ваад), влада та контроль (Дж. Роттер, Р. Персо, М. Хан), орієнтація на дію

(С. Хобфолл, А. Лазарус), витривалість (С. Кобаса, С. Мадді, Д. Хошаба), воля до сенсу (В. Франкл, Р. Персо, Ленглі), активність суб'єкта (Г. Олпорт, Т. Крюкова) стійкість (С. Мадді), адаптаційний потенціал (А. Маклаков), соціальна компетентність (А. Антоновський, Р. Донхем). Також вчені звертали увагу на поєднання використання тих чи інших способів застосування ресурсності у різних модальностях (А. Антоновський, О. Айялон, Р. Донхем, А. Лазарус, М. Лаад, Д. Лейкін, Р. Персо, С. Хобфолл, М. Шахам).

Вперше поняття стійкості запропонував С. Мадді (Maddi & Khoshaba, 1994), досліджуючи вплив творчого потенціалу особистості на регулювання стресу. Згодом з'являється ідея щодо нарощування стійкості в подоланні емоційної травматизації як певний динамічний процес розвитку, який, незважаючи на травму, включає позитивну адаптацію. Процес адаптації, передусім, залежить від інтенсивності переживань, стосунків у сім'ї, соціальних контактів та внутрішніх ресурсів особистості. Для розуміння проблеми стійкості людини в процесі подолання травматизації вводяться такі поняття як психологічна, особистісна та когнітивна витривалість. У такому контексті увага спрямована на контроль, який може використовувати особистість, оскільки саме під час травматизації людина відчуває безпорадність та втрату контролю над ситуацією, своїм життям і своїми переживаннями та поведінкою (Вдовиченко, 2013; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Так, взаємозв'язок рівня довіри до себе людей з внутрішнім та зовнішнім локусом контролю, а також переважаючу здатність, залежно від цього, управляти собою, іншими людьми та подіями вивчав Дж. Роттер (1950).

Р. Персо (Persaud, 1998) пропонує три підходи до розуміння витривалості з позиції контролю: йдеться про сильне почуття контролю над подіями в житті, завдяки чому можна подолати сильні переживання; про схильності особистості (відчуття сенсу та мети життя) як можливість успішного виконання певних завдань та сильне мотивування щодо цілі; про сприйняття життєвих подій як певного виклику для подальших змін, тобто як можливість для розвитку.

С. Хобфолл запропонував стратегію подолання стресових ситуацій через поведінку. В його стратегії існує дев'ять моделей, завдяки яким людина намагається впоратися зі складними ситуаціями: асертивні дії; вступ в соціальний контакт; пошук соціальної підтримки; обережні дії; імпульсивні дії; уникання; маніпулятивні (непрямі) дії; асоціальні дії; агресивні дії (Нартова-Бочавер, 1997).

Салютогенний підхід А. Антоновського: відчуття узгодженості (Sense of coherence) – особистісна риса, яка відображає схильність людини бачити світ осмисленим і керованим. Йдеться про «загальні ресурси опору» – біологічні, матеріальні та психологічні чинники, які допомагають людині відчути своє життя як постійне, зрозуміле і систематизоване та «почуття когерентності» (накопичений життєвий досвід, який активізує спосіб сприйняття життя і здатність успішно керувати безліччю стресових ситуацій, які зустрічаються в житті людини) (Antonovsky, 1993).

С. Хульт і Т. Ваад, досліджуючи «дітей-кульбабок» (складних підлітків та дорослих), які, всупереч негативним прогнозам, виживають фізично і психічно при всіх найважчих обставинах, прийшли до висновку, що є цілий ряд салютогенних, тобто, захисних чинників, здатних позитивно вплинути на здоров'я людини. Передусім, це такі чинники: комунікабельність, готовність до співпраці; позитивна впевненість у власних силах, яка означає, що людина, незважаючи ні на що, вірить у подолання перешкод, що виникли; проявляє активне ставлення до свого життя і підвищене почуття відповідальності, що, в свою

чергу, впливає на її стійкість до стресів; високий рівень внутрішнього локусу контролю, завдяки чому людина відчуває, що вона може впливати на своє життя; високий рівень інтелекту і креативності, що дозволяє знайти альтернативні рішення при виникненні стресових ситуацій; формування особливих інтересів і хобі, які можуть підвищити почуття власної гідності й упевненості в собі, що, саме по собі, сприяє усвідомленості свого існування.

Мультимодальна модель в терапії BASIC ID як спосіб поведінкової психодіагностики (Lazarus & Hautzinger, 1996): Behavior – поведінка, Affect – емоції, Sensation – сприйняття, Imagery – уява й уявлення, Cognition – розум, думки, Interpersonal relationships – міжособистісні стосунки, Drugs and biological factors – фізіологічні змінні (хімічні та біологічні чинники). А. Лазарус стверджує, що подолання – це відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів середовища та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами (Крюкова, 2005; Лазарус, Зейг & Мьюнион, 2000).

Також, існує ще одна особливість, на яку ми звернули увагу в емпіричному спостереженні: особистість, яка перебуває у кризовому стані та переживає емоційну травматизацію, може опинитися в ситуації, коли її звичні способи опанувати собою, самовідрегулюватися (використати свої звичні стратегії) видається неможливим або використання звичних стратегій виявляється неефективним.

Гострий стресовий стан може перейти в кризовий через повторні безуспішні спроби впоратися з ситуацією, яка його спровокувала. Людині досить важко витримувати такий стан тривалий час, якщо вона не може скористатися для його подолання власними силами та ресурсами. Інколи, ця реакція переходить в кризу, бо людина повторно користується тими ж неефективними способами, щоб вийти з тяжкого становища. В деяких складних випадках це може призвести до набуття нового досвіду – «научуваної безпорадності». Іншими словами, людина застрягає на одній і тій же реакції, на одному й тому ж способі подолання негараздів, хоч і без будь-яких позитивних результатів. Криза, в такому випадку, є результатом негнучкості та шаблонності (стереотипності) зворотних реакцій на актуальні травматичні впливи чи посттравматичні провокуючі ситуації (Рубинштейн, 2012; Уварова, Бойченко, Гришкан & Улько, 2016).

У 90-х роках ізраїльський вчений і практик М. Лаад та команда кризових психологів (О. Аялон, Н. Капланський, Д. Лейкін, Н. Надарі, Ш. Нім, Є. Шахам, М. Шахам та ін.) поставила за мету розробити інтегративну модель «коду психологічного виживання» людини після сильного стресу. Після довгих років практичних досліджень та теоретичних узагальнень і з'явилася багатовимірна модель BASIC Ph.

Мета дослідження – визначити основні чинники та особливості ресурсного подолання психотравматизації особистості дорослого віку. Відповідно до мети вирішувалися відповідні **завдання**: 1) дослідити психологічні особливості способів подолання кризових ситуацій в дорослому віці; 2) виявити взаємозалежності між віком та способами використання внутрішнього потенціалу особистості в складних життєвих обставинах; 3) з'ясувати наскільки рівні тривожності особистості впливають на використання того чи іншого способу подолання наслідків психотравмуючих впливів, враховуючи попередній досвід людини та її вік, що дозволить створити в подальшому ефективну психокорекційну програму для роботи з емоційною травматизацією у дорослих.

Методи дослідження

Інтегративна модель подолання кризи BASIC PH була створена під час роботи з людьми, котрі живуть в ситуації постійної загрози для життя. Спостерігаючи за поведінкою людей у стресовому стані, було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання (Lahad & Leykin, 2013; Leykin, 2013). Йдеться про те, що в кризовій ситуації «Я» і «Світ» розриваються, їх потрібно з'єднати. BASIC PH є моделлю для оцінки сильних сторін особистості та забезпечує основу, яка дозволяє вирішити, чи достатньо буде кризового втручання, чи потрібно буде проводити додаткову психокорекційну роботу. Завданням є якнайшвидше оцінити та допомогти людині використати ефективний спосіб подолання, тим самим, стабілізуючи постраждалу особу та, допомагаючи їй заспокоїтись. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях: віри (belief) в контексті філософії життя, вірувань та моральних цінностей; афектів (affect) в контексті вираження почуттів та емоцій; соціальної підтримки (social) в контексті функціональності, приналежності, родинних зв'язків, друзів; уяви (imagination) в контексті творчості, гри уяви, інтуїції; розуму (cognition) в контексті знання, логіки, реальності, пізнання та думок; фізіології (physiology) в контексті фізіологічних ресурсів, чуттєвої модальності та фізичної діяльності. Автори моделі звертають увагу на те, що в ситуації перерваного плину життя та, коли внутрішнє сприйняття не співвідноситься із зовнішніми реаліями, коли зовнішня ситуація сприймається людиною як загрозна, співвіднести внутрішнє сприйняття та опанувати зовнішню ситуацію, тобто, поєднати Я та світ можливо завдяки шести каналам інтегративної моделі подолання та стійкості – BASIC PH (Карпович, 2014).

Віра як спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити у когось чи щось: це може бути віра в Бога, в людей, в чудо чи в самого себе. Віра важлива як система переконань, цінностей та смислів; як надія, як самоусвідомленість, як релігія, містицизм тощо. Прояв емоцій як спосіб подолання кризи вимагає від нас, передусім, виявити різні почуття та назвати їх своїми власними іменами. Потім вже буде спроба висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: вербально – безпосередньо в особистій розмові, чи письмово – в розповіді або в листі; невербально – в танці, малюнку, в музиці, театральній постановці тощо. Йдеться про прямий чи опосередкований вияв почуттів (Бреусенко-Кузнецов, 2008; Леонтьев, 2007; Мэй, Маслоу, Роджерс, Оллпорт, & Лайонс, 2017).

Наприклад, такому способу подолання кризи як соціальна підтримка притаманне прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до друзів, до психологів чи духовників. Важливим є прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо. Йдеться про можливість знайти в інших людях підтвердження того, що ти живий та чимось корисний для себе й інших, тобто, на щось впливаєш та займаєш активну позицію стосовно самої ситуації (Кердивар, 2019; Основные направления современной психотерапии, 2000).

Такий спосіб подолання кризи як «гра уяви» апелює до наших творчих здібностей та потенцій. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію, змінюватися. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесел (рукоділья, гончарство тощо).

Розум (інтелект, усвідомлення) як спосіб подолання кризи можливий через звернення до наших ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати

ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить порядок встановлення пріоритетів, альтернатива та усвідомлена «розмова з собою» (Бодров, 1996).

І, нарешті, різні види і форми нашої діяльності як можливість скористатися фізичною активністю нашого тіла для подолання кризи чи зниження рівня інтенсивності її переживання. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, температурним відчуттям – тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення тощо. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття (спорт та релаксація); сюди ж відноситься їжа, куріння, алкоголь, секс, медитація тощо (Польская, 2007; Франкл, 2012).

Проаналізувавши теоретичні підходи до проблеми використання ресурсності людини для подолання складних чи психотравмуючих життєвих ситуацій, ми дійшли висновків, що саме застосування багатовимірної моделі подолання кризи та розвитку внутрішньої стабільності – BASIC PH, дозволить більш комплексно дослідити, яким чином і на скільки успішно особистість використовує процеси саморегуляції, потрапивши в складні життєві обставини.

Один із аспектів проведеного нами емпіричного дослідження полягав у тому, щоб визначити яким чином впливають вік, особистісні якості людини та стан, в якому вона перебуває, на використання певних «стратегій подолання» згідно її внутрішнього ресурсу. Для цього ми застосували методику – BASIC PH, яка була запропонована командою Центру запобігання стресу в громаді (CSPS 2011) (Гончаров, 2008; Маклаков, 2001; Lahad & Leykin, 2013).

Відповідно до моделі BASIC PH потенціал подолання є у всіх. Його реалізація, певною мірою, залежить від зовнішніх обставин та внутрішніх умов життєдіяльності та ресурсності людини (Тедесці & Калхун, 2004).

Також, була використана методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (розробка: С. Spielberger, R. Gorsuch, R. Lushene, USA; адаптація: Ю. Ханін). Для кількісного опрацювання отриманих результатів дослідження були використані методи математичної статистики (кореляційний аналіз (r-Спірмана)).

Дослідження було проведено на базі Центру підвищення кваліфікації працівників сфери управління Мінсоцполітики, Донецького і Луганського обласних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді впродовж 2017-2019 рр. серед працівників соціальної сфери (соціальних педагогів, психологів, фахівців із соціальної роботи); внутрішньо переміщених осіб та населення, яке проживає в зоні проведення АТО (антитерористичної операції, на сьогодні – ООС (операції об'єднаних сил), в тому числі осіб, які проживають на лінії розмежування.

Вибірку склали 275 осіб віком від 19 до 71 року, з них 64 чоловіки (23%) і 211 жінки (77%). Опитувані представляли всі адміністративні одиниці України (у тому числі АР Крим – 25%). При цьому, 87% респондентів мають повну вищу освіту, 6% – неповну вищу освіту, 1% – професійно технічну освіту та 6% – середню освіту.

Результати та дискусії

Отримані узагальнені результати емпіричного дослідження щодо виявлення основних чинників та особливостей прояву психотравматизації особистості дорослого віку подані нижче у табл. 1.

Основні чинники та особливості ресурсного подолання психотравматизації особистості дорослого віку

Шкали	Частота використання											
	Найчастіше		Часто		Іноді		Рідко		Дуже рідко		Майже ніколи	
	Ранг I		Ранг II		Ранг III		Ранг IV		Ранг V		Ранг VI	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Віра	50	18,18	79	28,73	58	21,09	39	14,18	24	8,73	25	9,09
Почуття, емоції	26	9,45	18	6,55	44	16,00	42	15,27	51	18,55	94	34,18
Спілкування	18	6,55	20	7,27	62	22,55	58	21,09	49	17,82	68	24,73
Уява, творчість	23	8,36	25	9,09	60	21,82	55	20,00	45	16,36	67	24,36
Розум, мислення	152	55,27	42	15,27	37	13,45	13	4,73	16	5,82	15	5,45
Діяльність	35	12,73	40	14,55	80	29,09	54	19,64	23	8,36	43	15,64

Дослідження респондентів за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH дозволяє стверджувати, що найчастіше для подолання емоційної травми досліджувані дорослого віку використовують власний розум (55,27% опитаних). Це може проявлятися як усвідомлення обставин кризової ситуації, планування шляхів її розв'язання, аналіз і врахування внутрішніх та зовнішніх ресурсів для планування власних дій. Ще 15,27% респондентів достатньо часто використовують власні ментальні здібності та критичне мислення для виходу зі складних ситуацій. А 5,8% досліджуваних рідко використовують когнітивні стратегії для опанування життєвих труднощів, віддаючи перевагу іншим способам їх подолання. Водночас, для 5,45% досліджуваних не є властивим такий спосіб подолання складних обставин. При виникненні життєвих труднощів такі особи не завжди об'єктивно оцінюють реальність та власні дії, не вміють скласти план виходу зі скрути, розставляти пріоритети й бачити альтернативні шляхи вирішення ситуації.

У 18,18% опитаних домінуючим способом подолання травмуючих життєвих обставин є звернення до власних переконань, цінностей та смислів. Такі особи вірять у сприятливе вирішення ситуації, часто – за допомогою вищих сил. Звернення до релігії й містицизму, віра в долю та справедливість світобудови – все це дозволяє зняти емоційну напругу та легше переносити складні обставини. Ще 28,73% досліджуваних, хоча, переважно, і вирішують життєві складнощі іншим шляхом, активно використовують віру для полегшення емоційного стану. Так, 21,09% респондентам опора на власні духовні цінності може надавати значну психологічну підтримку. Однак, подолання травмуючих ситуацій, зазвичай, відбувається іншими способами. А 8,73% опитаних дуже рідко звертаються до власних вірувань, використовуючи цей спосіб дій як додатковий. Ще 9,09% вибірки не вірять у допомогу молитви чи магічного ритуалу, а, тому, знімають напругу та долають кризову ситуацію іншими способами.

Аналіз результатів застосування методики BASIC PH також виявив, що для 12,73% опитаних домінуючим способом подолання емоційної травми виступає звернення до діяльності, спрямованої на власне тіло. Це може бути як фізична активність, збільшення навантаження на м'язи, так і медитація, розслаблення за допомогою водних процедур чи

масажів тощо. Для 14,55% респондентів застосування тілесних практик, заняття спортом, фізична праця або інші способи навантаження є ефективним способом зняття емоційної напруги. Для таких осіб відчуття власного тіла тісно пов'язане з емоційним станом, що розширює можливості використання методів боротьби з психологічною травмою. Також, виявлено, що 8,36% досліджуваних при виникненні складних ситуацій майже не звертаються до відчуттів власного тіла, надаючи перевагу іншим способам подолання емоційної травми. Так, 15,64% дорослих не використовують способи подолання кризових ситуацій, які б передбачали фізичну активність чи ґрунтувались б на тілесних відчуттях. У складних обставинах такі особи залишаються «глухими» до власних відчуттів, що може позначатись і на їх задоволенні базових потреб у критичних ситуаціях.

Домінуючим способом переживання травмуючих ситуацій для 9,45% опитаних виступає використання методів *афективного відреагування*. Такі особи значну увагу приділяють власному емоційному стану, здатні активно виражати переживання та ділитися ними з оточуючими. Це дозволяє їм знизити рівень психологічної напруги. Інші способи подолання життєвих труднощів для цих досліджуваних є вторинними. Через усвідомлення власних *емоцій та почуттів* кризову ситуацію ефективно долають 6,55% респондентів. Хоча для цих осіб власні переживання не є найголовнішим способом опанування життєвих обставин, однак, саме увага до власних почуттів та можливість їх вираження дозволяє переживати труднощі. Так, 18,55% досліджуваних при переживанні життєвих криз дуже рідко звертають увагу на власні почуття. Часто емоції, які переживає така особа при складних обставинах, обезцінюються, не усвідомлюються й не мають виходу. Подолання кризових ситуацій відбувається переважно іншими способами. Для третини респондентів (34,18%) при переживанні травмуючих обставин не характерним є використання методів афективного відреагування. Такі особи не звертають увагу на власні емоції та почуття, не виявляють їх назовні й не діляться переживаннями з іншими.

Дослідження виявило, що 8,36% опитаних домінуючим способом подолання емоційних криз вважають доповнення реальності за допомогою *уяви*. Активне використання творчих здібностей, фантазії та інтуїції дозволяє їм легше переносити життєві труднощі. Так, 9,09% досліджуваних активно шукають рішення за допомогою уяви, мрій, фантазій. Уявлення минулого та майбутнього сприяє більш ефективній взаємодії зі складною ситуацією у теперішньому. Дуже рідко до творчості звертається 16,36% опитаних. Для таких осіб у складних ситуаціях характерними є інші способи опанування власними переживаннями. Четверть респондентів (24,36%) при переживанні емоційної травми не використовують власну уяву, фантазії, мрії, інтуїцію. Таким особам важко буває уявити додаткові рішення проблеми, планувати власні дії на майбутнє.

Домінуючою стратегією поведінки у кризових ситуаціях для 6,55% опитаних виступає *соціальна взаємодія*. Такі особи активно звертаються за допомогою до оточуючих, обмінюються з ними емоціями та думками й відчувають значну психологічну підтримку. Так, 7,27% досліджуваних також активно спілкуються з іншими при переживанні життєвих труднощів. Отримання емоційної підтримки виступає важливим чинником зниження ними психологічної напруги. Ще 17,82% опитаних при переживанні емоційної травми замикаються у собі, не готові звертатись до оточуючих за допомогою та ділитися переживаннями. Майже чверть респондентів (24,73%) не використовують соціальні контакти при подоланні кризових ситуацій. Для зниження емоційної напруги такі особи використовують інші способи поведінки.

Таким чином, домінуючими способами подолання емоційної травми у дорослих виступають *звернення до розуму та віри*, а також *зниження напруги через фізичні дії*. Натомість, найрідше у кризових ситуаціях опитувані звертають увагу на *власні емоції й почуття*, звертаються за допомогою до *оточуючих та підключають власну увагу*.

Використання кореляційного аналізу (r-Спірмана) виявило, що існує взаємозв'язок між віком досліджуваного та вибором чинників й особливостей ресурсного подолання психотравматизації особистості, зокрема, щодо звернення до віри у надприродні сили, справедливості при виникненні життєвих складнощів. Так, чим старшою є людина, тим частіше вона сподівається на допомогу Бога, активніше звертається до молитви, духовних практик тощо ($r=0,251$ при $p \leq 0,001$). Виявлено, що з роками досліджувані більше починають обмірковувати й аналізувати складні обставини ($r=0,145$ при $p \leq 0,05$), а також менше звертати увагу на власні переживання у них ($r=-0,119$ при $p \leq 0,05$).

Порівняння результатів дослідження осіб дорослого віку за методикою BASIC PH та рівня їх ситуативної й особистісної тривожності (методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (STAI)) виявило, що існує пряма залежність між рівнями тривожності й використанням емоційного відреагування та уяви для подолання життєвих складнощів. Так, якщо рівень ситуативної й особистісної тривожності у людини є низьким ($r=0,215$ при $p \leq 0,01$ та $r=0,135$ при $p \leq 0,05$ відповідно), то вона частіше використовує власні емоції та почуття для подолання кризових ситуацій. Звернення до власних фантазій, уявлень як можливих шляхів вирішення наслідків психотравмуючої ситуації також використовують при низькому рівні ситуативної й особистісної тривожності ($r=0,236$ при $p \leq 0,01$ та $r=0,184$ при $p \leq 0,01$).

Проведене емпіричне дослідження також виявило, що існує взаємозв'язок між особистісною тривожністю та вмінням людини звертатися до оточуючих за допомогою. Так, якщо людина ділиться власними проблемами з оточуючими, то і рівень особистісної тривожності у неї є нижчим ($r=0,145$ при $p \leq 0,05$).

Водночас, використання віри та розуму як способів зниження емоційної напруги використовують люди з високим рівнем особистісної ($r=-0,144$ при $p \leq 0,05$ й $r=0,142$ при $p \leq 0,05$) та ситуативної ($r=-0,211$ при $p \leq 0,01$ й $r=0,195$ при $p \leq 0,01$) тривожності. Варто зазначити, що саме ці способи взаємодії зі складними обставинами виявилися домінуючими у вибірці дослідження.

Такі результати свідчать про необхідність проведення в подальшому психокорекційної роботи для формування у респондентів досліджуваної вибірки здатності обирати найбільш ефективні стратегії і способи подолання наслідків психотравмуючих впливів, враховуючи їхній попередній досвід, вік та рівень їхньої тривожності. Цьому буде присвячено подальші наші дослідження.

Висновки

Отримані результати емпіричного дослідження щодо виявлення основних чинників та особливостей ресурсного прояву психотравматизації особистості дорослого віку підтвердили, що у кожної людини є власні стратегії подолання психоемоційної травми завдяки використанню власної ресурсності особистості та звичних їй способів саморегуляції.

Було виявлено, що домінуючими способами подолання емоційної травми у дорослих виступають такі способи ресурсної адаптації: звернення до розуму – 55,27% опитаних (усвідомлення обставин кризової ситуації, планування шляхів її розв'язання, аналіз й врахування внутрішніх та зовнішніх чинників для планування власних дій); віри – 28,73%

досліджуваних (звернення до релігії й містицизму, віра в долю, справедливість та ціннісні сили); зниження напруги через фізичну активність та інші способи навантаження у 14,55% респондентів (використання тілесних практик, заняття спортом, фізична праця).

При цьому, найрідше у кризових ситуаціях опитувані звертають увагу на власні емоції й почуття, звертаються за допомогою до оточуючих та підключають власну уяву. Так, 34,18% не звертають увагу на власні емоції та почуття, не виявляють їх назовні й не діляться переживаннями з іншими. Ще 24,36% досліджуваним при переживанні емоційної травми важко буває уявити додаткові способи вирішення проблеми, мріяти та планувати власні дії на майбутнє. А 24,73% респондентів не використовують соціальні контакти при подоланні кризових ситуацій.

Емпірично було виявлено, що існує взаємозв'язок між віком досліджуваного та вибором чинників й особливостей ресурсного подолання психотравматизації особистості. Чим старшою є людина, тим частіше вона сподівається на допомогу Бога, активніше звертається до молитви, духовних практик тощо ($r=0,251$ при $p \leq 0,001$) та більше починає обмірковувати й аналізувати складні обставини ($r=0,145$ при $p \leq 0,05$), а також менше звертати увагу на власні переживання у них ($r=-0,119$ при $p \leq 0,05$).

Також була виявлена пряма залежність між рівнями тривожності й використанням емоційного відреагування, уяви та вмінням людини звертатися до оточуючих за допомогою для подолання життєвих складнощів. Так особистість з високим рівнем особистісної ($r=-0,144$ при $p \leq 0,05$ й $r=0,142$ при $p \leq 0,05$) та ситуативної ($r=-0,211$ при $p \leq 0,01$ й $r=0,195$ при $p \leq 0,01$) тривожності здебільшого вдається до такого способу подолання як віра та розум. Натомість, особистість з низьким рівнем ситуативної й особистісної тривожності, навпаки, у кризових ситуаціях частіше використовує емоційне відреагування та проявляє почуття ($r=0,215$ при $p \leq 0,01$ та $r=0,135$ при $p \leq 0,05$ відповідно), використовує творчість, уяву ($r=0,236$ при $p \leq 0,01$ та $r=0,184$ при $p \leq 0,01$) та може звертатися за допомогою ($r=0,145$ при $p \leq 0,05$).

Отже, чим вищий рівень тривожності, тим більше людина вірить в себе чи у вищі сили, які можуть їй допомогти, а також вона намагається знаходити розумні доводи того, що з нею відбудеться при психоемоційній травматизації.

Чим нижча тривожність, тим більше людина може проявити почуття, емоційно реагувати на те, що з нею відбувається, а також підключати свою уяву для того, щоб мати плани на майбутнє та мріяти. Взаємозв'язок тривоги та соціальної «включеності» людини, тобто можливості комунікувати з іншими людьми, показав: чим менша тривога, тим більша активність людини в соціумі та можливості звернутися за допомогою; чим вища тривога, тим складніше людині спілкуватися та звертатися за допомогою до інших. Значущого взаємозв'язку між рівнями тривожності та проявом фізичної активності людини не виявлено.

Згідно даних досліджень однаковими виявилися також стратегії подолання у людей старшого віку та у людей з високими рівнями тривожності – це апеляція до віри та розуму. Ми можемо припустити, що рівень тривожності з віком зростає, що також може впливати на вибір стратегій.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження є важливими для розуміння чинників та особливостей прояву психотравматизації особистості дорослого віку чоловічої й жіночої статі; вибір ними внутрішніх ресурсів подолання кризових станів.

Виявлені взаємозалежності між віком та способами використання внутрішнього потенціалу особистості в складних життєвих обставинах та взаємозв'язок рівнів тривожності особистості з використанням того чи іншого способу подолання наслідків психотравмуючих

впливів дозволить створити в подальшому ефективну психокорекційну програму для роботи з емоційною травматизацією у дорослих з урахуванням віку, попереднього досвіду та рівнів тривожності особистості, в чому ми й вбачаємо *перспективу подальших досліджень*.

Література

1. Ананьев, Б.Г. (2016). *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург : Питер.
2. Анцыферова, Л.И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 15(1), 3-18.
3. Бодров, В.А. (1996). Когнитивные процессы и психологический стресс. *Психологический журнал*, 2(4), 64-74.
4. Бреусенко-Кузнецов, А.А. (2008). Теории личности: зарубежный опыт теоретизации: Курс лекций. Киев : Миллениум, 442.
5. Василюк, Ф.Е. (1984). *Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)*. Москва : Изд-во Моск. ун-та.
6. Вдовиченко, А.В. (2013). Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Психологічні науки*, 114, 17-20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6.
7. Гончаров, М.С. (2008). Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и функционирования человека. *Мир психологии*, 4, 3-7.
8. Карпович, Е. (2014). *Многомерная модель BASIC Ph в психологической практике*. Режим доступу: <https://www.b17.ru/article/16382/>
9. Кердивар, В.В. (2019). Поглиблений психологічний аналіз вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1, 217-222.
10. Крюкова, Т.Л. (2005). Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. *Психологический журнал*, 26(2), 5-15.
11. Лазарус, А., Зейг, Д.К. & Мьюнион, В.М. (2000). Мультиmodalная психотерапия. *Психотерапия – что это?* Москва : НФ Класс, 228-232.
12. Леонтьев, Д.А. (2007). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. Москва : Смысл.
13. Маклаков, А.Г. (2001). Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, 22(1), 16-24.
14. Мэй, Р., Маслоу, А., Роджерс, К., Оллпорт, Г. & Лайонс, Дж. (2017). *Теория и практика экзистенциальной психологии*. Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 336.
15. Нартова-Бочавер, С.К. (1997). «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*, 18(5), 20-30.
16. *Основные направления современной психотерапии* (2000). Москва : «Когито-Центр», 379.
17. Панасенко, Н.М., & Войтович, М.В. (2016). Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 5(16), 126-135. Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/16.pdf>

18. Польская, Н.А. (2007). Взаимосвязь склонности к модификациям тела с копинг-стратегиями. *Вопросы психологии*, 6, 43-54.
19. Рубинштейн, С.Л. (2012). *Бытие и сознание*. Санкт-Петербург : Питер.
20. Гедещі, Р.Г., & Калхун, Л.Г. (2004). Посттравматичне зростання: концептуальні засади та емпіричні докази. *Психологічне розслідування*, 15, 1–21.
21. Титаренко, Т.М. (2018). Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник доповідей всеукраїнського наук.-практ. семінару*. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 6-9.
22. Уварова, С.Г., Бойченко, Н.Г., Гришкан, С.О., & Улько, Н.М. (2016). Робочі моделі і техніки відновлення / адаптації. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях*. Київ : ПВНЗ МІГП, 52-64.
23. Франкл, В. (2012). *Психотерапия на практике. Психотерапия и экзистенциализм: избранные работы по логотерапии*. Луганск : Биг-Пресс, 312.
24. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, 36, 725–733.
25. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The ‘BASIC Ph’ Model, or What Do We Know about Survival? *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 11-32.
26. Leykin, D. (2013). Measuring BASIC Ph. *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 33-48.
27. Lazarus, A.A., & Hautzinger, M. (1996) Multimodale Therapieplanung (BASIC-ID). *Verhaltenstherapie: Techniken, Einzelverfahren und Handlungsanleitungen*. Berlin : Springer, 47-51.
28. Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 265-274.
29. Persaud, Raj (1998). *Staying Sane: How to Make Your Mind Work for You*. London : Metro Books.
30. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

References

1. Anan'ev, V.H. (2016). *Chelovek kak predmet poznaniya [Human as an object of knowledge]*. Sankt-Peterburh : Pyter. [in Russian].
2. Antsyferova, L.Y. (1994). Lychnost v trudnykh zhyznennukh uslovyiakh: pereosmyslyvanye, preobrazovanye situatsyi y psykholohycheskaia zashchyta [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psykhologhycheskyi zhurnal*, 15(1), 3-18. [in Russian].
3. Bodrov, V.A. (1996). Kohnytyvnue protsessu y psykholohycheskyi stress [Cognitive processes and psychological stress]. *Psykhologhycheskyi zhurnal*, 2(4), 64-74. [in Russian].

4. Breusenko-Kuznetsov, A.A. (2008). *Teoryy lychnosti: zarubezhnui oput teoretyzatsyy: Kurs lektsyi [Personality theories: foreign experience of theorizing: Course of lectures]*. Kyiv : Myllynyum, 442 [in Ukrainian].
5. Vasyliuk, F.E. (1984). *Psykhohohyia perezhyvanyia (analiz preodolenyia krytycheskykh sytuatsyi) [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]*. Moskva : Yzd-vo Mosk. un-ta. [in Russian].
6. Vdovychenko, A.V. (2013). Osoblyvosti kopinh-povedinky osobystosti u zhyttievykh ta profesiinykh sytuatsiiakh [Features of coping behavior of an individual in life and professional situations]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria Psykhohohichni nauky*, 114, 17-20. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6. [in Ukrainian].
7. Honcharov, M.S. (2008). Perezhyvanye kak realizatsyia (yly proiavlennye) subektyvnosty y stress kak neyzbezhnost stanovlenyia y funktsyonyrovanyia cheloveka [Experience as the realization (or manifestation) of subjectivity and stress as the inevitability of human formation and functioning]. *Myr psykhohohyy*, 4, 3-7. [in Russian].
8. Karpovych, E. (2014). *Mnohomernaia model BASIC Ph v psykhohohycheskoi praktyke [Multidimensional BASIC Ph model in psychological practice]*. Retrieved from: <https://www.b17.ru/article/16382/> [in Russian].
9. Kerdyvar, V.V. (2019). Pohlyblenyi psykhohohichni analiz vrazlyvykh katehorii vnutrishno peremishchenykh osib [In-depth psychological analysis of vulnerable categories of internally displaced persons]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seria «Psykhohohichni nauky»*, 1, 217-222. [in Ukrainian].
10. Kriukova, T.L. (2005). Vostrastnue y krosskulturnre razlychyia v stratehiakh sovladaishcheho povedenyia [Age and cross-cultural differences in coping strategies]. *Psykhohohycheskyi zhurnal*, 26(2), 5-15. [in Russian].
11. Lazarus, A., Zeih, D.K. & Miunyon, V.M. (2000). Multymodalnaia psykhoterapyia [Multimodal psychotherapy]. *Psykhoterapyia – chto eto?* Moskva : NF Klass, 228-232. [in Russian].
12. Leontev, D.A. (2007). *Psykhohohyia smusla: pryroda, stroenye y dynamyka smuslovoi realnosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]*. Moskva : Smusl. [in Russian].
13. Maklakov, A.H. (2001). Lychnostnyi adaptatsyonnyi potentsyal: eho mobylyzatsyia y prohnozyrovanye v ekstremalnukh uslovyiakh [Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psykhohohycheskyi zhurnal*, 22(1), 16-24. [in Russian].
14. Mey, R., Maslou, A., Rodzhers, K., Ollport, H. & Laions, Dzh. (2017). *Teoryia y praktyka ekzytsentsyalnli psykhohohyy [Theory and practice of existential psychology]*. Moskva : Ynstytut Obshehumanytarnukh Yssledovanyi, 336. [in Russian].
15. Nartova-Bochaver, S.K. (1997). «Coping-behavior» v systeme poniatyi psykhohohyy lychnosty [«Coping-behavior» in the system of concepts of personality psychology]. *Psykhohohycheskyi zhurnal*, 18(5), 20-30. [in Russian].
16. *Osnovnye napravlenyia sovremennoi psykhoterapyi [The main directions of modern psychotherapy]* (2000). Moskva : «Kohyto-Tsentr», 379. [in Russian].

17. Panasenko, N.M., & Voitovych, M.V. (2016). Psykholohichni osoblyvosti podolannia osobystistiu zhyttievyykh kryz [Psychological features of overcoming life crises]. *Aktualni problemy psykholohii. Psykhofiziolohiia. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia*, 5(16), 126-135 Retrieved from: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/16.pdf> [in Ukrainian].
18. Polskaia, N.A. (2007). Vzaymosviaz sklonnosti k modyfykatsiyam tela s kopynh-stratehiyamy [Interrelation of between propensity for body modifications and coping strategies]. *Voprosu psykholohyy*, 6, 43-54. [in Russian].
19. Rubynshtein, S.L. (2012). *Butye y soznanye* [Being and consciousness]. Sankt-Peterburh : Pyter. [in Russian].
20. Tedeshchi, R.H., & Kalkhun, L.H. (2004). Posttravmatychnе zrostannia: kontseptualni zasady ta empyrychni dokazy [Post-traumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence]. *Psykholohichne rozsliduvannia*, 15, 1–21. [in Ukrainian].
21. Tytarenko, T.M. (2018). Zhyttia yak budivelnyi maidanchyk: osobysti naslidky posttravmatychnoho dosvidu [Life as a construction site: personal consequences of post-traumatic experience]. *Psykholohichna dopomoha osobystosti v skladnykh obstavynakh zhyttiediialnosti: zbirnyk dopovidei vseukrainskoho nauk.-prakt. Seminaru*. Chernivtsi : ChNU im. Yu. Fedkovycha, 6-9. [in Ukrainian].
22. Uvarova, S.H., Boichenko, N.H., Hryshkan, S.O., & Ulko, N.M. (2016). Robochi modeli i tekhniky vidnovlennia / adaptatsii [Working models and techniques of restoration / adaptation]. *Psykholohichna dopomoha v kryzovykh sytuatsiiakh*. Kyiv : PVNZ MIHP, 52-64 [in Ukrainian].
23. Frankl, V. (2012). *Psykhoterapyia na praktyke. Psykhoterapyia y ekzystentsyalyzm: yzbrannue rabotu po lohoterapyi* [Psychotherapy in practice. Psychotherapy and existentialism: selected works on logotherapy]. Luhansk : Byh-Press, 312. [in Ukrainian].
24. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, 36, 725–733.
25. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley.
26. Leykin, D. (2013). Measuring BASIC Ph. *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 33-48.
27. Lazarus, A.A., & Hautzinger, M. (1996). Multimodale Therapieplanung (BASIC-ID). *Verhaltenstherapie: Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen*. Berlin: Springer, 47-51.
28. Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 265-274.
29. Persaud, Raj (1998). *Staying Sane: How to Make Your Mind Work for You*. London: Metro Books.
30. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

DEVELOPMENT OF INTERNAL RESOURCES OF PERSONALITY AS A CONDITION FOR OVERCOMING CRISIS STATES IN ADULT

Natalia Ulko

Postgraduate Student of the Department of General and Social Psychology and Psychotherapy

National Pedagogical Dragomanov University

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

nata.ulko@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0153-3979>

Abstract

The article analyzes the approaches to strategies for overcoming psycho-emotional traumatization of the individual through the use of the individual's own resources and its usual ways of self-regulation in different modalities, the so-called resource models. In particular, the described research methodology is an integrative model of overcoming the crisis of BASIC PH. The obtained results of the research allow to expand the scientific understanding of the processes of using the internal resource of a person who got into difficult life circumstances, was subjected to emotional trauma. It is substantiated that it is expedient to consider the use of internal resources not only as a strategy to overcome trauma due to previous personal experience but also as a possible process of development and personal growth. The study aimed to identify the main factors and features of the manifestation of psycho-traumatization of the adult personality. Research method - methodology BASIC PH (Lahad M. & Shacham M. & Ayalon, 2013) and the method "Scale of reactive and personal anxiety (STAI)" (development: C.D.Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene, USA; adaptation: Y. L. Khanin).

It has been proven that in order to overcome emotional trauma, the dominant ways of using the inner resource in adults were appeals to the mind (thinking) and faith, as well as reducing stress through physical activity. Instead, less often in crisis situations, respondents focused on their own emotions and feelings or sought help from others or connected their own imagination. It is empirically revealed that there is a relationship between the age of the subject and the choice of factors and features of overcoming the trauma of personality. The older a person is, the more often he hopes for God's help, more actively turns to prayer, spiritual practices, etc. It is confirmed that over the years the subjects begin to think more and analyze complex circumstances, as well as pay less attention to their own experiences. It has been found that there is a direct relationship between levels of anxiety and the use of emotional response, imagination and the ability to turn to others for help to overcome life's difficulties. The lower the level of situational and personal anxiety, the more often a person in crisis situations can: react emotionally and show feelings; use creativity, imagination; shares their own problems with others, seek help. At the same time, the study found that the use of faith and reason as ways to reduce emotional stress, on the contrary, are used by people with elevated levels of personal anxiety and situational anxiety.

Keywords: traumatic events, complex traumatization, resource models, integrative model of overcoming the crisis BASIC PH, ways of self-regulation in different modularities, emotional response.

Подано 10.08.2020

Рекомендовано до друку 03.09.2020