

УДК 316.62-044.332

Коробка Лариса Миколаївна,

канд. психол. наук, с.н.с.,

завідувач лабораторії психології мас і спільнот

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Київ, Україна

ORCID ID 0000-0001-9306-0624

larisakorobka@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ СПІЛЬНОТИ ДО НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

За результатами узагальнення і систематизації даних теоретичного і емпіричного вивчення проблеми психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі зміцнення громадського здоров'я представлено організацію дослідження із вироблення й апробації психологічних засобів підвищення адаптивності спільноти. Обґрунтовано теоретичні засади вироблення психологічних засобів та необхідність їхнього застосування з метою підвищення адаптивності спільноти до наслідків воєнного конфлікту та зміцнення, як індивідуального, так і громадського здоров'я. Представлено соціально-психологічну модель зміцнення громадського здоров'я як умови адаптації спільноти до кризових умов життя, в якій зроблено акценти: на сприянні комунікації, спрямованій на поліпшення інформованості з питань здоров'я, підвищення відповідальності в ставленні до нього та набуття компетентності щодо його збереження; посиленні відчуття зв'язності та підвищенні психологічної пружності, як здатності жити повноцінним і продуктивним життям попри різні обмеження, зберігати і підвищувати благополуччя; підсиленні здатності використовувати стресову ситуацію як можливість для подальшого розвитку, тобто на посттравматичному зростанні; на посиленні рефлексивних процесів та активізації індивідуальних і колективних ресурсів із подолання наслідків воєнного конфлікту. Розкрито зміст розробленої програми соціально-психологічної роботи, спрямованої на підвищення рівня когнітивної, емоційної та поведінкової компетентності, зокрема представників педагогічної спільноти, з метою активізації ресурсів підвищення адаптивності та зміцнення здоров'я як умови адаптації до складних життєвих ситуацій. Подано аналіз отриманих результатів апробації психологічних засобів, які засвідчили можливість і перспективність запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту через підвищення відчуття зв'язності, як здатності контролювати здоров'я та добробут; самоефективності, як основи людської суб'єктності; індивідуальної і колективної рефлексивності щодо важливості та можливості активізації індивідуальних і колективних зусиль із підвищення адаптивності та подолання негативних соціально-психологічних наслідків воєнного конфлікту.

Ключові слова: адаптація, стратегії адаптації, спільнота, психологічні засоби, підвищення адаптивності, наслідки воєнного конфлікту, зміцнення громадського здоров'я.

Korobka Larysa
PhD in Psychology, Associate Professor, senior research associate,
Head of the Laboratory of Masses and Communities Psychology
Institute for Social and Political Psychology
the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0001-9306-0624
larisakorobka@gmail.com

PSYCHOLOGICAL MEANS FOR IMPROVING THE COMMUNITY'S ADAPTABILITY TO THE CONSEQUENCES OF THE ARMED CONFLICT

According to the generalized and systematized results of theoretical and empirical study of the psychological strategies of community adaptation in the process of strengthening public health, the paper presents the organization of a study on the development and testing the psychological tools for increasing the community's adaptability to the conditions and consequences of an armed conflict.

The theoretical foundations of the development of psychological means of adaptation are grounded, as well as the necessity of their application in order to increase the community's adaptability to the consequences of an armed conflict, to strengthen both individual and public health. The socio-psychological model for strengthening the public health (as a condition of community's adaptation to crisis conditions of life) is presented. The model focuses on: promotion of communication aimed to improve health awareness, increase health responsibility and gain competence in health preservation; enhancement sense of coherence and the promotion of psychological resilience (as an ability to live a full and productive life despite different constraints); increasing the ability to use a stressful situation as an opportunity for further development (post-traumatic growth); strengthening reflexive processes and increasing readiness for change; activation of individual and collective resources coping the outcomes of an armed conflict.

The paper discloses the content of the elaborated program of social and psychological work aimed to raise the level of cognitive, emotional and behavioural competence (in particular – among the representatives of the pedagogical community), aiming to activate the adaptability resources and health promotion as a form of adaptation to difficult life conditions.

Further, the paper presents the analysis of the approbation of psychological means, which showed the possibility and the prospects of preventing the negative consequences of an armed conflict by improving the sense of connectivity (as an ability to control health and well-being); self-efficacy (as the basis of human subjectivity); individual and collective reflexivity about the importance and opportunities for intensifying individual and collective efforts to improve adaptability and overcome the negative social and psychological consequences of the armed conflict.

Key words: adaptation, adaptation strategies, community, psychological means, improving the adaptability, consequences of an armed conflict, strengthening public health.

Постановка проблеми. Дослідження адаптаційних процесів спільноти в умовах воєнного конфлікту зосереджено не лише на складностях їхнього перебігу в умовах війни, а й на пошуку успішних психологічних стратегій пристосування та вироблення соціально-психологічних засобів подолання негативних наслідків цих подій у різних сферах життєдіяльності, що й постало завданнями дослідної роботи лабораторії психології мас і спільнот за темою «Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту». Вироблення та застосування таких засобів сприятиме запобіганню негативним соціально-психологічним наслідкам воєнного конфлікту та їх подоланню на двох рівнях – спільноти як структурної одиниці суспільства і життєдіяльності особи в значущому для неї середовищі; корекції поведінки представників різних спільнот в умовах соціальних викликів, усвідомленню можливостей активізації колективних зусиль із підвищення адаптивності спільноти до наслідків воєнного конфлікту.

Отже проблема адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту визначає потребу пошуку ефективних соціально-психологічних засобів підвищення адаптивності представників спільноти, вироблення проактивно-трансформаційних психологічних стратегій адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту як найбільш ефективного варіанта індивідуальної і колективної зарадзувальної поведінки в різних сферах життєдіяльності, активізації індивідуальних і колективних ресурсів зміцнення громадського здоров'я та подолання цих наслідків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі зміцнення громадського здоров'я (Коробка, 2018) показало необхідність проведення соціально-психологічної роботи, спрямованої на усвідомлення та активізацію ресурсів підвищення адаптивності та вироблення ефективних стратегій адаптації, посилення відповідальності в ставленні до здоров'я, а також відновлення і підвищення благополуччя, як базової ознаки індивідуального та громадського здоров'я.

В основу вироблення психологічних засобів підвищення адаптивності спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту та зміцнення громадського здоров'я покладено:

- салютогенну концепцію (А. Antonovsky) та її основне поняття – відчуття зв'язності «sense of coherence», як стрижневий елемент стану здоров'я і визначальний чинник для досягнення та підтримання громадського здоров'я, в сукупності трьох його складових: зрозумілість (comprehensibility) – переконання в тому, що світ є зрозумілий, багатозначний, послідовний; керованість (manageability) – переконання у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу; сенсовність, (meaningfulness) – переконання, що життя має сенс, а його вимоги достойні того, щоб відповідати їм (Antonovsky, 1984; 1996);

- підхід «resilience», як відновлення та підвищення благополуччя та визнання активної ролі людей у створенні здоров'я, як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди (Bonanno, 2007) та здатності до відновлювальних зусиль як окремої людини, сім'ї, так і громади, спільноти (Norris, Pfefferbaum & Stevens, 2008).

- положення про адаптацію в складних життєвих ситуаціях, як процес посттравматичного зростання («post-traumatic growth»), який представляється як результат оволодіння цією реальністю, що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму (Климчук, 2016; Joseph & Linley, 2006, Tedeschi & Calhoun, 2004);

- положення соціально-когнітивної теорії самоефективності А. Бандури, за якою утвердження самоефективності (Self-efficacy) є основою людської суб'єктності, і

представляє собою переконання особи щодо здатності керувати подіями, які впливають на її життя, віру в себе та власну компетентність в різних сферах соціального життя [Бандура, 2000], зокрема, й у сфері збереження здоров'я;

- положення про роль громади, спільноти у вирішенні проблем, пов'язаних із підтриманням та збереженням здоров'я населення, їхню спроможність до цілеспрямованої діяльності у цій сфері та колективної рефлексії (Кривоконь, 2015; Найдьонова, 2015; Журавльов & Нестік, 2012).

Мета статті. Представити розроблені соціально-психологічні засоби підвищення адаптивності спільноти до наслідків воєнного конфлікту на основі моделі зміцнення громадського здоров'я, та результати їх апробації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний та емпіричний аналіз проблеми дав підстави для побудови соціально-психологічної моделі зміцнення громадського здоров'я як умови адаптації спільноти до кризових умов життя, в якій зроблено акценти на:

- сприянні тій чи іншій формі комунікації, спрямованій на поліпшення інформованості з питань здоров'я та набуття компетентності щодо його збереження. Компетентність із питань здоров'я передбачає пізнавальні й соціальні уміння та навички досягнення благополуччя, визначальну мотивацію і здатність людей отримувати доступ до інформації, розуміти й використовувати її так, щоб це сприяло зміцненню та підтримці здоров'я – як індивідуального, так і громадського;

- посиленні відчуття зв'язності (*sense of coherence*), що сприятиме переходу від «орієнтації фактору ризику», коли люди мають проблеми, до «салютогенної орієнтації», в якій вони сприймають потенціал та розвивають здатність контролювати власне здоров'я та добробут. В цьому контексті, перш за все, постає питання не про те, що є факторами ризику для захворювання, та як їм запобігти, а про те, що породжує здоров'я, які основні засоби для зміцнення здоров'я, підвищення благополуччя, та як їх можна використати. Це салютогенне питання зосереджує увагу на важливості ресурсів у створенні здоров'я в контексті стресових ситуацій та кризових подій не лише на індивідуальному, а й на груповому та соціальному рівнях.

- сприянні психологічній стійкості, пружності (*resilience*), як здатності жити повноцінним і продуктивним життям попри різні обмеження та зберігати і підвищувати благополуччя;

- підсиленні здатності використовувати стресову ситуацію як можливість для подальшого розвитку та досягнення більш високого рівня функціонування, тобто на посттравматичному зростанні (*post-traumatic growth*);

- активізації індивідуальних і колективних зусиль із подолання відстороненості у питаннях здоров'я та підвищення відповідальності в ставленні до нього;

- підвищенні індивідуальної і колективної самоефективності (*Self-efficacy*) як чинника зміцнення здоров'я;

- на посиленні рефлексивних процесів та підвищенні готовності до змін.

З опорою на цю модель (з метою визначення та апробації засобів подолання наслідків воєнного конфлікту) було розроблено *програму соціально-психологічної роботи*, спрямованої на підвищення рівня когнітивної, емоційної та поведінкової компетентності представників педагогічної спільноти з метою активізації та розширення ресурсів підвищення адаптивності та зміцнення здоров'я як умови адаптації до складних життєвих ситуацій.

Програма такої роботи складалася з трьох блоків: *інформаційного* (лекції-бесіди, інформаційно-діагностичні заняття), *корекційно-розвивального* (заняттями з елементами соціально-психологічного тренінгу) та *аналітичного*.

Для вирішення завдань *інформаційного блоку*, за ініціативи автора, було розроблено навчальну програму «Соціально-психологічні проблеми адаптації спільноти до кризових умов» для системи післядипломної педагогічної освіти. Її спрямовано на підвищення компетентності педагогічних працівників із соціально-психологічних проблем адаптації різних спільнот до кризових умов, активізацію зусиль педагогічної спільноти із підвищення адаптивності громадян до наслідків воєнного конфлікту та зміцнення здоров'я як умови адаптації до складних життєвих ситуацій. Програму курсу було впроваджено автором у навчальний процес Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти в 2017-2018 н. р.

Метою реалізації навчальної програми постало більш глибоке розуміння слухачами системи післядипломної педагогічної освіти соціально-психологічних проблем адаптації спільноти до кризових умов, підвищення компетентності із надання соціально-психологічної підтримки різним категоріям населення в процесі їхньої адаптації до кризових умов, зокрема до умов і наслідків воєнного конфлікту.

Матеріали навчальної програми розроблено з урахуванням сучасних теоретичних напрацювань із проблеми адаптації в психологічній науці та практики надання соціально-психологічної підтримки різним групам населення, що переживають наслідки травматичних подій. Особливу увагу приділено проблемі складнощів соціально-психологічної адаптації представників різних спільнот до умов і наслідків воєнного конфлікту; сутності позитивної адаптації спільноти до кризових умов, як процесу посттравматичного зростання та його ролі у подоланні наслідків кризових і травматичних подій; формам і методам психолого-педагогічної підтримки різних категорій населення в процесі їх адаптації до кризових умов, якими мають оволодіти вчителі, психологи та соціальні педагоги закладів освіти.

Програма підготовлена з урахуванням отриманих під час виконання НДР «Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту» результатів, що дозволяють говорити про наявність досить потужного адаптаційного ресурсу, який забезпечує успішність адаптації педагогічної спільноти. В ній міститься необхідна сума знань, вмінь і навичок, що дозволяють поглибити розуміння педагогічними працівниками соціально-психологічних проблем адаптації спільноти до кризових умов; усвідомити роль педагогічної спільноти у вирішенні цих проблем та її спроможність до цілеспрямованої діяльності, консолідації зусиль, зокрема в напрямку підвищення адаптивності до суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом не лише своєї спільноти, а й інших груп населення.

Корекційно-розвивальний блок був представлений заняттями з елементами соціально-психологічного тренінгу, спрямованими на:

- аналіз та усвідомлення впливу наслідків воєнного конфлікту, як на особисте життя кожного з учасників, так і на життєдіяльність педагогічної спільноти та різних груп населення;
- усвідомлення наявних психологічних стратегій адаптації до таких наслідків та можливості їхньої оптимізації, що відбувалось за рахунок сприяння в усвідомленні ефективності/неефективності наявних стратегій та в засвоєнні нових стратегій;
- активізацію рефлексивних умінь бачити ситуацію з різних сторін та в більш широкому соціальному контексті, завдяки аналізу та інтерпретації соціальної ситуації;
- активізацію самопізнання щодо своїх емоційних станів, переживань, поведінки в складних життєвих ситуаціях, уявлень про себе та свої можливості;
- підвищення самоефективності та відчуття зв'язності (когерентності);
- посилення відповідальності в ставленні до здоров'я та підвищення психологічної пружності, як здатності сприяти підвищенню благополуччя на індивідуальному, і на колективному рівнях;

- активізацію адаптаційного потенціалу, індивідуальних і колективних ресурсів у зміцненні здоров'я як умови адаптації до кризових умов;

- посилення індивідуальної та колективної рефлексивності щодо важливості та можливості активізації і нарощування адаптаційних ресурсів педагогічної спільноти.

У корекційно-розвивальній роботі брали участь дорослі особи віком від 29 до 52 років – три групи педагогів та практичних психологів закладів освіти, що проходили підвищення кваліфікації в Сумському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти. Загальна кількість випробуваних, результати яких було враховано в аналізі ефективності корекційно-розвивального впливу, склала 35 осіб.

Результати впровадження *програми соціально-психологічної роботи* було проаналізовано за об'єктивним (кількісні зміни показників) і суб'єктивно-оцінним (оцінка інформативної насиченості програми, її ефективності та можливості застосування набутих навичок і вмінь) критеріями, що становило зміст *аналітичного блоку*.

На початку та по завершенню такої роботи було проведено діагностику показників відчуття зв'язності, як одного з провідних елементів стану здоров'я та його зміцнення; самоефективності, як одного з предикторів поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я; рівня вираженості і спрямованості рефлексії в процесі адаптації, подолання наслідків воєнного конфлікту та зміцнення громадського здоров'я. Аналіз результатів здійснено за допомогою статистичного пакету SPSS, використано непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок щодо встановлення статистичної значущості відмінностей.

В корекційно-розвивальній роботі приділялась значна увага підвищенню рефлексивності педагогічної спільноти. Слід зазначити, що спільнота, як велика соціальна група, члени якої безпосередньо можуть не взаємодіяти між собою, не позбавлена рефлексивності. Рефлексивність спільноти, чи колективна рефлексивність забезпечується не лише груповою взаємодією, й індивідуальною рефлексією, спрямованою на колективне минуле, сьогодення і майбутнє. Отже колективна рефлексивність може накопичуватися в міжособистісному спілкуванні, в спілкуванні між деякими представниками спільноти в межах невеликих груп, що об'єднують її представників. Рефлексивність в процесі міжособистісної взаємодії, як наголошують А.Журавльов, Т.Нестік, не втрачає свого колективного характеру, адже актуалізує групову ідентичність. Натомість межа, що розділяє індивідуальний і груповий рівень рефлексії все ще залишається спірною [Журавльов & Нестік, 2012].

Дослідники вказують, що змістом групової саморефлексії можуть бути цілі та сенс існування групи, реальні форми спільної життєдіяльності, потенцій можливості та ресурси спільноти, а також щось, що було згаяне чи помилково реалізоване нею [Журавльов, 2009].

Процеси колективної рефлексії, осмислення, як правило, запускаються кризовими подіями, що й спонукало нас, в контексті проблеми адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту, до активізації цих процесів в корекційно-розвивальній роботі з представниками педагогічної спільноти, зокрема, зробивши акцент на змісті групової рефлексії відносно потенційних можливостей нарощування адаптаційних ресурсів спільноти, активізації колективних зусиль із подолання наслідків воєнного конфлікту та зміцнення громадського здоров'я.

Як зазначають дослідники, колективна рефлексивність виконує такі соціально-психологічні функції, як адаптація групи до змін, підготовка до різних форм активності, формування уявлень про інші групи, про своє положення в системі соціальних відносин, підтримання позитивної групової ідентичності, а також формування колективної пам'яті та бачення майбутнього [Журавльов, 2012].

Для оцінки вираженості та спрямованості рефлексії до і після впровадження програми було застосовано опитувальник М. Гранта, який складається із двох шкал – ауторефлексії і соціорефлексії [Карпов, 2005; Grant, 2001]. Високий рівень соціальної рефлексії забезпечує виражені соціальні потреби в повазі, визнанні, теплих стосунках з іншими і в цілому орієнтацію на групу. Рівень саморефлексії пов'язаний із аналізом почуттів та переживань відносно самого себе, внутрішнього діалогу з самим собою. За результатами дослідження рефлексії на початку корекційних занять, 60% досліджуваних виявили високий рівень ауторефлексії та середній рівень соціорефлексії; 15% - низький рівень ауторефлексії та дещо нижче середнього соціорефлексії; в інших ауторефлексія і соціорефлексія мали середній рівень прояву. Після корекційно-розвивального впливу, за результатами аналізу співвідношення цих двох форм рефлексій зафіксовано підвищення показників за шкалою соціорефлексії ($p \leq 0,05$) та зміщення показників ауторефлексії від високих до дещо вище середніх, від низьких до середніх ($p \leq 0,05$). Відповідно до інтерпретації результатів за опитувальником, співвідношення середнього рівня ауторефлексії та вище середнього і високого рівня соціорефлексії виявляється найбільш адаптивним.

Аналіз результатів дослідження самоефективності та відчуття зв'язаності до та після проведених занять засвідчив наявність змін за цими показниками. Так статистично значущі відмінності виявлено за показниками загальної самоефективності ($p \leq 0,01$) та інтегрального показника відчуття зв'язаності ($p \leq 0,05$) рівень яких значно підвищився.

Результати ефективності проведеної корекційно-розвивальної роботи також було проаналізовано за суб'єктивно-оцінним критерієм за допомогою залучення механізмів рефлексії щодо задоволення від роботи, оцінки інформативної насиченості програми та можливостей і бажання застосувати набуті навички та вміння. Такий аналіз було зроблено шляхом рефлексії наприкінці кожного заняття, а також під час підбиття загальних підсумків роботи та за результатами опитування учасників щодо ефективності програми. Учасникам було запропоновано обирати один із трьох варіантів відповідей (так, ні, важко сказати) по кожному пункту із запропонованих тверджень.

В результаті проведеної роботи відбулося усвідомлення:

- своїх якостей, сильних та слабких сторін
- своїх негативних переживань та здатності з ними впоратися
- своїх типових реакцій на складні життєві обставини
- різних ресурсів подолання наслідків кризових подій
- значення соціальної підтримки в процесі подолання наслідків складних життєвих ситуацій
- важливості активної участі в діяльності щодо зміцнення здоров'я.

Активізувалися процеси:

- здатності бачити одне й те саме явище під різними кутами зору
- оптимізації наявних психологічних стратегій адаптації та вироблення нових
- самовизначення у сфері здоров'я
- пошуку нових можливостей та прихованих ресурсів

Відбулося посилення

- впевненості у собі, віри в свої сили та можливості
- відповідальності за свої рішення та вибори
- відповідальності в ставленні до здоров'я
- довіри до інших та відчуття підтримки з боку інших
- готовності змінюватися

- віри у здатність підвищувати якість життя та благополуччя, як на індивідуальному, так і на колективному рівнях.

В цілому кількість учасників, які дали ствердну відповідь щодо ефективності програми, становила 92%, решті осіб було важко визначитися, щодо відповіді на ті чи інші запитання.

Як показали результати апробації засобів підвищення адаптивності та зміцнення громадського здоров'я, в основу яких покладено означену модель, активізація цих ресурсів, врахування та нарощування адаптаційного потенціалу спільноти, сприяють посиленню самоефективності та відчуття зв'язності, як здатності впоратися із негативними зовнішніми впливами, підтримувати та підвищувати благополуччя як базової ознаки індивідуального та громадського здоров'я.

Корекційний вплив може бути суттєво посилений за рахунок більшої тривалості корекційної програми та включення в неї терапевтичної складової, зокрема для опрацювання негативних станів та травматичного самоусвідомлення.

Практична/соціальна значущість дослідження. Впровадження запропонованих засобів сприятиме активізації індивідуальних і колективних ресурсів підвищення адаптивності та зміцнення здоров'я, спонукатиме представників спільноти до вироблення проактивно-трансформаційних психологічних стратегій як найбільш ефективного варіанта індивідуальної і колективної заряджувальної поведінки в різних сферах життєдіяльності, зокрема в процесі зміцнення громадського здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розроблені та апробовані соціально-психологічні засоби засвідчили ефективність в підвищенні адаптивності до наслідків воєнного конфлікту завдяки: активізації готовності змінюватися, зростати, брати відповідальність на себе; орієнтації на розвиток індивідуальних і колективних ресурсів адаптації; надбанню знань та навичок, які сприяють підвищенню благополуччя; актуалізації та активізації рефлексивних процесів; оптимізації наявних та вироблення більш ефективних стратегій адаптації.

Вироблення стратегій, які мають внутрішню зумовленість, проявляються в здатності протистояти зовнішнім впливам та активно впливати на них, орієнтуватися на майбутнє та, які реалізуються, зокрема в процесі зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я (як досягнення благополуччя) можливе завдяки змінам в свідомості громадян щодо самовизначення у сфері здоров'я, підвищення відповідальності в ставленні до нього; розширенню мережі зв'язків між членами спільноти; активізації процесів самоорганізації та самоефективності, рефлексивних процесів, консолідації колективних зусиль із подолання наслідків воєнного конфлікту та досягнення благополуччя.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в посиленні громадської уваги до проблем адаптації спільнот в умовах воєнного конфлікту, усвідомлення членами спільнот можливостей підвищення їхньої індивідуальної та колективної адаптації; в формуванні готовності лідерів та активістів використовувати психологічні засоби корекції поведінки спільнот в умовах соціальних викликів.

Список використаних джерел

- Бандура, А. (2000) Теория социального научения. СПб. : Евразия, 320 с.
- Журавлев, А.Л. (2009). Коллективный субъект: основные признаки, уровни и психологические типы. *Психологический журнал*, 5 (30), 72–80.
- Журавлев, А. Л., & Нестик Т. А. (2012) Групповая рефлексивность: основные подходы и перспективы исследований. *Психологический журнал*, 4 (33), 27-37.
- Карпов, А.В., & Скитяева И.М. (2005) Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Ин-т психол. РАН, 352.

Климчук, В.О. (2016). Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*, 5 (16), 46-52.

Коробка, Л.М. (2018). Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної та колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології НАПН України*. 41 (44), 46-56.

Кривоконь, Н.І. (2015): Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. (29), 319-328.

Найдьонова, Л.А. (2015). Інтеграція вітчизняної психологічної науки і практики психологічної реабілітації військових: про розвиток рефлексивних властивостей психологічної спільноти. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць*, 4 (29), 106-111.

Antonovsky, A. (1984). The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, 1 (3), 37-50.

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11 (1), 11-18.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Aversive Events? *American Psychologist*, 59 (1), 20-28.

Grant, A. M. (2001) Rethinking psychological mindedness: metacognition, self-reflection, and insight. *Behaviour Change*, 18, 8-17.

Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). Positive psychology versus the medical model? *American Psychologist*. 61 (4), 332-333.

Norris, F. H., Stevens, S. P., & Pfefferbaum, B. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41 (1-2), 131-134.

Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.

References

Bandura, A (2000). *Teoriya social'nogo naucheniya*. [Theory of social study]. Yevraziya [Eurasia], St.Petersburg, 320 (rus).

Zhuravlev, A.L. (2009). Kollektivnyy sub'yekt: osnovnyye priznaki, urovni i psikhologicheskiye tipy. [Collective subject: main features, levels and psychological types]. *Psikhologicheskii zhurnal*, [Psychological Journal], 5 (30), 72-80 (rus).

Zhuravlev, A. L., & Nestyk T. A, (2012). Hruppovaya refleksyvnost': osnovnye podkhody y perspektyvy yssledovanyu. [Group reflexivity: the main approaches and perspectives of research]. *Psikhologicheskyy zhurnal*, [Psychological Journal], 4 (33), 27-37 (rus).

Karpov, A.V., & Skityayeva I.M. (2005). Psikhologiya metakognitivnykh protsessov lichnosti. [Psychology of metacognitive processes of personality] M.: In-t psikhol. RAN, 352 (rus).

Klymchuk, V. O. (2016). Posttravmatychnе zrostannia ta yak mozhna yomu spryiaty u psykhoterapii [Posttraumatic growth and ways of facilitating it in psychotherapy]. *Nauka i osvita* [Science and education], 5 (16), 46-52 (ukr).

Korobka, L.M. (2018). Psykholohichni stratehiyi yak zasoby realizatsiyi indyvidual'noyi ta kolektyvnoyi adaptatsiyi do naslidkiv voyennoho konfliktu. [Psychological strategies as means of implementation of individual and collective adaptation to the consequences of armed conflict]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny*. [Scientific studies on social and political psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine], 41 (44), 46-56 (ukr).

Kryvokon', N.I. (2015). Sotsial'no-psykholohichna pidtrymka yak chynnyk podolannya skrutnykh zhytlyevykh sytuatsiy. [Social and psychological support as a factor in overcoming difficult life situations]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi: zbirnyk naukovykh prats' K-PNU imeni Ivana Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny*. [Problems of modern psychology: a collection of scientific works of the K-PNU named after Ivan Ogienko, Institute of Psychology named after GS Kostyuk NAPS of Ukraine], (29), 319-328 (ukr).

Nayd'onova, L.A. (2015). Intehratsiya vitchyznyanoyi psykholohichnoyi nauky i praktyky psykholohichnoyi rehabilitatsiyi viys'kovykh: pro rozvytok refleksyvnnykh vlastyvostey psykholohichnoyi spil'noty. [Integration of the domestic psychological science and the practice of psychological rehabilitation of the military: the development of reflexive properties of the psychological community] *Aktual'ni problemy sotsiolohiyi, psykholohiyi, pedahohiky : zb. nauk. prats'*. [Actual problems of sociology, psychology, pedagogy: Sb. sciences Works], 4 (29), 106-111 (ukr).

Antonovsky, A. (1984). The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, 1 (3), 37-50.

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11 (1), 11–18.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Aversive Events? *American Psychologist*, 59 (1), 20–28.
- Grant, A. M. (2001) Rethinking psychological mindedness: metacognition, self-reflection, and insight. *Behaviour Change*, 18, 8–17.
- Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). Positive psychology versus the medical model? *American Psychologist*. 61 (4), 332–333.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., & Pfefferbaum, B. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41 (1-2), 131–134.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.