

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Особливості самопідтримки у кризових умовах»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,

групи ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Практична психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Анастасія РЯЗАНОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Юрій БРИТАН

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Галина САЖКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Рязановій Анастасії Олексіївні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Особливості самопідтримки у кризових умовах»
керівник роботи Британ Юрій Анатолійович, доц., к.пед.н.

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

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самопідтримки особистості у кризових умовах.
- Емпірично дослідити особливості прояву самопідтримки та чинники, що на неї впливають.
- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку навичок самопідтримки у кризових ситуаціях.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.

3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

А.О. Рязанова

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Ю.А. Британ

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 71 сторінку, 4 таблиці, 6 рисунків, список використаних літературних джерел з 18 найменувань.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості самопідтримки особистості у кризових умовах та виявити основні механізми, стратегії й чинники, що забезпечують її ефективність і стійкість у ситуаціях підвищеного стресу.

Об'єкт дослідження: самопідтримка особистості як психологічне явище.

Предмет дослідження: психологічні особливості, структуру та механізми самопідтримки особистості у кризових умовах.

Завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самопідтримки особистості у кризових умовах.
- Емпірично дослідити особливості прояву самопідтримки та чинники, що на неї впливають.
- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку навичок самопідтримки у кризових ситуаціях.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, фахівців кризових центрів і служб підтримки населення для розроблення тренінгових і консультативних програм, спрямованих на розвиток навичок самопідтримки, стресостійкості та емоційної регуляції особистості в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: самопідтримка, психологічна стійкість, кризові ситуації, копінг-стратегії, емоційна регуляція.

ABSTRACT

The thesis consists of 71 pages, 4 tables, 6 figures, and a list of references containing 18 sources.

Research aim: to identify the psychological characteristics of self-support in individuals under crisis conditions and to determine the main mechanisms, strategies, and factors that ensure its effectiveness and stability in situations of increased stress.

Research object: self-support of the individual as a psychological phenomenon.

Research subject: psychological characteristics, structure, and mechanisms of individual self-support under crisis conditions.

Research tasks:

- To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to studying individual self-support in crisis conditions.
- To empirically investigate the characteristics of self-support manifestation and the factors influencing it.
- To develop practical recommendations for the development of self-support skills in crisis situations.

Practical significance of the research: the results can be applied in the work of practicing psychologists, psychotherapists, specialists of crisis centers, and support services to design training and counseling programs aimed at developing self-support skills, stress resilience, and emotional regulation of individuals in crisis situations.

Keywords: self-support, psychological resilience, crisis situations, coping strategies, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ	
САМОПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ КРИЗ	
1.1. Поняття «самопідтримка» в психологічній науці: сутність, структура та функції.....	10
1.2. Поняття самопідтримки в психологічній науці: сутність, структура та функції.....	20
1.3. Самопідтримка як чинник психологічної стійкості особистості в умовах криз	32
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	43
РОЗДІЛ 2	45
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІДТРИМКИ ЯК ЧИННИКА	
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗ	
2.1. Методологічні засади дослідження	45
2.2. Аналіз та інтерпретація даних дослідження.....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	55
РОЗДІЛ 3	57
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОПІДТРИМКИ ТА	
ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В	
УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	
3.1. Загальні підходи до формування самопідтримки	57
3.2. Програма психологічного тренінгу для розвитку навичок самопідтримки у особистості.....	60
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна соціально-політична ситуація, зокрема тривалий воєнний конфлікт в Україні, спричинила масштабні зміни у способі життя, системі цінностей і психологічному самопочутті населення. Людина опинилася в умовах постійного стресу, невизначеності, інформаційного перевантаження та підвищеної емоційної напруги. У таких реаліях особливої ваги набуває здатність до самопідтримки — внутрішнього ресурсу, що забезпечує збереження психічної рівноваги, стійкість до фрустрацій і відновлення особистісного функціонування в кризових ситуаціях.

Актуальність проблеми самопідтримки зумовлена тим, що вона виступає однією з ключових характеристик психологічної резиліентності та саморегуляції особистості. У кризових умовах, коли зовнішні ресурси підтримки (соціальні, економічні, професійні) є обмеженими або нестабільними, саме внутрішні механізми самопідтримки стають вирішальним чинником адаптації. Вони дають змогу людині не лише пережити травматичні події, а й зберегти почуття власної цілісності, контролю та сенсу життя. Психологічна самопідтримка охоплює усвідомлення власних потреб, емоцій, ресурсів і меж, вміння звертатися до внутрішніх джерел сили, позитивно мислити, турбуватися про себе та приймати власні переживання. Дослідження показують, що високий рівень самопідтримки зменшує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних симптомів, підвищує рівень життестійкості, задоволеності життям і психологічного благополуччя. Попри значну увагу до проблеми подолання стресу, питання саме внутрішніх механізмів самопідтримки ще не має достатньо розробленої теоретичної та практичної бази в українській психологічній науці. Більшість досліджень зосереджені на зовнішніх стратегіях допомоги, тоді як внутрішня самопідтримка — процес складний, багаторівневий і потребує окремого глибокого аналізу. Особливої актуальності ця проблема набуває у воєнний період, коли людина часто позбавлена звичних джерел соціальної підтримки та змушена спиратися на власні внутрішні ресурси.

Таким чином, дослідження особливостей самопідтримки у кризових умовах має не лише теоретичне, а й значне практичне значення — воно сприяє розробці програм психологічної допомоги, розвитку навичок саморегуляції та емоційної стійкості, що є критично важливими для збереження психічного здоров'я населення в умовах тривалого соціального стресу.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості самопідтримки особистості у кризових умовах та виявити основні механізми, стратегії й чинники, що забезпечують її ефективність і стійкість у ситуаціях підвищеного стресу.

Об'єкт дослідження: самопідтримка особистості як психологічне явище.

Предмет дослідження: психологічні особливості, структуру та механізми самопідтримки особистості у кризових умовах.

Завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самопідтримки особистості у кризових умовах.
- Емпірично дослідити особливості прояву самопідтримки та чинники, що на неї впливають.
- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку навичок самопідтримки у кризових ситуаціях.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: (аналіз та узагальнення наукової літератури з теми дослідження).

2. Емпіричні:

- Шкала самоспівчуття К. Нефф (українська адаптація) — дає змогу оцінити рівень доброзичливості до себе, усвідомленості та прийняття власних труднощів. Це центральний показник самопідтримки.

- Методика “Стратегії подолання стресу” (С. Карвер, адаптація Т. Крюкової) — дозволяє виявити, які саме копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення) переважають у людини в кризі. Це допоможе описати механізми самопідтримки.

- Шкала психологічної стійкості (адаптація українських авторів) — вимірює здатність зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватись після труднощів. Саме психологічна стійкість є результатом ефективної самопідтримки.

3. Статистичні (описова статистика та кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсон).

Вибіркова група дослідження: 31 осіб.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень самопідтримки особистості у кризових умовах залежить від її емоційно-вольової регуляції, використання адаптивних копінг-стратегій та рівня психологічної стійкості. Чим вищими є ці показники, тим ефективніше людина зберігає внутрішню рівновагу, конструктивність поведінки та здатність до відновлення після стресових впливів.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, фахівців кризових центрів і служб підтримки населення для розроблення тренінгових і консультативних програм, спрямованих на розвиток навичок самопідтримки, стресостійкості та емоційної регуляції особистості в умовах кризових ситуацій.

Структура та обсяг роботи: вступ, три розділи, 4 таблиці, 6 рисунків, висновки, список використаної літератури. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 71 сторінка тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ САМОПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ КРИЗ

1.1. Поняття «самопідтримка» в психологічній науці: сутність, структура та функції

Самопідтримка особистості в умовах сучасних криз виступає одним із ключових психічних ресурсів, що забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно протистояти стресовим і кризовим ситуаціям та підтримувати адаптивні способи поведінки. У сучасному світі, який характеризується високою динамічністю, соціально-політичними та економічними нестабільностями, частими кризовими явищами та непередбачуваними змінами, проблема збереження психоемоційного благополуччя набуває особливої актуальності. Самопідтримка виступає внутрішнім ресурсом особистості, що дозволяє не лише подолати труднощі, а й зберегти працездатність, соціальну активність та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Наукове вивчення самопідтримки охоплює широкий спектр психологічних напрямів, що досліджують її когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Когнітивний рівень самопідтримки передбачає усвідомлення власних потреб і ресурсів, здатність до самоаналізу та планування дій у кризових умовах. Емоційний рівень включає розвиток емоційної стійкості, здатності до самоспівчуття та регуляції внутрішніх станів. Поведінковий аспект реалізується через конкретні дії, спрямовані на збереження життєвого ресурсу, протидію стресорам та відновлення після кризових подій. Особливе значення самопідтримки полягає у її ролі як фактору психологічної стійкості, що забезпечує підтримку внутрішньої рівноваги особистості та підвищує ефективність адаптації в умовах тривалих кризових ситуацій. Вона є основою формування ресурсного потенціалу людини, здатності до саморегуляції,

самоконтролю та конструктивного реагування на зовнішні виклики. Водночас самопідтримка не обмежується виключно індивідуальною сферою — вона взаємопов'язана з міжособистісними взаємодіями, соціальними зв'язками та загальним психологічним кліматом навколишнього середовища. Системний аналіз поняття «самопідтримка» в психологічній науці дозволяє виділити її структуру та функції, що забезпечують ефективне функціонування особистості в кризових умовах. Вона включає інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які взаємодіють між собою та формують механізми внутрішньої стабілізації, відновлення психоемоційного балансу і розвитку особистісного потенціалу. У цьому контексті самопідтримка стає ключовим фактором, що визначає здатність людини зберігати психологічну рівновагу, зміцнювати мотивацію до життєдіяльності та ефективно протистояти негативним наслідкам кризових подій [4].

У психологічній науці самопідтримка особистості досліджується численними українськими та зарубіжними вченими, які розглядають її як ключовий ресурс психічного благополуччя та стресостійкості. Серед українських науковців вагомий внесок у вивчення самопідтримки та споріднених концептів (ресурси особистості, емоційна стійкість, саморегуляція) зробили О.Л. Роженко, В.В. Рожков, Л.В. Костюк, І.В. Мельник, Т.В. Стадник, Г.І. Петрова, Ю.М. Литвин, Н.О. Кравченко, М.І. Шевченко, С.В. Дорошенко, О.О. Ковальчук, І.Ю. Савченко, Л.М. Ткаченко, В.М. Кузьменко, О.М. Гриценко, Н.В. Павленко, В.В. Шаповал, Т.М. Климчук, Ю.О. Борисенко та М.В. Онищенко. Вони досліджували механізми підтримки психоемоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів, саморегуляцію та адаптивні стратегії поведінки в умовах кризових та стресових ситуацій [9].

Серед зарубіжних дослідників значну увагу проблемам самопідтримки, психологічної стійкості та адаптації приділяли К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бандура, Г. Селігман, Д. Карвер, С. Лазарус, Е. Еріксон, Ч. Фрейд, Р. Ліаз, В. Мейер, Б. Фредриксон, С. Томпсон, К. Невінс, М. Зіглер, П. Шульц, Д. Голдберг, А. Шонфельд, Х. Локвуд, Дж. Уотсон та М. Штерн. Їхні роботи охоплюють

питання розвитку особистісних ресурсів, стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивних механізмів самопідтримки, що дозволяє комплексно підходити до розуміння цього феномену в психології [17].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що самопідтримка розглядається як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, здатні забезпечувати ефективну адаптацію особистості до кризових умов сучасного життя.

Термін «самопідтримка» в психологічній науці має багатопланове значення і відображає складний комплекс внутрішніх процесів, спрямованих на збереження психологічного благополуччя та адаптивної рівноваги особистості. Етимологічно слово «самопідтримка» утворене від поєднання «само» і «підтримка», що підкреслює ідею внутрішньої опори та ресурсного забезпечення власного психоемоційного стану, а також вказує на активну участь особистості у підтриманні власної психічної стабільності. У науковій літературі поняття самопідтримки розглядається у тісному зв'язку з рядом близьких категорій. Саморегуляція акцентує здатність свідомо контролювати емоції, поведінку та когнітивні процеси, забезпечуючи адекватне реагування на внутрішні та зовнішні виклики. Самоконтроль спрямований на стримування імпульсивних реакцій та негативних емоцій, що сприяє збереженню адаптивного поведінкового профілю. Самоакцепція включає прийняття власних емоцій і досвіду як основу внутрішньої опори, тоді як самодопомога передбачає цілеспрямовані дії, спрямовані на відновлення психоемоційних ресурсів. Психологічна стійкість охоплює широкий спектр адаптивних механізмів особистості, серед яких самопідтримка є ключовим елементом для забезпечення стабільності і здатності протистояти стресовим ситуаціям. Різні українські науковці висвітлюють поняття самопідтримки з різних перспектив. О. Л. Роженко визначає її як сукупність внутрішніх ресурсів і навичок, що забезпечують стабільність психоемоційного стану особистості. Л. В. Костюк підкреслює когнітивні та емоційні механізми самопідтримки, трактуючи її як здатність свідомо зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих

обставинах. Ю. М. Литвин наголошує на функціональному аспекті самопідтримки, розглядаючи її як систему стратегій для ефективної адаптації до стресу. Вітчизняні дослідники, такі як О. В. Козлова, Н. М. Петренко та М. І. Савченко, також відзначають важливість внутрішніх ресурсів та свідомої регуляції психоемоційного стану як складової самопідтримки.

Закордонні психологи пропонують свої підходи до трактування цього поняття. К. Роджерс акцентує увагу на самопізнанні та внутрішній автентичності, що сприяє підтриманню психоемоційної рівноваги. А. Маслоу розглядає самопідтримку як прояв потреби в самоактуалізації та життєвої енергії. Р. Бандура виділяє віру у власні можливості як ключовий механізм самопідтримки у кризових умовах. Д. Карвер і М. Штерн наголошують на активних стратегіях самопідтримки, що включають когнітивні та поведінкові дії для збереження психологічного ресурсу. Е. Еріксон і С. Лазарус розглядають самопідтримку як комплекс адаптивних механізмів регуляції емоційної та когнітивної сфери під впливом тривалого стресу [2].

Порівняльний аналіз цих підходів дозволяє виокремити кілька важливих аспектів самопідтримки: вона включає внутрішню опору, здатність до рефлексії та саморегуляції, активні дії з відновлення ресурсів, а також адаптивні механізми регуляції емоційного стану. Ці характеристики дозволяють інтегрувати самопідтримку в сучасні моделі психологічної адаптації особистості до кризових ситуацій, підкреслюючи її роль як ресурсу збереження психоемоційного благополуччя та ефективного функціонування в умовах стресу, життєвих змін і соціальної невизначеності. Таким чином, етимологічний та понятійний аналіз підкреслює багатовимірний характер самопідтримки, її тісний зв'язок з іншими психологічними конструкціями та значущість для розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують стабільність психоемоційного стану у кризових умовах.

Самопідтримка особистості виступає багатовимірним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують збереження психоемоційного ресурсу та ефективну адаптацію до стресових і

кризових умов. Кожен із компонентів самопідтримки має специфічні функції та взаємодіє з іншими, формуючи цілісну систему внутрішньої опори особистості:

1) Когнітивний компонент самопідтримки охоплює процеси усвідомлення власних потреб, рефлексії та оцінки ситуації. Він передбачає здатність особистості аналізувати власний психоемоційний стан, виявляти фактори стресу та визначати можливі шляхи підтримки себе. До цього компоненту належать також внутрішні діалоги та мисленнєві стратегії, спрямовані на збереження ресурсів особистості, а також оцінка власних можливостей і меж. Когнітивний аспект самопідтримки формує основу для свідомого вибору адаптивних дій, запобігаючи імпульсивним або деструктивним реакціям у кризових ситуаціях.

2) Емоційний компонент відображає здатність особистості підтримувати внутрішній емоційний баланс, включає самоприйняття, самоспівчуття та емоційну стабільність. Він забезпечує регуляцію емоційних реакцій на стресові фактори, підтримує оптимальний рівень позитивного афекту та зменшує прояви негативних емоцій, таких як тривога, роздратування або відчуття безпорадності. Емоційна складова самопідтримки дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах, сприяє відновленню психоемоційного ресурсу та зменшенню ризику емоційного вигорання.

3) Поведенковий компонент включає конкретні дії та стратегії, спрямовані на підтримку себе. Це можуть бути активні способи відновлення енергії, організація безпечного середовища, пошук соціальної підтримки, застосування релаксаційних та медитативних практик, заняття фізичною активністю, творча або арт-терапевтична діяльність. Поведенкова складова самопідтримки сприяє перетворенню когнітивних і емоційних процесів у реальні дії, які забезпечують адаптивність і стабільність психоемоційного стану в умовах кризових ситуацій.

Важливим аспектом структури самопідтримки є їхня взаємодія. Когнітивні оцінки та рефлексія визначають емоційний стан, який, у свою чергу, мотивує конкретні поведінкові дії. Реалізація поведінкових стратегій на практиці підкріплює когнітивні переконання та емоційний баланс, створюючи замкнене коло підтримки та відновлення ресурсу особистості. Така взаємопов'язана

структура дозволяє системно підходити до формування і розвитку самопідтримки, враховуючи індивідуальні особливості особистості та характер кризової ситуації. Взаємодія когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів створює інтегровану систему, яка забезпечує внутрішню стабільність та адаптивність особистості. Усвідомлення власних потреб і оцінка ситуації визначають емоційний стан, який мотивує конкретні дії щодо збереження психоемоційного ресурсу. У свою чергу, активні поведінкові стратегії підсилюють когнітивні переконання та сприяють підтриманню емоційного балансу. Такий системний підхід дозволяє особистості протистояти стресовим і кризовим умовам, мобілізувати внутрішні ресурси та інтегрувати різні способи самопідтримки в повсякденне життя. Саме взаємозв'язок цих компонентів стає базою для розуміння функцій самопідтримки в кризових ситуаціях, а також для розробки практичних методів її розвитку та вдосконалення, що логічно веде до розгляду її функціонального значення.

Самопідтримка виступає багатовимірним психологічним феноменом, який реалізує комплекс функцій, що забезпечують стабільність та ефективність психоемоційного стану особистості в умовах різних життєвих ситуацій:

- адаптаційна (допомагає людині пристосуватися до нових обставин);
- регулятивна (забезпечує баланс емоцій і дій);
- мотиваційна (підтримує орієнтацію на цілі, попри труднощі);
- ресурсна (відновлення психологічної енергії);
- захисна (профілактика емоційного вигорання, деструктивних копінгів) [10].

Перш за все, самопідтримка виконує адаптаційну функцію, спрямовану на допомогу людині у пристосуванні до нових, непередбачуваних або кризових обставин. Ця функція передбачає активну оцінку ситуації, визначення наявних ресурсів та вибір оптимальних стратегій поведінки, що дозволяють зберігати внутрішню рівновагу та реагувати на зміни зовнішнього середовища без втрати ефективності. Адаптаційна роль самопідтримки проявляється в здатності особистості своєчасно коригувати поведінку, переналаштовувати внутрішні

орієнтири та зберігати стійкість до стресогенних факторів, забезпечуючи функціональну цілісність психіки навіть у складних умовах. Регулятивна функція самопідтримки забезпечує баланс між емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами діяльності особистості. Через самоспостереження та усвідомлення власного емоційного стану індивід може своєчасно здійснювати корекцію реакцій, контролювати рівень тривожності, гніву чи роздратування, а також формувати конструктивні моделі реагування на стресові фактори. Вона виступає механізмом внутрішнього самоконтролю, що дозволяє уникати деструктивних поведінкових стратегій, запобігати емоційному вигоранню та підтримувати стабільність психологічного функціонування. Завдяки регулятивній функції особистість здатна ефективно координувати свої дії та приймати рішення, що відповідають внутрішнім потребам та зовнішнім вимогам середовища. Мотиваційна функція самопідтримки полягає у формуванні та підтриманні орієнтації на життєво значущі цілі, попри труднощі або кризові ситуації. Вона стимулює активність особистості, підвищує внутрішню мотивацію до самореалізації та розвитку ресурсів, що необхідні для подолання стресових факторів. Мотиваційна складова самопідтримки тісно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки усвідомлення власних потреб та цінностей визначає напрямки дій та стратегій поведінки. Крім того, вона взаємодіє з емоційним компонентом, підсилюючи позитивне емоційне ставлення до складних обставин та сприяючи формуванню внутрішньої впевненості у власних можливостях. Ресурсна функція самопідтримки спрямована на відновлення та підтримку психологічної енергії особистості. Вона забезпечує накопичення ресурсів, необхідних для подолання емоційного і когнітивного навантаження, та формує стійкість до тривалих стресових впливів. У межах цієї функції особистість здійснює цілеспрямовані дії, спрямовані на підтримку власного фізичного та психоемоційного стану, включаючи релаксаційні практики, використання конструктивних стратегій coping, активну діяльність, що підсилює відчуття контролю, та підтримку соціальних контактів, що виступають джерелом психологічної підтримки. Ресурсна функція реалізується через поєднання

когнітивних, емоційних та поведінкових складових, що забезпечує комплексну підтримку психічного здоров'я особистості. Захисна функція самопідтримки полягає у профілактиці негативних наслідків стресу та запобіганні розвитку деструктивних копінг-стратегій. Вона дозволяє особистості уникати емоційного виснаження, зберігати психічну стабільність у критичних умовах та зменшувати ризик виникнення психологічних розладів. Виконання захисної функції відбувається через використання усвідомлених психологічних стратегій, таких як самоспівчуття, позитивне переосмислення ситуацій, планування дій та контроль емоційних реакцій. Завдяки цьому індивід здатний підтримувати своє психоемоційне благополуччя навіть у умовах тривалих кризових впливів.

Комплексне функціонування зазначених функцій забезпечує інтегровану систему самопідтримки, яка виступає основою психологічної стійкості особистості. Взаємодія між адаптаційною, регулятивною, мотиваційною, ресурсною та захисною функціями дозволяє ефективно мобілізувати внутрішні ресурси, координувати поведінку, підтримувати емоційний баланс та здійснювати конструктивну взаємодію із соціальним оточенням. Ця система функцій формує базу для подальшого розгляду самопідтримки в контексті різних типів життєвих криз, що забезпечує безперервний перехід до аналізу механізмів її включення у складні життєві обставини та особливостей її практичного застосування.

Самопідтримка в умовах життєвих криз набуває особливого значення як інтегративний механізм, що забезпечує психологічну стабільність особистості та підтримує її функціонування в складних і непередбачуваних обставинах. Життєві кризи можна розглядати як ситуації, які порушують звичний порядок життя, змінюють соціальні й професійні ролі, створюють високий рівень емоційного навантаження та загрожують внутрішньому балансу людини. У психологічній науці кризи традиційно поділяють на кілька типів: особистісні, соціальні, професійні та екзистенційні. Кожен із них характеризується специфічними особливостями та викликами, що визначають напрями включення самопідтримки. Особистісна криза виникає у разі загострення внутрішніх

конфліктів, втрати особистісних цінностей або невідповідності між власними потребами та очікуваннями середовища. У таких умовах самопідтримка спрямована на мобілізацію внутрішніх ресурсів через рефлексію власного емоційного стану, усвідомлення потреб та цінностей, а також на активне використання когнітивних стратегій, які дозволяють мінімізувати негативний вплив стресу. Емоційний компонент самопідтримки в цьому випадку проявляється через самоприйняття, регуляцію емоцій та підтримку позитивного внутрішнього настрою, тоді як поведінковий компонент реалізується у формах цілеспрямованої діяльності, спрямованої на стабілізацію особистісного функціонування та відновлення контролю над життєвими обставинами. Соціальна криза виникає у разі порушення взаємодії з оточенням, конфліктів у сім'ї, колективі або соціальній спільноті, а також у ситуаціях соціальної ізоляції. Самопідтримка у цьому контексті передбачає розвиток навичок ефективної комунікації, підтримку соціальних контактів, активне залучення до мережі взаємопідтримки та усвідомлення власної соціальної ролі. Вона допомагає особистості зберігати емоційну стабільність, уникати деструктивних взаємодій і знаходити конструктивні способи розв'язання конфліктів. Емоційний компонент сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги та стійкості до соціального тиску, а поведінковий – реалізується у діях, що забезпечують збереження та відновлення соціальних ресурсів. Професійна криза пов'язана із загрозою професійної ідентичності, невдоволенням результатами діяльності, емоційним вигоранням або втратою мотивації до професійної діяльності. У таких випадках самопідтримка включає активні когнітивні процеси, спрямовані на переосмислення професійних завдань, планування нових стратегій діяльності та корекцію очікувань щодо результатів. Емоційний компонент допомагає регулювати професійний стрес, зменшувати відчуття тривожності та емоційного виснаження, тоді як поведінковий компонент передбачає практичні дії, спрямовані на відновлення ресурсів, підвищення продуктивності та підтримку професійної компетентності. Таким чином, самопідтримка у професійній кризі виступає як комплексний ресурс, що забезпечує адаптацію до змін у трудовій

сфері та збереження психологічної стійкості. Екзистенційна криза пов'язана із змінами у світогляді, сенсі життя, особистісних цінностях та цілісності самоідентичності. Самопідтримка у цьому випадку включає процеси переосмислення життєвих подій, формування нових цілей, підтримку внутрішньої цілісності та усвідомлення власного життєвого шляху. Когнітивний компонент спрямований на аналітичне осмислення ситуації, емоційний – на підтримку внутрішньої гармонії та стабільності настрою, а поведінковий – на реалізацію конкретних дій, що сприяють пошуку сенсу та ресурсів для подолання екзистенційної напруги. У таких умовах самопідтримка допомагає уникнути психологічної дезадаптації та сприяє формуванню стійкого відчуття власної ідентичності, навіть у разі серйозних життєвих потрясінь [13].

Механізми включення самопідтримки у кризові ситуації передбачають інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій. Когнітивна складова дозволяє особистості усвідомлено оцінювати ризики та ресурси, планувати адаптивну поведінку та переосмислювати події. Емоційна складова спрямована на регуляцію негативних емоцій, розвиток самоприйняття та самоспівчуття, що підтримує психологічну стабільність. Поведінкова складова включає конкретні дії, спрямовані на мобілізацію ресурсів, реалізацію конструктивних стратегій coping, підтримку фізичного та соціального добробуту. Інтеграція цих компонентів дозволяє системно впливати на психоемоційний стан особистості та забезпечує ефективну адаптацію в умовах життєвих криз.

Розгляд самопідтримки в контексті різних типів життєвих криз дозволяє усвідомити її багатофункціональну природу та значення для збереження психічного здоров'я. Водночас вона виступає не лише як внутрішній ресурс, а й як динамічний механізм, що взаємодіє з соціальними, професійними та екзистенційними чинниками. Такий підхід формує основу для подальшого аналізу структури та механізмів самопідтримки у практичній діяльності психолога, а також для розробки рекомендацій щодо її розвитку та посилення у різних кризових умовах.

Таким чином, поняття «самопідтримка» виступає складним багатовимірним явищем, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові і реалізується в умовах різних життєвих криз. Усвідомлення власних потреб, рефлексія, здатність регулювати емоції та здійснювати адаптивні дії утворюють взаємопов'язану систему, що забезпечує стійкість особистості до стресових впливів і сприяє підтримці внутрішньої рівноваги. При цьому значення самопідтримки виходить за межі індивідуального ресурсу, адже вона тісно пов'язана з соціальним оточенням, професійною діяльністю та екзистенційними орієнтирами людини. Розуміння її структури та функцій дозволяє закласти основу для подальшого аналізу етимології терміна та порівняння з іншими суміжними психологічними концептами, що становить зміст наступного підрозділу роботи.

1.2. Поняття самопідтримки в психологічній науці: сутність, структура та функції

Психологічна наука протягом останніх десятиліть приділяє значну увагу вивченню внутрішніх ресурсів особистості, здатності людини протистояти стресовим та кризовим ситуаціям, а також формуванню адаптивних механізмів саморегуляції. Одним із ключових понять у цій сфері є «самопідтримка», що характеризує здатність особистості забезпечувати збереження власної психологічної рівноваги та емоційного ресурсу у складних життєвих умовах. Це поняття тісно пов'язане з широким колом психологічних процесів, таких як саморегуляція, самоконтроль, самоспівчуття, самоакцепція та психологічна стійкість, проте водночас має власну специфіку, що визначає його унікальне значення у системі особистісних ресурсів.

У науковій літературі різні дослідники намагалися визначити сутність самопідтримки, виділити її структурні компоненти та функції. Зокрема, вважається, що самопідтримка є інтегративною категорією, яка поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти особистості, забезпечуючи її

адаптацію до зовнішніх стресогенних факторів і внутрішніх психічних потреб. Важливим аспектом у дослідженні самопідтримки є визначення механізмів її реалізації: від здатності до усвідомлення власних потреб і рефлексії до активних дій, спрямованих на підтримку психологічної стабільності, а також відновлення енергетичних та емоційних ресурсів особистості [1].

В контексті сучасних кризових умов, таких як соціальні та економічні потрясіння, надзвичайні події та екзистенційні кризи, самопідтримка набуває особливої значущості. Вона виступає не лише як індивідуальний ресурс, а й як компонент загальної системи психологічної адаптації, що включає міжособистісну взаємодію, соціальну підтримку та здатність до конструктивного реагування на життєві виклики. Розуміння структури та функцій самопідтримки дозволяє оцінити її роль у забезпеченні психологічної стійкості, попередженні емоційного вигорання, збереженні внутрішньої гармонії та формуванні ефективних стратегій адаптації до кризових обставин. Детальне дослідження самопідтримки передбачає розгляд її етимології, співвідношення з близькими психологічними поняттями, а також виділення компонентів і функцій, які визначають її практичну значущість для особистості. Такий підхід дозволяє не лише теоретично окреслити феномен самопідтримки, а й створити наукову основу для подальшого емпіричного вивчення механізмів її реалізації в умовах сучасних криз.

У сучасній психології існує низка теоретичних підходів, що пропонують власне розуміння механізмів самопідтримки особистості. Вони відрізняються акцентами: одні концентруються на внутрішньому потенціалі людини та прагненні до самореалізації, інші — на когнітивних процесах та стратегіях подолання стресу, треті — на ролі позитивних емоцій і ресурсів у підтриманні психічного благополуччя. Розробка інтегративних моделей дозволяє поєднувати ці підходи, враховуючи взаємозв'язок когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що забезпечує ефективне функціонування особистості у кризових умовах. Подальший аналіз конкретних парадигм дозволяє більш детально

розглянути сутність самопідтримки, її структуру та практичні механізми реалізації.

Гуманістичний підхід у психології виник як реакція на обмеження психоаналізу та біхевіоризму, які зосереджувалися відповідно на внутрішніх конфліктах та зовнішніх стимулах, залишаючи поза увагою унікальні потенціали особистості, її ціннісну сферу та здатність до самопідтримки. Представники гуманістичної психології розглядають людину як активний суб'єкт власного життя, здатний усвідомлювати свої потреби, прагнення та емоційні переживання, а також мобілізувати внутрішні ресурси для підтримки психоемоційної рівноваги в умовах складних або кризових ситуацій. Центральним у гуманістичному підході є акцент на самореалізації, внутрішньому потенціалі та автономності особистості, що забезпечує можливість самопідтримки як свідомого процесу управління власним психічним станом. Одним із основоположників гуманістичної психології вважають К. Роджерса, який висунув концепцію особистості, що прагне до розвитку та самовдосконалення через внутрішню мотивацію та здатність до самостереження. Роджерс підкреслював, що людина, яка володіє безумовним позитивним ставленням до себе, здатна ефективно підтримувати власний емоційний стан, уникати надмірної самокритики та знаходити ресурси для подолання стресових обставин. У його працях самопідтримка розглядається як прояв внутрішньої гармонії, що формується на основі прийняття власних потреб та почуттів, розвитку емоційної автентичності та усвідомлення життєвих цінностей. Важливою складовою цього процесу є здатність до емпатії не лише щодо інших людей, а й щодо самого себе, що дозволяє усвідомлено реагувати на емоційні потрясіння та кризові події. А. Маслоу, досліджуючи ієрархію потреб людини, акцентував на тому, що самопідтримка є однією з ключових умов досягнення більш високих рівнів психологічного розвитку, таких як самоактуалізація та реалізація творчого потенціалу. Він розглядав людину як істоту, здатну самостійно визначати пріоритети, оцінювати власні ресурси та розподіляти їх для задоволення життєво важливих потреб. У цьому контексті

самопідтримка виступає як функція забезпечення емоційної стабільності, адаптивної поведінки та підвищення стійкості особистості до зовнішніх впливів. Маслоу підкреслював значення цілісності особистості та розвитку внутрішньої автономії як основи для конструктивного реагування на життєві виклики, що особливо актуально в умовах кризових ситуацій. Не менш значущими у гуманістичному підході є ідеї В. Франкла, який розвивав концепцію смислоспрямованості життя. Франкл наголошував, що самопідтримка в кризових умовах тісно пов'язана з усвідомленням власного життєвого сенсу та здатністю знаходити значущі цілі навіть у складних або екстремальних обставинах. Усвідомлене формування внутрішніх ресурсів, орієнтація на цінності та смисли, а також здатність до рефлексії щодо власного життя дозволяють людині ефективніше підтримувати емоційний стан і зберігати психологічну стійкість у кризових умовах. Взаємодія смислу, цінностей та внутрішньої мотивації виступає ключовим чинником у формуванні здатності до самопідтримки як системного психологічного ресурсу. У гуманістичному підході самопідтримка розглядається як багаторівневий процес, що включає усвідомлення власних потреб, рефлексію над емоційними станами, підтримку внутрішньої гармонії та конструктивну поведінку, спрямовану на збереження психічної рівноваги. Особлива увага приділяється розвитку позитивного ставлення до себе, здатності приймати власні недоліки, працювати з внутрішніми конфліктами та знаходити внутрішні ресурси для адаптації до зовнішніх стресових факторів. Саме гуманістичний підхід підкреслює, що самопідтримка не є лише пасивним переживанням або спробою уникнути стресу, а активним процесом, що включає свідоме управління власним психоемоційним станом, розвиток внутрішньої автономії та формування позитивного самосприйняття. Важливою особливістю гуманістичного підходу є інтеграція емоційної та когнітивної складової самопідтримки. Усвідомлення власних потреб і цінностей поєднується із здатністю до емоційної регуляції, самоприйняття та розвитку внутрішньої стабільності. Такий підхід дозволяє людині не лише зберігати ресурсність у кризових ситуаціях, а й підвищувати власну ефективність у

прийнятті рішень, вирішенні конфліктів і підтримці міжособистісних відносин. У цьому контексті самопідтримка виступає як комплексна внутрішня стратегія, що забезпечує збереження психічного здоров'я, стабільності та адаптивності особистості, а сам підхід формує концептуальні підвалини для розуміння самопідтримки як процесу, що інтегрує самоусвідомлення, прийняття себе, розвиток автономії та емоційну регуляцію [18].

Когнітивно-поведінковий підхід у психології розглядає психічні процеси та поведінкові реакції людини як взаємопов'язані та взаємовпливові. Основна ідея цього підходу полягає у тому, що емоційний стан і рівень самопідтримки визначаються способами мислення та оцінки ситуацій, а також характером вибору стратегій поведінки, що застосовуються для подолання труднощів. Самопідтримка в межах когнітивно-поведінкової парадигми розглядається не як спонтанна емоційна реакція, а як системна діяльність особистості, спрямована на підтримку власного психологічного ресурсу та стабілізацію емоційного стану у кризових або стресових умовах. Класичні дослідники когнітивної терапії А. Бек та А. Елліс наголошували на значущості усвідомленого спостереження за власними думками та віруваннями. За їхніми спостереженнями, деструктивні переконання, автоматичні негативні думки та катастрофізація подій значною мірою знижують ефективність самопідтримки, провокують тривожність і емоційне виснаження. Відповідно, формування навичок самоспостереження та когнітивної реструктуризації є центральним елементом розвитку здатності до самопідтримки. Саме через свідомий контроль мислення особистість може коригувати інтерпретації подій, зменшувати вплив негативних емоцій та підвищувати емоційну стійкість. Р. Лазарус, розробник концепції стресу та копінг-стратегій, розглядав самопідтримку як інтегральний елемент адаптивної поведінки особистості. На його думку, ефективна самопідтримка включає як когнітивну оцінку ситуації, так і вибір конструктивних дій, що дозволяють знизити психологічне напруження. Лазарус підкреслював, що успішна самопідтримка не зводиться лише до внутрішніх ресурсів, а завжди реалізується через практичні стратегії адаптації: планування, пошук соціальної підтримки,

активне вирішення проблем та управління емоційним станом. У межах когнітивно-поведінкової парадигми розрізняють кілька ключових компонентів самопідтримки. Перший — когнітивний компонент, що включає усвідомлення власних потреб, рефлексію щодо емоційного стану та оцінку ситуації. Цей компонент дозволяє особистості об'єктивно аналізувати власні ресурси, виявляти тригери стресу та визначати оптимальні способи відновлення енергетичного потенціалу. Другий — емоційний компонент, що полягає у розвитку навичок самоприйняття, самоспівчуття та регуляції емоцій. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на активному контролі емоційного стану через свідоме переформулювання негативних думок та використання адаптивних внутрішніх стратегій. Третій — поведінковий компонент, який передбачає конкретні дії, спрямовані на підтримку психоемоційного балансу. Це можуть бути вправи на релаксацію, планування відпочинку, застосування технік управління часом або послідовне виконання практичних кроків для вирішення складних життєвих ситуацій. Серед практичних прийомів когнітивно-поведінкової самопідтримки окремо виділяють ведення щоденника емоцій, техніки самоспостереження, методи когнітивної реструктуризації, а також використання адаптивних стратегій вирішення проблем. Ведення щоденника дозволяє особистості систематизувати переживання, відстежувати негативні думки та усвідомлювати прогрес у регуляції емоцій. Техніки когнітивної реструктуризації спрямовані на зміну деструктивних переконань та формування більш конструктивних оцінок подій. Водночас активні поведінкові стратегії підтримки включають планомірну організацію дій, відпочинок, фізичні вправи та соціальну взаємодію, що слугують ресурсним відновленням. Важливо зазначити, що когнітивно-поведінкова самопідтримка тісно взаємодіє з іншими підходами психології, особливо з гуманістичною та позитивною психологією. Так, розвиток самоприйняття та автентичності у гуманістичній парадигмі доповнює когнітивні техніки самоспостереження, а елементи позитивної психології, такі як вдячність, оптимізм і робота з сильними сторонами, підсилюють ефективність

поведінкових стратегій. Така інтеграція забезпечує цілісний підхід до самопідтримки, де когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти працюють у взаємодії, підвищуючи психологічну стійкість особистості у кризових умовах [12].

Позитивна психологія як окремий напрям сформувалася наприкінці ХХ століття у межах сучасної науки про особистість, орієнтований на дослідження внутрішніх ресурсів, потенціалу розвитку та чинників, що забезпечують психічне благополуччя людини. Її засновниками вважають М. Селігмана, К. Петерсона, Б. Фредріксон та інших науковців, які акцентували увагу не на подоланні патології, а на формуванні умов для психологічного процвітання. Позитивна психологія виходить із припущення, що психічне здоров'я людини визначається не лише відсутністю дистресу, а й наявністю позитивного досвіду, емоцій, стосунків, смислу та досягнень. У межах цього підходу самопідтримка розглядається як важлива складова позитивного функціонування особистості, що забезпечує здатність підтримувати внутрішню рівновагу, спираючись на власні ресурси. Вона виражається у вмінні помічати й розвивати сильні сторони, зберігати почуття власної гідності, знаходити сенс у випробуваннях та відновлювати емоційне благополуччя після кризових переживань. На думку М. Селігмана, благополуччя пов'язане з наявністю позитивних емоцій, активної залученості, гармонійних міжособистісних зв'язків, усвідомленням сенсу життя та відчуттям особистої ефективності. Самопідтримка, у цьому розумінні, виступає інтегративною характеристикою, що поєднує всі ці елементи. Концепція «доброчесностей і сильних сторін характеру», розроблена К. Петерсоном і М. Селігманом, підкреслює, що розвиток рис, таких як мудрість, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість та духовність, сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, необхідних для самопідтримки. Орієнтація на власні сильні сторони допомагає особистості конструктивно долати труднощі, формувати впевненість у собі та зберігати психологічну стійкість. Важливим аспектом позитивної психології є поняття «дбайливого ставлення до себе», введене К. Нефф. Воно означає здатність приймати себе зі співчуттям і

розумінням у моменти невдач або страждання, без надмірної самокритики. Такий спосіб ставлення сприяє емоційній регуляції, підтримує внутрішню гармонію й підсилює ресурси самопідтримки. Дослідження Б. Фредріксон підтверджують, що позитивні емоції мають розширювальну функцію — вони сприяють розширенню діапазону мислення й поведінки, що дозволяє людині гнучкіше реагувати на стрес і відновлювати внутрішні ресурси. Отже, у межах позитивної психології самопідтримка трактується як здатність особистості свідомо підтримувати позитивний емоційний фон, спиратися на власні чесноти, бачити смисл у складних обставинах і розвивати конструктивне ставлення до себе та світу. Цей підхід підкреслює ресурсну природу особистості, орієнтовану не на боротьбу з недоліками, а на розкриття сильних сторін і можливостей для внутрішнього зростання.

Екзистенційно-феноменологічний підхід у психології ґрунтується на ідеях І. Ялома, Р. Мея, В. Франкла та інших представників, які розглядали людину як активного творця власного життя, здатного робити вибір і нести відповідальність за нього. Центральним положенням цього підходу є усвідомлення унікальності людського існування, свободи та необхідності пошуку смислу навіть у ситуаціях невизначеності, страждання чи кризи. Екзистенційна психологія виходить із того, що людина неминуче стикається з фундаментальними життєвими даностями — смертністю, самотністю, відповідальністю та відсутністю готових сенсів, і саме спосіб прийняття цих даностей визначає рівень її психологічної зрілості та внутрішньої рівноваги. Самопідтримка в межах екзистенційно-феноменологічного підходу розглядається як процес глибокого усвідомлення власного буття, прийняття себе і власних меж, здатність знаходити особистісний смисл навіть у кризових обставинах. Вона виявляється у відповідальному ставленні до власного вибору, у готовності зустрічати труднощі як природну частину життя, а не як загрозу. Такий підхід наголошує, що внутрішня підтримка не може бути зовнішньо нав'язана — вона виникає з особистісного досвіду автентичного проживання, коли людина дозволяє собі бути справжньою, вразливою, але водночас здатною діяти згідно зі своїми цінностями. На думку В.

Франкла, ключовим джерелом життєвої стійкості є наявність смислу, який надає сил витримувати навіть нестерпні обставини. Самопідтримка у цьому контексті — це вміння орієнтуватися на внутрішні смисли, що надають життю спрямованості, а також зберігати віру у власну здатність долати труднощі. Смеслотворення виступає своєрідним внутрішнім ресурсом, який забезпечує людині відчуття контролю, значущості та цілісності. Р. Мей підкреслював, що усвідомлення свободи вибору завжди супроводжується тривогою, однак саме готовність приймати цю тривогу і діяти попри неї є проявом зрілої самопідтримки. І. Ялом, розвиваючи ідею автентичності, зазначав, що справжнє зцілення починається тоді, коли людина здатна прийняти свою кінцівність, власні обмеження і водночас віднайти смисл у контакті з іншими. Феноменологічний аспект цього підходу акцентує увагу на унікальності суб'єктивного досвіду. Самопідтримка постає як здатність бути присутнім «тут і тепер», усвідомлювати власні почуття, думки, тілесні відчуття без засудження. Такий рівень самосприйняття дозволяє людині не лише краще розуміти себе, а й приймати свої емоційні стани як природні й осмислені. Усвідомлення власних переживань створює підґрунтя для глибшого контакту із собою, що є суттю феноменологічного самопізнання. Цей підхід трактує самопідтримку як процес усвідомленого прийняття власного існування, пошуку індивідуальних смислів і формування внутрішніх опор, заснованих на цінностях та відповідальності. Вона розуміється як духовно-сміслова здатність особистості підтримувати зв'язок із собою, зберігати цілісність і стійкість у ситуаціях невизначеності чи втрат. Такий підхід розкриває самопідтримку не лише як механізм психологічного виживання, а як прояв зрілості та автентичності людини, що усвідомлює власне буття і приймає його у всій повноті [3].

Психодинамічний напрям, започаткований у працях З. Фрейда та продовжений А. Фройд, К. Юнгом, Е. Еріксоном, розглядає внутрішнє життя людини як систему взаємодії свідомого, підсвідомого та несвідомого. Самопідтримка в цьому контексті постає як результат гармонійної взаємодії цих рівнів, коли особистість здатна усвідомлювати, приймати й інтегрувати власні

внутрішні імпульси, конфлікти, емоції та потреби. З позиції психоаналізу, психологічна рівновага досягається тоді, коли “Я” (его) ефективно виконує функцію посередника між вимогами “Воно” (ід), моральними настановами “Над-Я” (суперего) та зовнішньою реальністю. Механізми психологічного захисту, описані в межах психодинамічного підходу, виступають важливими елементами самопідтримки. Вони дають змогу знижувати інтенсивність внутрішніх конфліктів, регулювати емоційне напруження й зберігати відносну стабільність особистості. До таких механізмів належать витіснення, раціоналізація, сублімація, проєкція, компенсація, гумор тощо. Вони не лише захищають психіку від руйнівних впливів, а й виконують адаптивну функцію — сприяють збереженню цілісності особистості у складних ситуаціях. У зрілої особистості ці механізми не витісняють реальність, а забезпечують можливість її конструктивного прийняття та переробки. Психодинамічний підхід підкреслює, що здатність до самопідтримки формується у процесі становлення особистісних меж і розвитку “его-функцій”. Це зокрема здатність до самоспостереження, саморегуляції, перенесення емоційного досвіду у сферу свідомого осмислення. У цьому контексті самопідтримка означає не заперечення власних слабкостей чи суперечностей, а усвідомлену інтеграцію різних сторін особистості, прийняття своїх афективних станів і трансформацію їх у конструктивні дії. Нейропсихологічний підхід розширює розуміння самопідтримки, спираючись на дані про біологічні основи психічних процесів і стресостійкості. З позиції нейропсихології, емоційна саморегуляція та здатність підтримувати внутрішній баланс залежать від узгодженої роботи лімбічної системи, префронтальної кори та структур, відповідальних за контроль імпульсів, увагу й планування поведінки. Біопсихологічні механізми самопідтримки пов’язані з функціонуванням нейромедіаторних систем, що забезпечують почуття спокою, безпеки та задоволення, зокрема серотонінергічної та дофамінергічної. Таким чином, нейропсихологічний вимір підкреслює, що внутрішня стійкість і здатність до самопідтримки мають не лише психологічну, а й фізіологічну основу. Важливою складовою обох підходів є уявлення про цілісність людини як

біопсихосоціальної системи, у якій психічні, тілесні та емоційні процеси взаємопов'язані. Ефективна самопідтримка можлива лише за умов узгодженої взаємодії цих рівнів. Саме тому розвиток навичок усвідомлення тілесних реакцій, розпізнавання емоційних станів і здатність їх регулювати розглядаються як необхідна умова психічного здоров'я та стійкості до стресу. У межах психодинамічного й нейропсихологічного розуміння самопідтримка постає як процес гармонізації внутрішнього світу особистості, у якому поєднуються усвідомленість, емоційна регуляція та біологічні механізми адаптації. Її сутність полягає у здатності інтегрувати суперечливі елементи психічного досвіду, підтримувати баланс між свідомими і несвідомими імпульсами, зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов інтенсивного стресу. Такий підхід розкриває самопідтримку як прояв психологічної зрілості, адаптивності й цілісності особистості, що забезпечує її стабільне функціонування у мінливому середовищі.

Інтегративний підхід у сучасній психології виник як спроба поєднати ключові ідеї різних теоретичних напрямів, зокрема гуманістичного, когнітивно-поведінкового, позитивного, екзистенційного та психодинамічного. Його сутність полягає у прагненні до цілісного розуміння людини як системи, у якій взаємодіють когнітивні, емоційні, поведінкові, тілесні та духовно-сміслові рівні. Самопідтримка в такій парадигмі розглядається як багатовимірне явище, що включає усвідомлення власних потреб, здатність до саморегуляції, емоційної стабільності, позитивного мислення, прийняття себе та реалізації особистісного потенціалу. Інтегративний підхід спирається на уявлення про ресурсність як системну властивість психіки, що забезпечує людині можливість зберігати ефективність у складних життєвих ситуаціях. Ідеї ресурсності докладно розроблені у працях С. Мадді, Б. Фредріксон, К. Ріфф, які підкреслюють, що психологічні ресурси формуються завдяки поєднанню внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать стійкість, оптимізм, почуття компетентності, здатність до рефлексії та смислотворення; до зовнішніх — підтримувальні міжособистісні зв'язки, соціальна інтегрованість, почуття приналежності до

спільноти. Усе це створює основу для самопідтримки як здатності активізувати власні ресурси у відповідь на життєві виклики [11]. Важливе місце в інтегративному підході посідає поняття психологічного благополуччя. К. Ріфф розглядає його як складну структуру, що включає автономію, особистісне зростання, позитивні стосунки, цілеспрямованість, самоприйняття та контроль над середовищем. Самопідтримка в цьому контексті постає не як реакція на кризу, а як стабільний механізм підтримання життєвої рівноваги, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Вона забезпечує здатність до гнучкого мислення, адаптації, формування внутрішніх орієнтирів і почуття смислу навіть у мінливих обставинах. Інтегративна модель також враховує внесок позитивної психології у розуміння феноменів оптимізму, вдячності, самоспівчуття, розвитку сильних сторін особистості. Ці аспекти розглядаються не ізольовано, а як взаємопов'язані елементи цілісного процесу самопідтримки. Згідно з підходом Б. Фредріксон, позитивні емоції розширюють репертуар мислення і поведінки, сприяють формуванню стійких ресурсних станів, що підвищують здатність людини справлятися з труднощами. Таким чином, позитивні емоційні переживання не є наслідком підтримки, а стають її невід'ємною складовою. Когнітивно-поведінковий компонент інтегративного підходу забезпечує раціональну основу самопідтримки через розвиток усвідомленості, контроль над деструктивними переконаннями, формування конструктивних копінг-стратегій і реалістичної оцінки ситуації. Гуманістичний вимір додає акцент на самоприйнятті, внутрішній автентичності та прагненні до самореалізації. Екзистенційний аспект забезпечує глибину смислотворення, усвідомлення свободи і відповідальності, що дозволяє людині підтримувати внутрішню стійкість не лише на рівні емоцій, а й у площині цінностей. У поєднанні ці компоненти формують систему саморегуляції, у якій інтелектуальні, емоційні та духовні процеси взаємно підсилюють одне одного. Інтегративний підхід дає змогу розглядати самопідтримку як динамічний процес, у межах якого особистість постійно взаємодіє з власним досвідом, переосмислює його, трансформує негативні стани у нові смисли й дії. Цей підхід підкреслює не

статичну, а процесуальну природу самопідтримки, що проявляється у здатності до внутрішнього відновлення, гнучкості, креативності та духовного зростання. У такому баченні самопідтримка є не лише психологічною функцією, а й характеристикою цілісного способу буття людини, який забезпечує її розвиток, стабільність і життєву ефективність.

Інтеграція різних підходів дає можливість не лише пояснювати феномен самопідтримки, а й розробляти практичні рекомендації для її розвитку. Вона демонструє, що ефективна підтримка себе включає роботу на рівні мислення, емоцій, поведінки та смислотворення. Такий комплексний погляд забезпечує можливість більш точно визначати психологічні механізми, що активізують внутрішні ресурси, і формувати індивідуальні стратегії подолання стресу та кризових станів. Усі підходи підкреслюють значущість особистісних ресурсів та внутрішньої автономії. Інтегративна перспектива поєднує найсильніші сторони кожного напрямку, що дозволяє розглядати самопідтримку як системний процес, здатний забезпечувати стійкість особистості в умовах життєвих викликів і сприяти її психологічному розвитку, самореалізації та адаптивності.

1.3. Самопідтримка як чинник психологічної стійкості особистості в умовах криз

Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості зберігати ефективно функціонування, адаптивність і внутрішню рівновагу під час життєвих труднощів та стресових ситуацій. Одним із ключових ресурсів, що забезпечує формування та підтримку стійкості, є самопідтримка — внутрішній механізм активного регулювання емоційного стану, поведінки та когнітивних процесів. В умовах кризових обставин самопідтримка набуває особливої значущості, оскільки дозволяє особистості мобілізувати внутрішні ресурси, знижувати рівень тривоги, зберігати ясність мислення та приймати обґрунтовані рішення. У науковій літературі підкреслюється, що самопідтримка виступає не лише як засіб емоційної компенсації, а й як активний чинник розвитку

психологічної стійкості, що проявляється в здатності особистості адаптуватися до змін, зберігати цілісність особистісних цінностей та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Дослідження різних психологічних підходів свідчать, що розвиток самопідтримки є комплексним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та смислотворчі компоненти.

Психологічна стійкість, або резилієнтність, визначається як здатність особистості ефективно протистояти стресовим та кризовим ситуаціям, зберігати функціональну активність і адаптивність у складних умовах зовнішнього та внутрішнього середовища. Це складне явище поєднує в собі особистісні ресурси, когнітивні та емоційні механізми регуляції, соціальну підтримку та поведінкові стратегії, що забезпечують збереження психічного балансу, працездатності та соціальної взаємодії. Психологічна стійкість не є стійким, статичним станом; вона проявляється динамічно і залежить від поєднання внутрішніх особистісних характеристик та зовнішніх умов, що визначають рівень напруженості, складності та невизначеності життєвої ситуації.

У науковій літературі виділяють кілька підходів до визначення психологічної стійкості. Один із них акцентує увагу на якостях особистості, які забезпечують подолання труднощів та збереження психічного здоров'я. У цьому контексті стійкість розглядається як комплекс характеристик, що включає оптимізм, здатність до саморегуляції, гнучкість мислення, впевненість у власних силах і самодостатність. Інший підхід розглядає стійкість через призму адаптаційних процесів, що виникають у взаємодії особистості з середовищем. Тут підкреслюється важливість здатності швидко відновлюватися після стресових подій, трансформувати негативний досвід у навчальний та конструктивний, а також ефективно мобілізувати внутрішні і зовнішні ресурси для подолання складнощів. Серед вітчизняних і зарубіжних дослідників існує консенсус щодо того, що психологічна стійкість багатокomпонентна і включає когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний аспекти. Когнітивний компонент передбачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, прогнозувати можливі наслідки та обирати оптимальні стратегії дій. Він забезпечує

формування позитивних переконань щодо власних можливостей і перспектив, розвиток конструктивного мислення, що сприяє ефективному реагуванню на стрес. Емоційний компонент охоплює здатність регулювати власні емоції, підтримувати психологічну рівновагу, уникати деструктивних проявів страху або тривожності та формувати позитивне ставлення до подій, що відбуваються. Поведінковий компонент визначається конкретними діями особистості, спрямованими на підтримку адаптивності та відновлення психічного стану, зокрема на використання стратегій самопідтримки, активного вирішення проблем, пошуку допомоги та соціальної взаємодії. Соціальний компонент включає здатність до встановлення та підтримки ефективних соціальних контактів, залучення підтримки оточення, інтеграцію в соціальне середовище та взаємодію з іншими у кризових ситуаціях [15].

Психологічна стійкість часто пов'язується з концепцією «ресурсності» особистості, що передбачає наявність внутрішніх резервів, здатних компенсувати вплив стресових факторів і сприяти збереженню функціональної активності. До таких ресурсів відносять когнітивні стратегії регуляції, емоційні механізми контролю, самопідтримку, ціннісні орієнтації, життєві смисли, соціальну підтримку та фізичні резерви. У цьому аспекті резиліентність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що формується під впливом розвитку самопізнання, саморегуляції та життєвого досвіду, а також соціального навчання і взаємодії з оточенням. Дослідження психологічної стійкості підкреслюють її роль у підтриманні адаптації в умовах різних криз, зокрема при втраті близьких, травмуючих подіях, зміні життєвих обставин або тривалих стресових ситуаціях. Важливо зазначити, що стійкість не означає відсутність переживань або труднощів; навпаки, вона передбачає здатність особистості переживати складні емоційні стани і водночас ефективно управляти ними. Ключовим аспектом є можливість мобілізації внутрішніх ресурсів, підтримки психічного і фізичного здоров'я, а також реалізації конструктивних дій у відповідь на стресові фактори. Психологічна стійкість розглядається як фундаментальна характеристика, що забезпечує не лише виживання в кризових

умовах, а й розвиток особистості. Вона впливає на формування життєвої компетентності, професійної ефективності, соціальної адаптації та здатності підтримувати стабільність психічного стану під час екстремальних ситуацій. Значення психологічної стійкості проявляється у широкому спектрі діяльності людини: від повсякденного функціонування до складних кризових і катастрофічних подій, де вона виступає як внутрішній регулятор і механізм підтримки цілісності психічної системи.

Теоретичні основи психологічної стійкості ґрунтуються на багаторівневому аналізі особистісних характеристик, адаптивних механізмів і соціальної взаємодії. Психологічна стійкість розглядається як інтегративне явище, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, які взаємодіють у процесі подолання стресових ситуацій. У наукових підходах до вивчення резилієнтності виділяють кілька напрямів, які акцентують різні аспекти цього феномену.

Гуманістичний підхід у розумінні психологічної стійкості підкреслює значення особистісного потенціалу, самореалізації та здатності знаходити сенс у власному досвіді. У цьому контексті стійкість розглядається як внутрішній ресурс, що забезпечує адаптивне реагування на складні життєві обставини, підтримку психічного балансу та розвиток самопізнання. Особистість із високим рівнем стійкості проявляє здатність до автентичності, самоповаги та конструктивного мислення навіть у критичних ситуаціях, що сприяє збереженню функціональної активності та соціальної взаємодії. Психоаналітичні та психодинамічні підходи акцентують увагу на механізмах внутрішньої регуляції, які забезпечують захист особистості від деструктивних впливів стресу. Психологічна стійкість у цьому контексті визначається здатністю інтегрувати різні аспекти психічного життя, контролювати внутрішні імпульси та управляти емоційними реакціями. Механізми захисту, такі як витіснення, проекція або раціоналізація, розглядаються як інструменти, що допомагають особистості підтримувати психічну рівновагу в умовах кризових подій. Когнітивні та когнітивно-поведінкові підходи надають значення способам обробки інформації

та формуванню конструктивних переконань. Вони підкреслюють роль когнітивних схем, переконань і стратегій мислення, які визначають реакцію на стрес. Психологічно стійка особистість здатна аналізувати ситуацію, оцінювати ризики, прогнозувати наслідки і вибирати адаптивні способи поведінки. Розвиток когнітивної гнучкості та навичок проблемного вирішення забезпечує більш ефективне подолання складних обставин та підтримує психоемоційний баланс. Підхід позитивної психології визначає психологічну стійкість через призму ресурсів і сильних сторін особистості. Розглядається значення позитивних емоцій, оптимізму, відчуття власної компетентності та здатності до переживання вдячності. Цей підхід акцентує увагу на розвитку внутрішніх резервів, що забезпечують відновлення після стресу і сприяють формуванню конструктивних стратегій поведінки у кризових умовах [6, 16].

Сучасні концепції резилієнтності включають також підхід до стійкості як до процесу, а не лише як до властивості особистості. У цьому контексті психологічна стійкість розглядається як динамічна взаємодія між особистістю та середовищем, що забезпечує адаптацію, мобілізацію ресурсів і збереження психічного здоров'я. Основні компоненти психологічної стійкості можна виділити у вигляді структурованого переліку:

- Когнітивний компонент – здатність адекватно оцінювати ситуацію, аналізувати ризики, планувати дії та обирати ефективні стратегії реагування на стресові події.
- Емоційний компонент – регуляція власних переживань, підтримка стабільного емоційного стану та здатність до відновлення після емоційного виснаження.
- Поведінковий компонент – реалізація конкретних дій, спрямованих на подолання стресу, активне пошукове поведіння, планування та застосування адаптивних стратегій.
- Соціальний компонент – здатність до конструктивної взаємодії з оточенням, використання соціальної підтримки, формування здорових міжособистісних зв'язків [8].

Особливу увагу дослідники приділяють механізмам, що сприяють розвитку стійкості протягом життя. До таких механізмів належать формування стійких життєвих цінностей, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, здатність до усвідомлення та трансформації негативного досвіду. Психологічна стійкість проявляється у здатності особистості ефективно реагувати на різні види криз, адаптуватися до змін, зберігати працездатність та соціальні зв'язки. Дослідження показують, що психологічна стійкість формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішні фактори включають когнітивні здібності, емоційні ресурси, характерологічні особливості та ціннісні орієнтації. Зовнішні фактори охоплюють соціальну підтримку, культурні та організаційні контексти, а також умови життєвого середовища. Взаємодія цих елементів забезпечує мобілізацію ресурсів, формування адаптивних стратегій та підвищення здатності особистості до ефективного функціонування в умовах стресу та криз.

Самопідтримка є важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує ефективну адаптацію особистості в умовах стресу та кризових ситуацій. Вона виступає не лише як прояв внутрішньої сили, але й як система психологічних механізмів, що дозволяють особистості зберігати функціональність, керувати емоціями та регулювати поведінку у складних обставинах. Розглядаючи самопідтримку як компонент психологічної стійкості, необхідно виділити її основні аспекти та взаємозв'язок із іншими структурами особистості. Самопідтримка реалізується через інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій. Когнітивний аспект передбачає здатність до усвідомлення власних станів, оцінки ситуацій та формування конструктивних переконань, що зменшують негативний вплив стресу. Емоційний аспект включає здатність розпізнавати та приймати власні почуття, самоспівчуття та регуляцію емоційних реакцій. Поведінковий аспект охоплює конкретні дії, спрямовані на підтримку себе: організацію власного часу, планування, активне використання ресурсів і пошук соціальної допомоги.

Місце самопідтримки у структурі стійкості особистості можна представити через ключові взаємозв'язки:

- Внутрішній ресурс адаптації – самопідтримка забезпечує мобілізацію внутрішніх резервів та сприяє збереженню психоемоційної рівноваги у кризових умовах.
- Зв'язок із саморегуляцією – здатність до самопідтримки тісно пов'язана з навичками самоконтролю, самоспостереження та управління власними реакціями.
- Роль емоційної компетентності – самопідтримка формує здатність усвідомлювати, називати та приймати власні емоції, що є ключовим чинником збереження психологічного комфорту.
- Підтримка конструктивних стратегій поведінки – особистість, що володіє навичками самопідтримки, здатна обирати ефективні способи реагування на стрес, уникати деструктивних поведінкових патернів та підтримувати соціальну взаємодію [14].

Самопідтримка сприяє підвищенню стійкості у кризових ситуаціях за рахунок таких процесів: усвідомлення емоцій та станів, прийняття себе, активне регулювання внутрішніх ресурсів та планування дій. Вона також включає практики самоспівчуття, самопрощення та конструктивного оцінювання власних дій. У результаті особистість здатна не лише ефективно долати складні обставини, але й підтримувати власний розвиток, зміцнювати психологічний баланс та підтримувати соціальні зв'язки. Дослідження психологічної стійкості підкреслюють, що самопідтримка є центральним елементом інтегративної системи ресурсів особистості. Вона взаємодіє з когнітивними, емоційними та поведінковими механізмами, утворюючи комплексний рівень захисту та адаптації. Водночас самопідтримка не існує ізольовано, а формується під впливом соціальних факторів, досвіду взаємодії та культурних норм, що дозволяє особистості ефективно реагувати на різноманітні кризи.

Самопідтримка виступає внутрішнім ресурсом, який забезпечує адаптивне функціонування особистості в умовах стресу та кризових ситуацій. Вона

включає систему психологічних процесів, що дозволяють регулювати емоційні стани, управляти поведінкою та підтримувати когнітивну координацію під час складних життєвих обставин.

Когнітивний аспект самопідтримки передбачає здатність до усвідомлення власних емоцій і станів, формування конструктивних переконань, які зменшують вплив стресу, та оцінку складних життєвих ситуацій. Емоційний компонент включає прийняття власних почуттів, розвиток самоспівчуття та емоційну регуляцію. Поведінковий аспект охоплює конкретні дії, спрямовані на підтримку себе, організацію часу, планування, використання внутрішніх ресурсів та звернення за соціальною підтримкою. Самопідтримка взаємодіє з іншими складовими психологічної стійкості, зокрема з саморегуляцією, здатністю до самоконтролю та спостереження за власними реакціями, а також із рівнем емоційної компетентності, що проявляється у впізнаванні і прийнятті власних емоційних станів. Вона забезпечує можливість обирати ефективні способи реагування на стресові фактори та підтримувати соціальну взаємодію, спрямовану на адаптацію до нових умов. У рамках досліджень психологічної стійкості самопідтримка розглядається як інтегративний механізм, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, формуючи рівень захисту та адаптації особистості. Вона проявляється через взаємодію з соціальним середовищем, вплив досвіду взаємодії та культурних норм, що дозволяє ефективніше регулювати власні ресурси в умовах кризи. Самопідтримка виступає складовою системи внутрішніх ресурсів, що забезпечують адаптаційні процеси особистості в умовах кризових подій. Вона включає низку когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, які взаємодіють між собою та визначають ефективність подолання стресових впливів. Одним із основних механізмів є усвідомлення емоцій, що передбачає спостереження за власними внутрішніми станами, здатність ідентифікувати переживання та розрізняти їх інтенсивність і характер. Цей процес дозволяє здійснювати адекватну оцінку ситуації, зменшуючи ймовірність імпульсивних чи деструктивних реакцій на зовнішні стресори.

Наступним рівнем є прийняття власних емоцій і станів. Воно проявляється у розумінні, що переживання негативних емоцій є природною реакцією на кризові фактори, і створює психологічну основу для регуляції поведінки та збереження внутрішньої рівноваги. Прийняття включає розвиток самоспівчуття, уміння ставитися до себе з увагою та турботою, що сприяє зменшенню психологічного напруження та підвищенню ефективності адаптаційних дій. Регулятивний механізм самопідтримки охоплює різні способи впливу на емоційний стан та поведінку. До таких способів відносять когнітивні стратегії, що передбачають переформатування мислення, пошук альтернативних поглядів на проблему, а також розвиток конструктивних переконань, що зменшують внутрішнє напруження. Емоційна регуляція включає управління власною реакцією на стресори, розвиток толерантності до дискомфорту та формування стійких моделей поведінки, які дозволяють підтримувати психологічну рівновагу. Поведінкові стратегії самопідтримки проявляються через конкретні дії, такі як планування, організація діяльності, встановлення меж, самоорганізація та звернення за соціальною допомогою. Вони забезпечують практичний аспект підтримки власного ресурсу в кризових умовах і сприяють підвищенню адаптивного потенціалу особистості. Самоприйняття, емпатія до себе та самопрощення становлять центральний елемент внутрішньої підтримки в кризових ситуаціях. Ці процеси забезпечують збереження цілісності особистості та стабілізацію емоційних станів. Самоприйняття дозволяє зменшити внутрішній критицизм, емпатія до себе сприяє розвитку турботи про власні потреби, а самопрощення знижує рівень внутрішньої напруги та усуває перешкоди для адаптації [7].

Механізми самопідтримки проявляються і через взаємодію з соціальним оточенням. Пошук соціальної допомоги, обмін емоційним досвідом та підтримка від близьких або фахівців допомагають мобілізувати зовнішні ресурси, які доповнюють внутрішні можливості особистості. Такі взаємодії сприяють формуванню відчуття безпеки, підтримують когнітивну ясність і дозволяють ефективніше управляти емоційними та поведінковими реакціями під час

кризових подій. У межах психологічних процесів адаптації самопідтримка впливає на взаємозв'язок між усвідомленням, прийняттям і регуляцією. Усвідомлення емоцій стимулює їх прийняття, а прийняття формує умови для ефективної регуляції та відновлення. Цей ланцюг взаємодії забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистості, підвищує її здатність до стійкого функціонування у стресових умовах і зменшує ризик виникнення дезадаптивних реакцій. У практичній площині механізми самопідтримки дозволяють адаптувати діяльність особистості до конкретних обставин кризи, забезпечують мобілізацію внутрішніх ресурсів та підтримку психологічної рівноваги у складних ситуаціях.

Кризові ситуації мають різноманітну природу і характер впливу на психіку, тому механізми самопідтримки виявляються специфічними залежно від контексту. У випадках війни або насильницьких конфліктів психологічна самопідтримка спрямована на стабілізацію емоційних станів, збереження життєвих стратегій і зниження рівня тривоги та панічних реакцій. Важливим чинником є формування внутрішнього відчуття безпеки, що включає усвідомлення власних ресурсів та можливостей захисту, а також опору стресовим чинникам. Усвідомлення власної спроможності контролювати хоча б частину обставин сприяє підтримці когнітивної ясності та здатності ухвалювати ефективні рішення в кризових умовах. Втрата близьких, матеріальних цінностей або соціальної опори формує інший тип кризи, де самопідтримка проявляється через розвиток внутрішньої опори та підтримки власної ідентичності. У таких випадках особливо значущими стають внутрішні ресурси, що дозволяють переносити психічний біль, інтегрувати переживання втрати та знаходити нові смисли. Емоційна самопідтримка виявляється у здатності переживати смуток або гнів, не відчуваючи при цьому руйнівного впливу на функціонування особистості, а когнітивна — у здатності відокремлювати реальні обставини від надмірної емоційної реакції, оцінювати ситуацію об'єктивно та планувати подальші дії. Переміщення та вимушена міграція створюють додатковий шар стресу через розрив соціальних зв'язків та потребу адаптуватися до нових умов.

У цьому контексті самопідтримка включає розвиток гнучких поведінкових стратегій, здатність встановлювати нові соціальні контакти, формувати відчуття приналежності до нових спільнот та відновлювати власні життєві ритми. Ключовим аспектом є підтримка когнітивної стабільності, яка дозволяє оцінювати можливості адаптації, планувати дії та мобілізувати внутрішні ресурси. Специфіка фахівців допомагаючих професій полягає у високому рівні емоційного навантаження та ризику вторинної травматизації. У цих умовах самопідтримка реалізується через систематичне відновлення психоемоційного ресурсу, встановлення меж у взаємодії з клієнтами та колегами, розвиток професійної компетентності та здатності до саморефлексії. Усвідомлена самопідтримка дозволяє знижувати рівень вигорання, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати ефективність професійної діяльності, попереджаючи негативні наслідки хронічного стресу.

Прояви самопідтримки відрізняються також за гендерними, віковими та індивідуальними особливостями. Жінки та чоловіки можуть по-різному використовувати емоційні й поведінкові стратегії, залежно від соціалізаційних та психологічних чинників. У дітей та підлітків акцент робиться на підтримку самооцінки та почуття безпеки, розвиток навичок саморегуляції і конструктивного способу реагування на стрес. У дорослих більш вагомим стає пошук ресурсів, планування дій та опора на власний життєвий досвід. Індивідуальні особливості визначаються особистісними характеристиками, наявністю внутрішніх ресурсів, рівнем емоційної компетентності та історією пережитих стресових подій [5].

Механізми самопідтримки в кризових умовах об'єднують когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти в єдину систему адаптаційних реакцій. Когнітивна складова дозволяє оцінювати обставини, визначати пріоритети та вибирати оптимальні стратегії, емоційна забезпечує регуляцію внутрішніх станів, а поведінкова — реалізацію конкретних дій для підтримки внутрішньої рівноваги та адаптації. У взаємодії ці механізми створюють комплексну систему ресурсного забезпечення, що допомагає особистості ефективно функціонувати

навіть у критичних умовах, знижуючи ризик психоемоційних порушень і сприяючи підтримці життєстійкості. Самопідтримка виступає ключовим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості особистості в умовах криз. Вона забезпечує ефективну регуляцію емоційних станів, підтримку когнітивної ясності та здатність до адаптивного реагування на стресові чинники різної природи. У специфічних кризових ситуаціях, таких як війна, втрата близьких, переміщення або професійне вигорання, самопідтримка реалізується через поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів. Когнітивний компонент дозволяє оцінювати обставини та планувати дії, емоційний – контролювати внутрішні стани, а поведінковий – впроваджувати конкретні дії для стабілізації власного функціонування та адаптації до нових умов.

Прояви самопідтримки відрізняються залежно від вікових, гендерних та індивідуальних характеристик особистості, що визначає специфіку вибору ресурсів та стратегій у кризі. Для дітей і підлітків важливим є розвиток навичок саморегуляції та відчуття безпеки, для дорослих – мобілізація життєвого досвіду, планування та активне використання ресурсів. У професійних групах, що працюють із травматичними подіями, самопідтримка забезпечує стабілізацію емоційного стану, запобігає вигоранню та вторинній травматизації, підвищуючи ефективність професійної діяльності. Комплексне функціонування когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів самопідтримки створює основу для збереження психологічної стійкості, дозволяє адаптуватися до критичних обставин і підтримувати життєву активність особистості навіть у тривалих або повторних кризах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний огляд літературних джерел з теми дослідження демонструє, що самопідтримка виступає ключовим компонентом психологічної стійкості особистості в умовах різноманітних кризових впливів. Вона розглядається в контексті різних психологічних підходів, що дозволяє глибше зрозуміти її

механізми та функції. Самопідтримка розглядається різними підходами як внутрішній ресурс особистості: гуманістичний підкреслює самоприйняття і самоактуалізацію, когнітивно-поведінковий – раціональні стратегії та контроль емоцій, позитивна психологія – розвиток сильних сторін і оптимізм, екзистенційно-феноменологічний – усвідомлення свободи та смислу життя, а психодинамічний і нейропсихологічний – гармонізацію внутрішніх процесів і стресостійкість. Інтегративний підхід об'єднує ці аспекти, формуючи комплексну систему підтримки, яка забезпечує адаптивність і стійкість особистості в кризових умовах. Самопідтримка забезпечує можливість збереження психологічної рівноваги під час складних життєвих подій, мобілізує внутрішні ресурси для відновлення та розвитку, сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки та підвищенню життєвої активності. Вона реалізується через поєднання когнітивних стратегій оцінки ситуації та планування дій, емоційних механізмів прийняття та регуляції станів, а також поведінкових дій, спрямованих на підтримку себе та залучення соціальних ресурсів. Особливу роль самопідтримка відіграє у кризових ситуаціях, пов'язаних з війною, втратою, переміщенням, а також у професійній діяльності допомагаючих спеціалістів, де вона запобігає вигоранню та вторинній травматизації. Врахування вікових, гендерних та індивідуальних особливостей прояву самопідтримки дозволяє підбирати адекватні стратегії для конкретних груп населення та умов, підвищуючи ефективність психологічного забезпечення стійкості особистості.

Комплексне розуміння самопідтримки підтверджує її значущість як ресурсу виживання та розвитку, а також її центральну роль у забезпеченні адаптаційної гнучкості та життєстійкості особистості в умовах криз.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІДТРИМКИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗ

2.1. Методологічні засади дослідження

Метою даного дослідження є виявлення психологічних особливостей самопідтримки особистості в умовах кризових ситуацій, а також визначення основних механізмів, стратегій і чинників, що забезпечують ефективність і стійкість психологічного функціонування в умовах підвищеного стресу. Дослідження спрямоване на комплексну оцінку рівня самоспівчуття, структури копінг-стратегій та психологічної стійкості, оскільки ці показники взаємопов'язані та визначають здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу й ефективно підтримувати себе під час кризових подій.

У дослідженні взяли участь 31 доросла особа віком від 23 до 45 років. Вибірка була сформована на основі добровільної участі респондентів із різних соціальних та професійних сфер, що дозволило дослідити універсальні механізми самопідтримки, не обмежуючись конкретною професійною групою. Учасники різнилися рівнем освіти, професійною діяльністю та досвідом протистояння стресовим ситуаціям. Такий підхід забезпечує більш повну оцінку особливостей психологічної самопідтримки та її впливу на стійкість особистості.

Для досягнення мети дослідження були використані стандартизовані психологічні методики, які дозволяють оцінити різні аспекти самопідтримки та психологічної стійкості:

1. Шкала самоспівчуття К. Нефф (українська адаптація).

Шкала самоспівчуття дозволяє оцінити ступінь доброзичливого ставлення до себе, усвідомленості власних труднощів і прийняття власних емоційних станів. Цей інструмент включає три основні компоненти:

- доброзичливість до себе — показує, наскільки людина здатна підтримувати себе в складних ситуаціях, не критикуючи надмірно свої помилки;

- усвідомленість — дозволяє оцінити рівень усвідомлення власних емоцій і думок без надмірного занурення в негативні переживання;
- прийняття власних труднощів — відображає здатність особистості спокійно ставитися до власних невдач і труднощів, розглядаючи їх як частину загального життєвого досвіду.

Ця методика є ключовою для оцінки самопідтримки, оскільки високий рівень самоспівчуття дозволяє ефективно регулювати стрес, підтримувати психологічну рівновагу та знижувати ризик емоційного вигорання. Аналіз результатів цієї шкали дає можливість визначити, наскільки внутрішні ресурси респондентів активуються у кризових умовах та яким чином формується психологічна стійкість.

2. Методика “Стратегії подолання стресу” (С. Карвер, адаптація Т. Крюкової).

Методика спрямована на виявлення копінг-стратегій, які використовує особистість у стресових ситуаціях. Вона дозволяє класифікувати способи реагування на стрес за трьома основними типами:

- проблемно-орієнтовані стратегії — включають активні дії для вирішення проблеми, планування та пошук практичних рішень;
- емоційно-орієнтовані стратегії — включають методи емоційної підтримки себе та регуляції внутрішніх станів, такі як релаксація, самоспівчуття, позитивна інтерпретація подій;
- стратегії уникнення — передбачають відволікання від стресу, уникнення конфліктів або тимчасове відходження від проблеми.

Дослідження за допомогою цієї методики дозволяє визначити, які саме механізми самопідтримки домінують у респондентів і наскільки вони ефективні для підтримки психологічної рівноваги. Аналіз результатів допомагає побудувати модель взаємодії між стратегіями подолання стресу та рівнем самоспівчуття та психологічної стійкості.

3. Шкала психологічної стійкості (адаптація українських авторів).

Ця методика оцінює здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та швидко відновлюватися після труднощів. Основні компоненти оцінки включають:

- емоційну стійкість — здатність контролювати негативні емоції, підтримувати спокій у кризових ситуаціях;
- стійкість до соціальних стресів — здатність адаптуватися до змінних соціальних умов і взаємодії з оточенням;
- ресурсорієнтованість — здатність мобілізувати внутрішні ресурси та використовувати їх для подолання життєвих труднощів.

Високий рівень психологічної стійкості свідчить про ефективне застосування механізмів самопідтримки та здатність зберігати продуктивне функціонування навіть у кризових умовах. Використання цієї шкали дозволяє визначити зв'язок між рівнем самоспівчуття, копінг-стратегіями та загальною психологічною стійкістю особистості.

Дослідження проводилося індивідуально та дистанційно за допомогою електронних опитувальників. Учасники отримували детальні інструкції щодо заповнення анкет і проходження тестів, а також гарантії конфіденційності даних. Перед основним тестуванням респондентів ознайомили з метою та завданнями дослідження, після чого проводилося анкетування та заповнення тестових форм. Отримані дані підлягали описовому та кореляційному аналізу. Для визначення взаємозв'язку між рівнем самоспівчуття, типами копінг-стратегій і психологічною стійкістю використовувалися коефіцієнти кореляції Пірсона. Дослідження відповідало етичним принципам психологічних досліджень. Учасники добровільно погоджувалися на участь, могли відмовитися на будь-якому етапі, а результати використовувалися лише в узагальненому вигляді.

Таким чином, запропонована методологія забезпечує комплексну оцінку психологічної самопідтримки та її ролі у формуванні стійкості особистості, створюючи надійну основу для аналізу отриманих результатів та їх подальшої інтерпретації.

2.2. Аналіз та інтерпретація даних дослідження

Результати емпіричного дослідження самопідтримки особистості в умовах кризових ситуацій були піддані системному аналізу та інтерпретації. Основною метою цього розділу є виявлення взаємозв'язків між рівнем самоспівчуття, переважними копінг-стратегіями та психологічною стійкістю респондентів, а також формування на їх основі узагальненої моделі психологічних механізмів самопідтримки.

Розподіл учасників дослідження за віком дозволяє оцінити, як вікові особливості впливають на рівень самопідтримки та психологічну стійкість. Для наочності вікові групи поділено на молоді дорослі – 8 осіб (23–30 років), дорослі середнього віку – 15 осіб (31–40 років) та старші дорослі – 8 осіб (41–45 років), що представлено на Рис. 2.1.

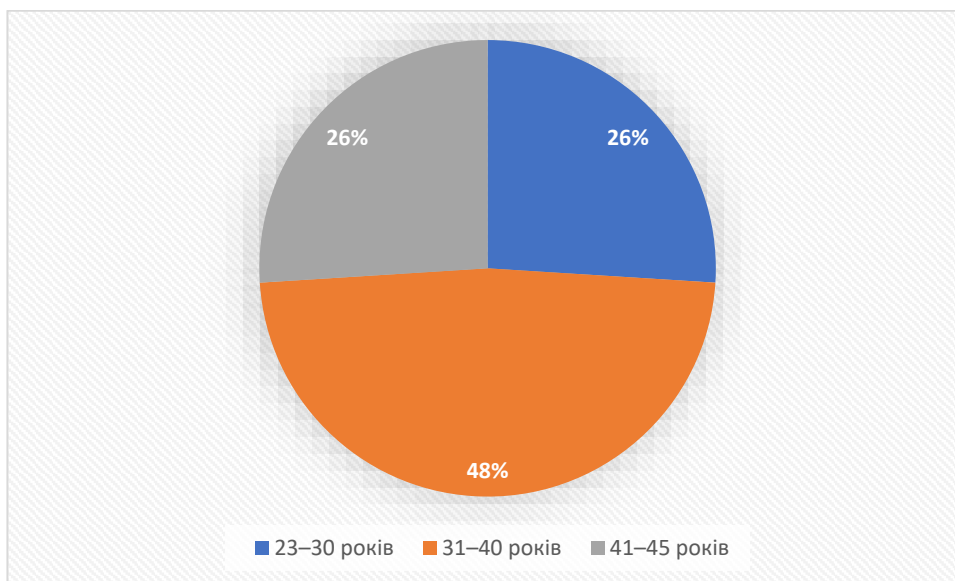


Рис. 2.1. Віковий розподіл респондентів вибірки дослідження.

Як бачимо, переважають учасники середнього віку, що становлять більшу частину вибірки, тоді як молоді та старші дорослі представлені приблизно однаково.

Статевий розподіл учасників дослідження, що представлено на Рис. 2.2., дозволяє оцінити потенційні гендерні відмінності у використанні стратегій самопідтримки та рівні психологічної стійкості.

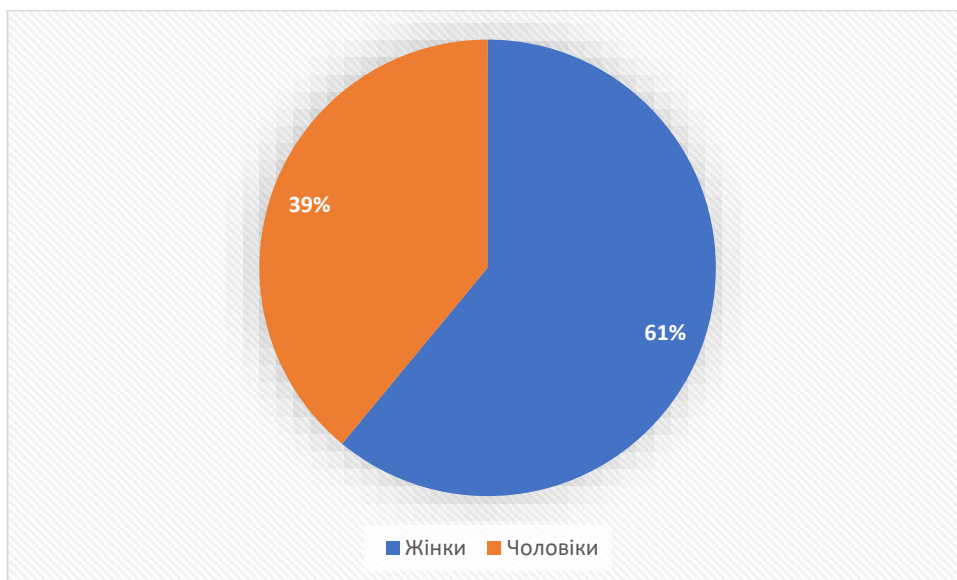


Рис. 2.2. Статевий розподіл респондентів вибірки дослідження.

Як бачимо, у нашій вибірці переважають жінки (19 осіб з 31), що можна враховувати при аналізі копінг-стратегій та рівня самоспівчуття, оскільки у психологічних дослідженнях гендерні відмінності часто проявляються саме у цих показниках.

Розподіл за типом професійної діяльності, представлений на Рис. 2.3., дозволяє виділити учасників із високим рівнем стресу на роботі та тих, хто не працює у кризових сферах. Це допомагає дослідити, чи впливає професійне навантаження на ефективність самопідтримки та психологічну стійкість.

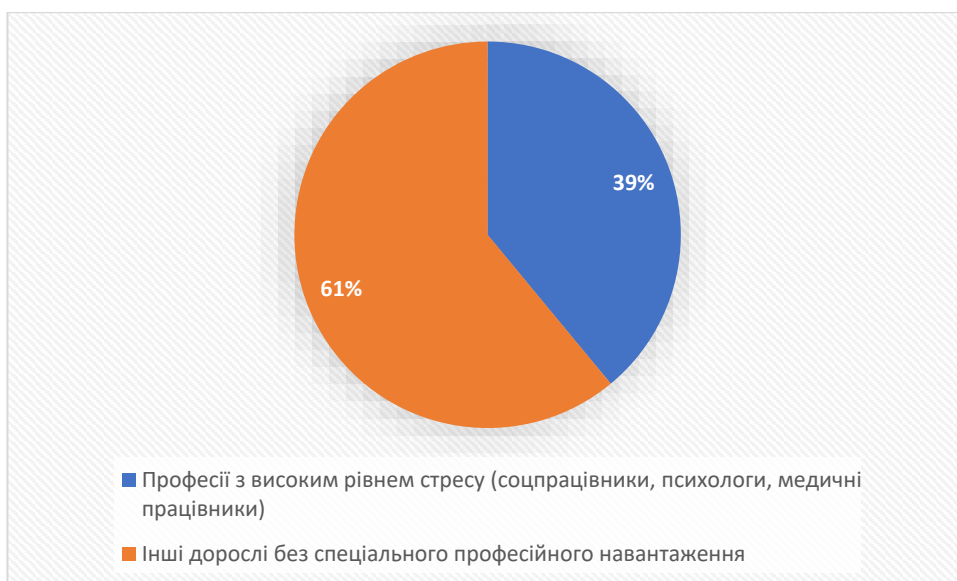


Рис. 2.3. Розподіл респондентів вибірки дослідження за професійною діяльністю.

Як бачимо, більша частина вибірки складається з осіб без спеціального професійного навантаження, проте група учасників із високим рівнем стресу представлена достатньо, щоб провести порівняльний аналіз.

Опис і класифікація вибіркової групи дозволяє краще зрозуміти контекст, у якому проявляються психологічні особливості самопідтримки. Віковий, статевий та професійний розподіл респондентів не лише дає загальну картину характеристик учасників, а й дозволяє оцінити можливий вплив цих факторів на результати дослідження. Вивчення характеристик вибірки є необхідним етапом перед безпосереднім аналізом результатів психологічних методик. Воно забезпечує контекст для інтерпретації отриманих даних, дозволяє враховувати потенційні фактори впливу та підвищує наукову обґрунтованість висновків.

Далі переходимо до аналізу результатів за кожною з методик дослідження, що дозволить оцінити рівень самоспівчуття, структуру копінг-стратегій та психологічну стійкість респондентів у кризових умовах.

Для оцінки рівня самопідтримки серед респондентів були проаналізовані дані за трьома показниками шкали самоспівчуття К. Нефф: самозневага, самодопомога та загальна оцінка самоспівчуття. Ці показники дозволяють визначити, наскільки респонденти здатні підтримувати себе, проявляти співчуття до власних труднощів та уникати надмірної самокритики в кризових умовах. Отримані дані – у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати оцінки самопідтримки за шкалою самоспівчуття К. Нефф

Показник	Середній бал	Низький (<25%)	Середній (25–75%)	Високий (>75%)
Самозневага	15	2 (6%)	21 (68%)	8 (26%)
Самодопомога	22	1 (3%)	11 (36%)	19 (61%)
Загальна оцінка самоспівчуття	37	1 (3%)	12 (39%)	18 (58%)

Результати Табл. 2.1. свідчать про те, що більшість респондентів (понад 60%) мають високий рівень самодопомоги, тобто здатні проявляти турботу до

себе, підтримувати внутрішній баланс та регулювати емоційний стан у стресових ситуаціях. Цей показник є центральним у контексті самопідтримки, оскільки він відображає активне використання внутрішніх ресурсів для підтримки психологічного благополуччя. Показник самозневаги переважно середній, що свідчить про помірну самокритику у більшості учасників. У невеликої частини респондентів (6%) спостерігаються високі значення самозневаги, що може вказувати на підвищену схильність до самокритики та потенційну вразливість у кризових умовах. Загальна оцінка самоспівчуття, яка є сумою двох попередніх показників, демонструє, що переважна більшість учасників (понад 55%) мають вище середнього або високий рівень самоспівчуття. Це свідчить про наявність ефективних механізмів самопідтримки, здатних сприяти психологічній стійкості у кризових ситуаціях. Невелика частка респондентів з низькими балами підкреслює необхідність індивідуального підходу до розвитку навичок самопідтримки.

Наочно різницю у рівнях оцінки самопідтримки респондентів вибірки за шкалою самоспівчуття представлено на Рис. 2.4.

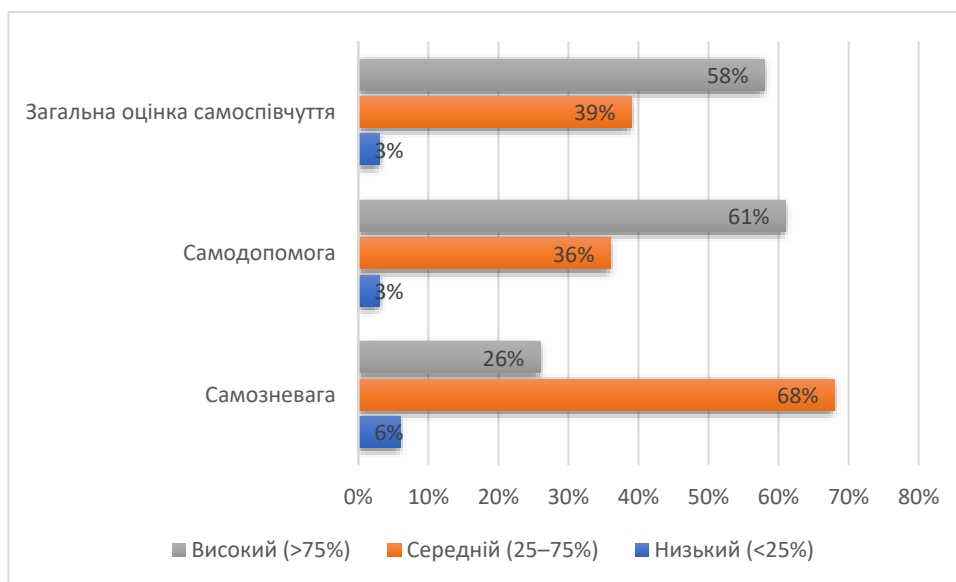


Рис. 2.4. Рівні оцінки самопідтримки респондентів за шкалою К. Неффа.

Як бачимо, більшість учасників демонструють середній та високий рівень турботи про себе, тоді як низькі показники спостерігаються лише у незначній частки респондентів.

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження про те, що у вибірці дорослих осіб переважає достатній рівень внутрішніх ресурсів для самопідтримки, що забезпечує можливість ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу.

Для оцінки переважання копінг-стратегій серед респондентів було проаналізовано дані за трьома групами стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. Це дозволяє визначити, які механізми подолання стресу є домінуючими у вибірці та наскільки ефективно респонденти використовують внутрішні ресурси у кризових ситуаціях. Отримані дані – у Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати оцінки вибору копінг-стратегій за методикою “Стратегії подолання стресу”

Тип стратегії	Середній бал	Низький (<25%)	Середній (25–75%)	Високий (>75%)
Проблемно-орієнтовані	24	2 (6%)	10 (32%)	19 (61%)
Емоційно-орієнтовані	21	1 (3%)	15 (48%)	15 (48%)
Стратегії уникнення	12	10 (32%)	15 (48%)	6 (20%)

Результати Табл. 2.2. свідчать про те, що переважна більшість респондентів активно використовує проблемно-орієнтовані стратегії для подолання стресових ситуацій. Це вказує на здатність учасників аналітично оцінювати проблему, планувати дії та реалізовувати конкретні кроки для її подолання, що є ключовим для ефективної самопідтримки. Емоційно-орієнтовані стратегії також показують високу поширеність: майже половина учасників активно регулюють емоції, шукають соціальну підтримку та використовують техніки емоційного самозаспокоєння. Це підтверджує наявність психологічних ресурсів для стабілізації емоційного стану у кризових умовах. Стратегії уникнення переважно проявляються у невеликій частині респондентів: 32% мають низький рівень уникання, тоді як 20% демонструють високий рівень

ухилення від проблем. Це свідчить про те, що частина учасників у стресових ситуаціях може віддавати перевагу пасивному підходу або емоційній відстороненості, що потенційно знижує ефективність самопідтримки.

Наочно вибір різних типів копінг-стратегій вибіркою представлено на Рис. 2.5.

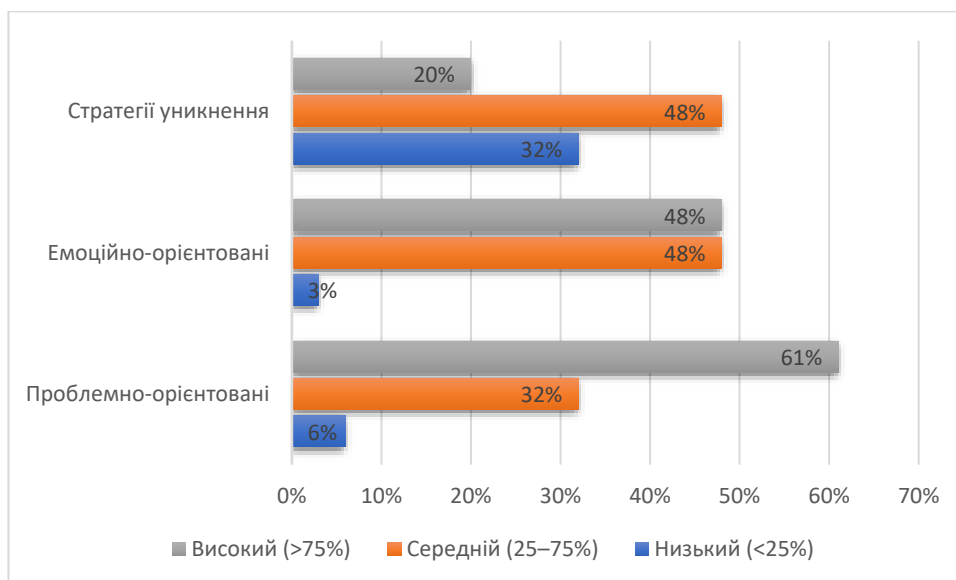


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за основними групами копінгу за методикою “Стратегії подолання стресу”.

Як бачимо, переважають позитивні стратегії подолання стресу (проблемно- та емоційно-орієнтовані), тоді як стратегії уникнення застосовуються значно рідше.

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження про те, що у вибірці дорослих осіб переважає ефективне використання внутрішніх ресурсів для подолання стресу, що забезпечує можливість зберігати психологічну стійкість та ефективно підтримувати себе у кризових ситуаціях.

Для оцінки рівня психологічної стійкості респондентів було використано адаптовану шкалу, яка вимірює здатність зберігати внутрішню рівновагу, швидко відновлюватися після труднощів та ефективно функціонувати у стресових ситуаціях. Це дозволяє визначити, наскільки наявні внутрішні ресурси сприяють самопідтримці у кризових умовах. Отримані дані – на Рис. 2.6.

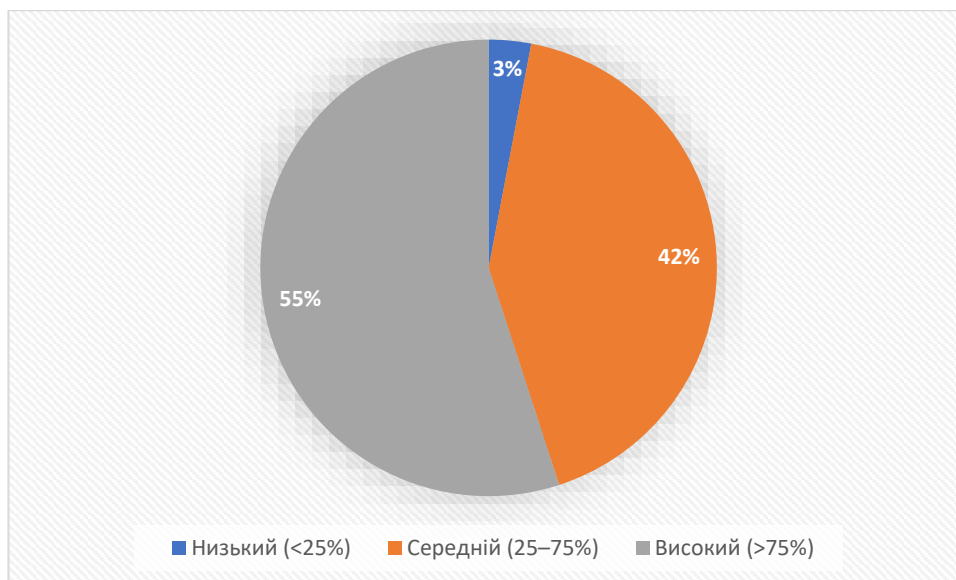


Рис. 2.6. Результати оцінки психологічної стійкості респондентів за Шкалою психологічної стійкості.

Як бачимо, що переважна більшість респондентів мають середній та високий рівень психологічної стійкості, що характеризується здатністю зберігати спокій та ефективно діяти в умовах підвищеного стресу. Невелика частина учасників (3%) демонструє низькі показники, що може вказувати на потенційну вразливість у кризових ситуаціях.

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження про те, що у вибірці дорослих осіб переважає достатній рівень психологічної стійкості, що забезпечує можливість ефективно реагувати на стресові ситуації та підтримувати самопідтримку у кризових умовах.

Для перевірки взаємозв'язку між рівнем самоспівчуття, застосуванням копінг-стратегій та психологічною стійкістю було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Це дозволяє визначити, наскільки розвиток самопідтримки та ефективні стратегії подолання стресу сприяють підвищенню психологічної стійкості у кризових умовах. Отримані дані – у Табл. 2.3.

Кореляційний аналіз показав, що загальний рівень самоспівчуття істотно корелює як із позитивними копінг-стратегіями ($r = 0,62$), так і з психологічною стійкістю ($r = 0,68$). Це свідчить про те, що респонденти, які здатні підтримувати себе та проявляти турботу про власні труднощі, частіше застосовують ефективні стратегії подолання стресу та мають вищий рівень стійкості.

Кореляційна матриця Пірсона між показниками самопідтримки, копінг-стратегій та психологічної стійкості

Показник	Загальна оцінка самоспівчуття	Позитивні копінг-стратегії	Психологічна стійкість
Загальна оцінка самоспівчуття	1	0,62**	0,68**
Позитивні копінг-стратегії	0,62**	1	0,71**
Психологічна стійкість	0,68**	0,71**	1

Примітка: $p < 0,01$. Коефіцієнти Пірсона показують значущі позитивні взаємозв'язки між усіма показниками.

Взаємозв'язок між позитивними копінг-стратегіями та психологічною стійкістю ($r = 0,71$) вказує на те, що активне використання проблемно- та емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу безпосередньо сприяє підтримці психологічної рівноваги у кризових умовах.

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження про те, що ефективна самопідтримка та позитивні копінг-стратегії взаємопов'язані з високим рівнем психологічної стійкості, що забезпечує можливість адекватного реагування на стресові ситуації та збереження внутрішньої рівноваги у кризових умовах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження самопідтримки респондентів у кризових умовах дозволило отримати комплексну картину психологічних ресурсів вибірки та виявити взаємозв'язки між ключовими показниками:

1) Аналіз даних за шкалою самоспівчуття К. Нефф показав, що більшість учасників демонструють середній та високий рівень самодопомоги, що свідчить

про здатність підтримувати себе та проявляти турботу до власних труднощів, водночас самокритика у більшості респондентів перебуває на помірному рівні.

2) Оцінка копінг-стратегій за методикою С. Карвера вказала на переважання позитивних стратегій подолання стресу (проблемно- та емоційно-орієнтованих) серед більшості учасників, тоді як стратегії уникнення використовуються значно рідше. Це підтверджує, що респонденти здатні ефективно мобілізувати ресурси для подолання стресових ситуацій.

3) Результати за шкалою психологічної стійкості демонструють, що більшість респондентів мають середній та високий рівень стійкості, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та ефективну самопідтримку в умовах підвищеного стресу.

4) Кореляційний аналіз за Пірсоном виявив значущі позитивні взаємозв'язки між усіма трьома показниками: загальна оцінка самоспівчуття, позитивні копінг-стратегії та психологічна стійкість. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між здатністю до самопідтримки, застосуванням ефективних стратегій подолання стресу та збереженням психологічної стійкості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу розділу про те, що у вибірці дорослих осіб переважає достатній рівень внутрішніх ресурсів для самопідтримки, який забезпечує можливість ефективно реагувати на кризові ситуації, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОПІДТРИМКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Загальні підходи до формування самопідтримки

Формування та розвиток самопідтримки є однією з ключових складових психологічної стійкості особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Емпіричне дослідження, проведене в рамках даної роботи, показало, що у більшості респондентів переважає середній та високий рівень самоспівчуття, ефективного використання позитивних копінг-стратегій та достатній рівень психологічної стійкості. Разом з тим, наявність невеликої частки учасників із низькими показниками свідчить про існування потенційних ризиків у випадках значних стресових впливів. Це підкреслює необхідність системного підходу до розвитку навичок самопідтримки на індивідуальному рівні, що забезпечує здатність особистості ефективно регулювати емоційний стан, підтримувати внутрішній баланс та відновлювати ресурси після труднощів.

Самопідтримка розглядається як комплекс внутрішніх механізмів, що включає здатність до усвідомлення власних емоцій, позитивного ставлення до себе, турботи про власні потреби та контроль поведінки в кризових умовах. Теоретичні концепції свідчать, що високий рівень самоспівчуття і адекватна самопідтримка знижують ризик розвитку емоційних розладів, підвищують рівень задоволеності життям і забезпечують ефективне використання копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Водночас наявність самокритики та ухилення від проблем може знижувати ефективність самопідтримки, що відзначалося у невеликої частини респондентів дослідження.

На практичному рівні формування самопідтримки потребує системного розвитку трьох основних компонентів:

1) Емоційний компонент – розвиток усвідомленості власних емоцій та емоційної регуляції. Учасники тренінгових програм навчаються відстежувати свої реакції на стресові події, аналізувати причини виникнення негативних емоцій, а також застосовувати техніки зниження тривожності, такі як дихальні вправи, релаксаційні практики, медитації та техніки тілесної релаксації.

2) Когнітивний компонент – формування позитивного самопідтримуючого мислення. Це включає розвиток уміння адекватно оцінювати власні можливості, корегувати завищені або занижені очікування, аналізувати помилки без надмірної самокритики, планувати дії у стресових ситуаціях та шукати конструктивні способи вирішення проблем. Важливим аспектом є розпізнавання деструктивних когнітивних патернів і заміна їх на адаптивні, що сприяє підвищенню психологічної стійкості.

3) Поведенський компонент – активне використання адаптивних стратегій подолання стресу. Респонденти тренуються застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії (аналіз ситуації, пошук ресурсів, планування дій), емоційно-орієнтовані стратегії (пошук соціальної підтримки, техніки емоційної регуляції) та мінімізувати стратегії уникнення. Переважання позитивних стратегій подолання стресу, як показало дослідження, є ключовим чинником підтримки психічного благополуччя.

Для забезпечення системного розвитку самопідтримки рекомендовано поєднувати щоденні індивідуальні практики з цільовими психологічними вправами. До таких практик належать:

- щоденник емоцій – записування емоційних станів, аналіз причин їх виникнення та пошук ресурсів для самопідтримки;
- рефлексія власних досягнень і труднощів – оцінка успіхів та помилок без самокритики, формування позитивного внутрішнього діалогу;
- афірмації та самопідтримуючі установки – короткі формулювання, що сприяють підвищенню впевненості та внутрішньої опори;
- релаксаційні та дихальні техніки – практики для швидкого відновлення після стресових ситуацій;

- міні-вправи на розвиток проблемного мислення – пошук альтернативних рішень, аналіз ризиків та оцінка результатів.

Особливу увагу слід приділяти систематичності практик, оскільки регулярне використання методик самопідтримки сприяє формуванню стійких навичок психологічного відновлення. Для ефективності бажано поєднувати когнітивні, емоційні та поведінкові підходи, що забезпечує комплексну роботу з усіма аспектами самопідтримки. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості респондентів, такі як рівень базової стійкості, схильність до самокритики, переваги у стратегіях подолання стресу. Це дозволяє адаптувати практики самопідтримки до конкретної особистості та забезпечити максимальний ефект від тренінгу чи індивідуальної роботи.

На основі дослідження можна запропонувати такі етапи розвитку самопідтримки на індивідуальному рівні:

- оцінка початкового рівня самопідтримки – визначення сильних та слабких сторін, рівня самоспівчуття та переважаючих стратегій подолання стресу;
- формування індивідуальної програми самопідтримки – підбір технік, вправ та стратегій, що відповідають особистим потребам і ресурсам;
- регулярне виконання практик – щоденне або щотижневе застосування когнітивних, емоційних і поведінкових методик;
- оцінка ефективності та корекція програми – аналіз результатів, внесення змін для підвищення ефективності самопідтримки та психологічної стійкості.

Таким чином, реалізація запропонованих підходів дозволяє не лише підвищити рівень самопідтримки, але й сформувати постійні навички саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій, що є критично важливим у сучасних умовах підвищеної соціальної та психологічної напруги.

3.2. Програма психологічного тренінгу для розвитку навичок самопідтримки у особистості

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного у попередньому розділі, було виявлено, що більшість респондентів демонструють середній та високий рівень самоспівчуття, використання позитивних копінг-стратегій та достатній рівень психологічної стійкості. Водночас, частина учасників має низький рівень самопідтримки та психологічної стійкості, що потребує розвитку внутрішніх ресурсів та навичок адекватного реагування на стресові ситуації.

У зв'язку з цим запропонована програма психологічного тренінгу спрямована на комплексне формування і розвиток:

- самопідтримки та самоспівчуття;
- ефективних копінг-стратегій;
- психологічної стійкості у кризових умовах.

Тренінг розрахований на 6 занять, що послідовно розкривають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти самопідтримки та стрес-менеджменту.

Узагальнено програму тренінгу представлено у Табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Узагальнена програма тренінгу для розвитку навичок самопомоги особистості

Заняття	Тема заняття	Основні цілі	Основні вправи	Тривалість
1	Усвідомлення власних емоцій	Розвиток емоційної усвідомленості	«Щоденник емоцій», «Мапа емоцій», «Відчуття тіла»	90 хв
2	Самоспівчуття та турбота про себе	Формування позитивного ставлення до себе	«Позитивний внутрішній діалог», «Афірмації», «Рефлексія помилок»	90 хв

Заняття	Тема заняття	Основні цілі	Основні вправи	Тривалість
3	Когнітивні стратегії подолання стресу	Розвиток адаптивного мислення	«Аналіз проблем», «Пошук альтернативних рішень», «Планування дій»	90 хв
4	Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії	Навчання регуляції емоцій та ресурсів	«Дихальні техніки», «Релаксація», «Візуалізація ресурсів»	90 хв
5	Інтеграція навичок самопідтримки	Формування комплексних стратегій самопідтримки	«Сценарій кризової ситуації», «Міні-рольові ігри», «Групова рефлексія»	90 хв
6	Закріплення та оцінка результатів	Підведення підсумків та планування подальшої роботи	«Індивідуальний план самопідтримки», «Обговорення досягнень», «Фідбек»	90 хв

Програма тренінгу, представлена у Табл. 3.1., включає послідовні заняття, кожне з яких спрямоване на опанування конкретних аспектів емоційної, когнітивної та поведінкової регуляції, а також інтеграцію отриманих знань у практичну діяльність.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ.

Програма психологічного тренінгу передбачає послідовне нарощування навичок самопідтримки та стрес-стійкості, починаючи з усвідомлення власних емоцій і внутрішніх ресурсів, переходячи до формування адаптивних стратегій поведінки, та завершується інтеграцією отриманих знань у повсякденну практику. Кожне заняття побудоване таким чином, щоб учасники мали змогу не лише теоретично засвоїти принципи самопідтримки, а й через практичні вправи відпрацювати навички у безпечному та контрольованому середовищі, обмінятися досвідом та отримати зворотний зв'язок.

Заняття поєднують індивідуальні, парні та групові форми роботи, що сприяє розвитку саморефлексії, усвідомленої взаємодії та конструктивного обговорення власних реакцій на стресові ситуації. Практичний компонент включає вправи для розвитку емоційної регуляції, когнітивного переосмислення проблемних ситуацій та активного відновлення ресурсів.

ЗАНЯТТЯ 1. Усвідомлення власних емоцій.

Мета: розвиток здатності розпізнавати власні емоційні стани, підвищення емоційної усвідомленості, виявлення індивідуальних реакцій на стресові ситуації.

Основні вправи:

ВПРАВА 1. «Щоденник емоцій».

Сценарій вправи: учасники отримують шаблон для запису емоцій: час, ситуація, емоція, інтенсивність, реакція тіла, використані способи самопідтримки. Протягом 10 хв. вони заповнюють записи для однієї або двох реальних ситуацій. Потім обговорюють у парі чи групі власні спостереження та виявлені закономірності.

Підсумок: розвиток усвідомленості емоцій, формування бази для роботи над самопідтримкою.

ВПРАВА 2. «Мапа емоцій».

Сценарій вправи: учасники на аркуші зазначають основні емоції, що найчастіше виникають у стресових ситуаціях, та оцінюють їх інтенсивність за шкалою від 1 до 10. Потім обговорюють у групі, виділяючи найчастіші емоційні реакції та ресурси для їх регуляції.

Підсумок: усвідомлення емоційних патернів та підготовка до застосування ефективних стратегій самопідтримки.

ВПРАВА 3. «Відчуття тіла».

Сценарій вправи: ведучий проводить 5-хвилинну скануючу релаксацію, звертаючи увагу учасників на напружені частини тіла. Після вправи учасники обговорюють відчуття, які виникли, та можливі способи зниження напруги у повсякденному житті.

Підсумок: розвиток навички тілесної усвідомленості та контролю фізіологічних реакцій на стрес.

ЗАНЯТТЯ 2. Самоспівчуття та турбота про себе.

Мета: формування позитивного ставлення до себе, розвиток внутрішніх ресурсів для самопідтримки, зниження самокритики.

Основні вправи:

ВПРАВА 1. «Позитивний внутрішній діалог».

Сценарій вправи: учасники складають перелік стресових ситуацій та формулюють підтримуючі висловлювання для себе. Проговорюють їх у парі, обговорюючи ефективність фраз.

Підсумок: зниження самокритики, розвиток внутрішньої підтримки.

ВПРАВА 2. «Афірмації».

Сценарій вправи: учасники створюють 5–7 позитивних тверджень для самопідтримки та практикують їх проговорювання вголос протягом 2–3 хвилин. Потім обговорюють відчуття, які виникають під час вправи.

Підсумок: формування позитивних установок та підвищення впевненості у власних силах.

ВПРАВА 3. «Рефлексія помилок».

Сценарій вправи: учасники обирають реальні помилки чи невдачі та аналізують їх без оцінки себе, виділяючи уроки та ресурси для подальшого розвитку. Обговорення в групі допомагає подивитися на ситуацію з різних точок зору.

Підсумок: розвиток конструктивного мислення та зменшення самокритики.

ЗАНЯТТЯ 3. Когнітивні стратегії подолання стресу.

Мета: розвиток адаптивного мислення та вміння конструктивно вирішувати проблеми.

Основні вправи:

ВПРАВА 1. «Аналіз проблем».

Сценарій вправи: кожен учасник обирає конкретну проблему, визначає джерела стресу, можливі рішення та ресурси для їх реалізації, заповнює схему «Проблема – Можливі рішення – Ресурси – Дії». Обговорення результатів у групі.

Підсумок: структурований підхід до вирішення проблем, підвищення впевненості.

ВПРАВА 2. «Пошук альтернативних рішень».

Сценарій вправи: учасники у групі пропонують мінімум 3 варіанти дій для обраної проблеми, обговорюють переваги та недоліки кожного.

Підсумок: розвиток гнучкого мислення та здатності генерувати альтернативні рішення.

ВПРАВА 3. «Планування дій».

Сценарій вправи: на основі обраного рішення учасники складають конкретний покроковий план дій з зазначенням ресурсів, термінів та очікуваного результату.

Підсумок: формування навички планування та послідовності дій у стресових ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 4. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

Мета: навчання регуляції емоцій, управління внутрішніми ресурсами.

Основні вправи:

ВПРАВА 1. «Дихальні техніки».

Сценарій вправи: ведучий демонструє діафрагмальне дихання, учасники практикують 5–7 хвилин. Обговорення змін у відчуттях та рівні напруги.

Підсумок: зниження фізіологічної напруги, підвищення внутрішнього ресурсу.

ВПРАВА 2. «Релаксація».

Сценарій вправи: прогресивна м'язова релаксація у положенні сидячи або лежачи протягом 7–10 хвилин. Потім обговорення відчуттів та ефекту.

Підсумок: усвідомлення тілесного стану, розвиток навичок самопідтримки через релаксацію.

ВПРАВА 3. «Візуалізація ресурсів».

Сценарій вправи: учасники уявляють себе в ресурсному стані, фокусуючись на внутрішніх силах та позитивних відчуттях. Потім обговорення в групі.

Підсумок: підвищення готовності до стресу, розвиток внутрішніх ресурсів.

ЗАНЯТТЯ 5. Інтеграція навичок самопідтримки.

Мета: поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій у комплексні сценарії.

Основні вправи:

ВПРАВА 1. «Сценарій кризової ситуації».

Сценарій вправи: учасники отримують картки з кризовими ситуаціями, планують дії, застосовують усі опановані стратегії самопідтримки. Обговорення альтернатив у групі.

Підсумок: інтеграція когнітивних, емоційних та поведінкових навичок.

ВПРАВА 2. «Міні-рольові ігри».

Сценарій вправи: учасники розігрують стресові ситуації в парах/тройках, застосовуючи навички самопідтримки. Після кожної гри – групова рефлексія.

Підсумок: закріплення навичок через практичне відпрацювання.

ВПРАВА 3. «Групова рефлексія».

Сценарій вправи: обговорення труднощів, що виникли під час вправ, що вдалося застосувати, обмін ідеями щодо покращення стратегії самопідтримки.

Підсумок: розвиток усвідомленості та вдосконалення навичок самопідтримки.

ЗАНЯТТЯ 6. Закріплення та оцінка результатів.

Мета: підведення підсумків, оцінка ефективності тренінгу, планування подальшої індивідуальної роботи.

Основні вправи:

ВПРАВА 1. «Індивідуальний план самопідтримки».

Сценарій вправи: кожен учасник створює персональний план самопідтримки з цілями, конкретними діями, періодичністю практик, ресурсами та очікуваними результатами.

Підсумок: закріплення навичок, мотивація до самостійного розвитку.

ВПРАВА 2. «Обговорення досягнень».

Сценарій вправи: групова дискусія про зміни, що відбулися під час тренінгу, оцінка власного прогресу, порівняння стану до і після занять.

Підсумок: підвищення усвідомленості результатів, мотивація до подальшої самопідтримки.

ВПРАВА 3. «Фідбек».

Сценарій вправи: учасники заповнюють шаблон з оцінкою власного прогресу, отриманих знань та планів на майбутнє. Ведучий проводить короткий аналіз та дає рекомендації.

Підсумок: закріплення навичок, формування індивідуального плану розвитку самопідтримки.

Як результат, дана програма тренінгу забезпечує комплексний розвиток самопідтримки, формує позитивні копінг-стратегії та зміцнює психологічну стійкість учасників, що підтверджує ефективність запропонованих практичних підходів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі результатів емпіричного дослідження було визначено ключові напрями роботи: розвиток емоційної усвідомленості, формування позитивного ставлення до себе, оволодіння когнітивними та емоційно-орієнтованими стратегічними способами подолання стресу, а також інтеграція цих навичок у повсякденну діяльність. Розглянуті загальні підходи підкреслюють важливість системного та індивідуалізованого підходу до формування самопідтримки, що передбачає як групові, так і індивідуальні форми роботи. Запропонована програма психологічного тренінгу включає шість послідовних занять, кожне з

яких спрямоване на розвиток конкретних аспектів самопідтримки: від усвідомлення власних емоцій до закріплення навичок через практичні вправи та формування індивідуального плану самопідтримки.

Аналіз програми тренінгу та детальний опис вправ свідчать про її практичну ефективність: учасники отримують можливість відпрацювати адаптивні стратегії у контрольованих умовах, підвищувати здатність до саморегуляції, зменшувати рівень самокритики та розвивати внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Таким чином, розроблена програма та рекомендації підтверджують гіпотезу дослідження про те, що системне навчання та практичне відпрацювання навичок самопідтримки сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості, формує ефективні механізми саморегуляції та підготовлює до адекватного реагування в умовах кризових ситуацій.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження було здійснено комплексний аналіз теоретичних, емпіричних та практичних аспектів самопідтримки як ключового чинника психологічної стійкості особистості в умовах кризових ситуацій. Теоретичний розділ підтвердив, що самопідтримка є центральним ресурсом адаптивності та життєстійкості особистості. Вона розглядається в контексті різних психологічних підходів: гуманістичного, когнітивно-поведінкового, позитивної психології, екзистенційно-феноменологічного, психодинамічного та нейропсихологічного. Кожен із цих підходів висвітлює специфічні механізми самопідтримки — від формування самоприйняття і оптимізму до розвитку когнітивних стратегій контролю емоцій та гармонізації внутрішніх процесів. Інтегративне поєднання цих аспектів дозволяє формувати комплексну систему самопідтримки, що забезпечує адаптивність, стійкість та конструктивну поведінку особистості в кризових умовах.

Емпіричне дослідження підтвердило, що у вибірці дорослих осіб переважає достатній рівень внутрішніх ресурсів для самопідтримки. Аналіз за шкалою самоспівчуття К. Нефф показав високий та середній рівень турботи про себе, при цьому самокритика переважно залишалася на помірному рівні. Методика оцінки копінг-стратегій виявила переважання позитивних стратегій подолання стресу (проблемно- та емоційно-орієнтованих) та рідше використання стратегій уникнення. Показники психологічної стійкості демонструють здатність учасників зберігати внутрішню рівновагу та ефективно мобілізувати ресурси у стресових ситуаціях. Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між рівнем самопідтримки, застосуванням ефективних стратегій подолання стресу та психологічною стійкістю, що свідчить про взаємне підсилення цих показників.

Практичний розділ роботи продемонстрував ефективність цілеспрямованої системної роботи з розвитком самопідтримки. Запропонована програма психологічного тренінгу включає шість послідовних занять, що

охоплюють емоційну усвідомленість, розвиток позитивного ставлення до себе, когнітивні та емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, а також інтеграцію цих навичок у повсякденне життя. Детальний опис та сценарії вправ показали, що учасники можуть ефективно відпрацьовувати адаптивні стратегії у контрольованих умовах, підвищувати здатність до саморегуляції, зменшувати рівень самокритики та розвивати внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій. Крім того, системний та індивідуалізований підхід, передбачений програмою тренінгу, забезпечує адаптацію рекомендацій до особливостей конкретної групи або індивідуального учасника, що підвищує ефективність розвитку психологічної стійкості.

Таким чином, результати теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та розробленої програми тренінгу підтверджують гіпотезу роботи: самопідтримка виступає ключовим чинником психологічної стійкості особистості, а системне навчання та практичне відпрацювання відповідних навичок сприяє ефективному реагуванню на кризові ситуації, підвищує внутрішні ресурси та формує механізми саморегуляції, необхідні для збереження психологічної рівноваги та адаптивної поведінки. Завдяки комплексному поєднанню теоретичних знань, емпіричних даних і практичних рекомендацій робота має практичну значущість для психологів, соціальних працівників, спеціалістів допомагаючих професій та всіх, хто прагне підвищити власну стресостійкість і навички самопідтримки в умовах сучасних кризових впливів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. В. Вплив особистісних характеристик студентської молоді на розвиток процесу адаптації до навчання. Вісник Харківського університету. 2002. №550. Ч.1. – С. 7 –10.
2. Братусь М. Психологічна підтримка в групах: роль емпатії у відновленні психічного здоров'я. Соціальна психологія. Київ, 2019. 14 (2). – С. 23-36.
3. Гавриш М. Емоційна підтримка через групи самопідтримки в кризових ситуаціях. Журнал «Психологічна реабілітація». Київ, 2022. 8(2). – С. 45-55.
4. Дем'янчук Ю. Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року). 2022. – С. 142–148.
5. Довгань Н. О., Поліщук С. А. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях : методичні рекомендації / Н. О. Довгань; С. А. Поліщук ; за ред. В. М. Духневича ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 145 С.
6. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Psychological Journal. Харків, 2021. 7(5). – С. 26–37.
7. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. № 3 (46). 2015. – С. 118-122.
8. Китаєв-Смик Л.А. Стрес. Емоції та соматика. Київ: Академічний проєкт, 2020. – 461 С.

9. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО. Наукові записки кафедри педагогіки. 2014. № 34. – С.131-138.
10. Михайлишин У. Методи психічної саморегуляції особистості // Психологічні науки. Вип. 1, 2022, – С. 548-549.
11. Міщенко М. Психологія життєвої кризи особистості : навчально-методичний посібник. Умань : Візаві, 2020. – 154 С.
12. Приходько І. І. Психологія екстремальної діяльності: навч. Посібник за заг. ред.. проф. І. І. Приходька. Харків: Нац. Акад. НГУ, 2017. – 392 С.
13. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2 (51). – С. 135-139.
14. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування : навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2007. – 192 С.
15. Хрепливець М. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Вип. 59, 2017, – С. 138-139.
16. Шапошник Д.О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2011. – С. 78-86.
17. Dhanabhakyaam M. Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review // International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology. Vol. 1, 2023, p. 603-606.
18. Carol D. Psychological Weil-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research // Psychotherapy and Psychosomatics. Vol. 65, 2016, p. 14-23.