

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

«Психологічні особливості особистості в кризових умовах»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 2 курсу, групи ЗПС – 24 мг
спеціальності : 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____/ Денис ОЛІЙНИК
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/ Юрій БРИТАН
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачки 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
В.о. завідувачки кафедри
 _____ **Н.С.КУЧЕРЕНКО**
 (підпис ініціали, прізвище)
 «___» _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Олійник Денис Вікторович
 (прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи: «Психологічні особливості особистості в кризових умовах»

керівник роботи: Шайхлісламов Земфір Рафікович, к.психол.наук, с.н.с.
 (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. Вихідні дані до роботи: Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення психологічних особливостей особистості в кризових умовах (соціальної нестабільності, воєнних криз та інших життєвих випробувань). Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку показників психологічного дистресу, копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій особистості в кризових умовах у респондентів віком 18–35 років. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки, профілактики дистресу та розвитку стресостійкості особистості в кризових умовах.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Вибір теми, формулювання завдань, об'єкту та предмету дослідження. Пошук та вивчення психологічної літератури за обраною темою дипломної роботи.
2	Підбір та узгодження діагностичних методик з метою проведення власного емпіричного дослідження у межах дипломної роботи серед серед респондентів віком 18–35 років, які проживають в умовах соціальної та економічної нестабільності та воєнних криз.
3	Написання теоретичної частини диплому, збір всієї необхідної наукової літератури.
4	Проведення опитування в Google формі серед респондентів віком 18–35 років та подальша математико – статистична обробка даних дослідження.
5	Аналіз та інтерпретація отриманих даних емпіричного дослідження. Написання практичної частини.
6	Складання переліку практичних рекомендацій та оформлення висновків дипломної роботи.
7	Подання кваліфікаційної роботи керівнику на перевірку. Виправлення зауважень, здача скорегованої дипломної роботи.
8	Отримання рецензії та відгуку. Підготовка до захисту дипломної роботи.

5. Дата видачі завдання « 07 » жовтня 2025 року

Студент

(підпис)

Д. В. Олійник

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

З. Р. Шайхлісламов

(ініціали, прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота містить: 79 сторінки, 6 рисунки, 8 таблиць, 24 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: особистість, що перебуває в кризових умовах.

Предмет дослідження: психологічні особливості проявів психологічного дистресу, копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій особистості в кризових умовах.

Мета дослідження: виявити та дослідити психологічні особливості особистості в кризових умовах

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення психологічних особливостей особистості в кризових умовах, феноменів психологічного дистресу, копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій.

2. Провести емпіричне дослідження рівня психологічного дистресу, особливостей копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій у молодих людей віком 18–35 років, які перебувають у кризових життєвих обставинах, та визначити міжгрупові відмінності.

3. Розробити практичні рекомендації щодо психопрофілактики, зниження рівня психологічного дистресу та підвищення стресостійкості і суб'єктивного відчуття смислу життя особистості в кризових умовах.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності центрів психологічної допомоги, служб підтримки молоді, освітніх закладів, громадських організацій та соціальних служб, що працюють з людьми, які перебувають у кризових умовах соціальної та економічної нестабільності, воєнних криз та інших стресогенних впливів.

Ключові слова: психологічний дистрес, кризові умови, копінг – стратегії, смисложиттєві орієнтації, стресостійкість, особистісні ресурси, молодь, психологічна підтримка, психопрофілактика.

ABSTRACT

The qualification thesis comprises 79 pages, 6 figures, 8 tables, 24 references, and appendices.

Object of the study: the individual experiencing crisis conditions.

Subject of the study: psychological characteristics of manifestations of psychological distress, coping strategies and meaning – in – life orientations of the individual in crisis conditions.

Purpose of the study: to identify and examine the psychological characteristics of the individual in crisis conditions,

Research objectives:

1. To analyse theoretical and methodological approaches to the study of psychological characteristics of the individual in crisis conditions, including the phenomena of psychological distress, coping strategies and meaning – in – life orientations.

2. To conduct an empirical study of the level of psychological distress, specific features of coping strategies and meaning – in – life orientations among young people aged 18–35 who are in crisis life circumstances, and to identify between – group differences.

3. To develop practical recommendations for psychological prevention, reduction of psychological distress, and enhancement of stress resilience and the subjective sense of meaning in life of the individual under crisis conditions.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the work of psychological support centres, youth support services, educational institutions,

Keywords: psychological distress, crisis conditions, coping strategies, meaning – in – life orientations, stress resilience, personal resources, youth, psychological support, psychological prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	10
1.1. Психологічна сутність та динаміка особистості в умовах кризи.....	10
1.2. Психологічні прояви та реакції особистості у кризових ситуаціях.....	21
1.3. Копінг – стратегії як психологічний механізм подолання кризи	29
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	39
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	39
2.1.1. Проведення психодіагностичного дослідження за шкалою психологічного дистресу Kessler – 10 (K10)	40
2.1.2. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником способів подолання стресу (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман	41
2.1.3. Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва	43
2.2. Результати емпіричного дослідження	44
2.2.1. Результати дослідження рівня психологічного дистресу (Kessler – 10)	44
2.2.2. Результати дослідження копінг – стратегій за опитувальником Р. Лазаруса і С. Фолкман (WCQ)	46
2.2.3. Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва	49
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	51
2.4. Статистичний аналіз результатів дослідження	59
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2.....	63
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	65
3.1. Структура та зміст тренінгу щодо покращення смисложиттєвої орієнтації	65
3.2. Структура та зміст тренінгу щодо розвитку копінг-стратегій	71
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасне українське суспільство перебуває в умовах глибоких соціально – економічних трансформацій, періодичної політичної нестабільності, посилення відчуття невизначеності майбутнього та впливу різноманітних кризових подій, у тому числі пов'язаних з воєнними й соціальними викликами. Для значної частини населення це означає тривале життя в умовах підвищеної напруги, змін життєвих планів, втрати звичного способу існування, що створює підґрунтя для формування різних кризових станів. Кризові умови одночасно зачіпають базові сфери функціонування особистості – відчуття безпеки, контроль над життям, систему цінностей, смисли майбутнього, міжособистісні стосунки.

Об'єкт дослідження: особистість, що перебуває в кризових умовах.

Предмет дослідження: психологічні особливості особистості в кризових умовах (рівень психологічного дистресу, копінг – стратегії та смисложиттєві орієнтації).

Мета дослідження: виявити та дослідити психологічні особливості особистості в кризових умовах.

1. Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення психологічних особливостей особистості в кризових умовах

2. Провести емпіричне дослідження рівня психологічного дистресу, особливостей копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій у молодих людей віком 18–35 років, які перебувають у кризових життєвих обставинах, та визначити міжгрупові відмінності.

3. Розробити практичні рекомендації щодо психопрофілактики, зниження рівня психологічного дистресу та підвищення стресостійкості і суб'єктивного відчуття смислу життя особистості в кризових умовах.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики психологічних криз, дистресу, копінг – стратегій, смисложиттєвих орієнтацій та особистісних ресурсів.

Психодіагностичні методики:

- шкала психологічного дистресу Kessler – 10 (K10) для оцінки інтенсивності емоційного напруження, тривожності, виснаження та інших проявів дистресу;
- «Опитувальник способів подолання стресу» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкман для виявлення провідних копінг – стратегій;
- методика «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д. О. Леонтьєва для оцінки рівня осмисленості життя, цілевизначеності та суб'єктивного контролю.

Методи математичної статистики: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, медіана, мінімальні й максимальні значення), U – критерій Манна–Уїтні для порівняння груп, коефіцієнт кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Коротка характеристика вибірки досліджуваних. Емпірична вибірка складає 30 осіб, поділених на дві групи: Група 1 (18–25 років) та Група 2 (25–35 років). Дослідження проводилося серед молоді, які проживають у ситуації соціальної та економічної нестабільності, підвищеної життєвої невизначеності й кризових подій різної природи.

Інформаційна база дослідження складає наукові публікації, монографії, статті у фахових виданнях, матеріали міжнародних організацій, що стосуються впливу кризових умов (соціальних, економічних, воєнних та екзистенційних викликів) на психічне здоров'я, а також навчальні посібники з загальної, вікової, практичної психології, психології стресу та психотерапії кризових станів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- уточнено психологічний зміст поняття «особистість у кризових умовах» через поєднання показників дистресу, копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій;

- емпірично виявлено особливості переживання кризових умов у двох вікових групах молодих дорослих;
- встановлено специфічні поєднання рівня дистресу, типових копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій, що можуть розглядатися як маркери вразливості або стійкості особистості в кризі;
- конкретизовано роль смисложиттєвої сфери як ресурсу подолання кризових ситуацій в умовах тривалого стресового впливу та соціальної невизначеності.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих даних у роботі практичних психологів, психотерапевтів, фахівців освітніх та соціальних установ при наданні психологічної допомоги особам, які перебувають у кризових умовах. На основі результатів дослідження можуть бути розроблені й удосконалені програми психопрофілактики, психологічної підтримки та психокорекції, спрямовані на зниження рівня дистресу, формування більш адаптивних копінг – стратегій і зміцнення смисложиттєвих орієнтацій. Матеріали дослідження можуть бути використані в навчальному процесі при підготовці фахівців спеціальності «Психологія».

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом обговорення основних положень та висновків роботи на засіданнях кафедри практичної психології, у ході навчальної та виробничої практики, а також у форматі науково – практичних дискусій зі студентами та викладачами.

Структура і обсяг роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та практико – орієнтованого), висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить близько 111–112 сторінок комп’ютерного тексту, робота містить таблиці, рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Психологічна сутність та динаміка особистості в умовах кризи

Кризу особистості в сучасній психології розглядають як складний, багатовимірний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні психічного життя людини [9; 10; 12]. Вона постає не лише як наслідок зовнішніх обставин, а й як результат внутрішнього конфлікту між наявними цінностями, досвідом і новими вимогами ситуації. Е. Еріксон трактував кризу як ключову стадію розвитку, у межах якої відбувається перехід до нового рівня ідентичності [10]. Подібної позиції дотримувався К. Роджерс, зазначаючи, що саме в моменти глибоких суперечностей людина може найбільш повно усвідомити своє «Я» і відкритися змінам [12].

У більш пізніх дослідженнях (Д. Леонт'єв, Н. Пов'якель, Т. Титаренко) криза визначається як процес втрати стабільної життєвої системи й одночасного пошуку нових смислів [7; 12; 17; 22]. На початкових етапах вона сприймається як деструктивний стан – людина відчуває невпевненість, емоційне виснаження, зниження самооцінки. Проте в подальшому можливе поступове переосмислення ситуації: виникає внутрішня потреба у зміні власних установок, формуються нові цілі та цінності. Таким чином, криза має подвійний характер: вона є і моментом втрати, і потенціалом розвитку.

У психологічному сенсі кризу можна порівняти з точкою перелому, у якій стара структура особистості «розпадається», а нова ще не сформована. Цей проміжний стан супроводжується тривогою, сумнівами, почуттям невизначеності, але саме він відкриває шлях до трансформації. Відповідно до гуманістичного

підходу, через кризу людина вчиться глибше розуміти себе, приймати свої слабкі сторони та вибудовувати автентичне життя [12; 23].

Особистісна криза має свою внутрішню структуру, у якій тісно переплітаються когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. На когнітивному рівні спостерігається зміна у сприйнятті власного досвіду: звичні інтерпретації подій руйнуються, і людина намагається створити нову систему розуміння світу. Це супроводжується сумнівами у правильності попередніх рішень, втратою впевненості у власних силах і здатності контролювати події. Емоційний рівень характеризується коливаннями між страхом, роздратуванням, розпачем і надією. Такі стани можуть бути болісними, але саме через них особистість отримує можливість оновлення. Поведінковий аспект виявляється у зниженні активності, униканні контактів або, навпаки, у надмірній діяльності, яка покликана відволікти від переживань [10; 12; 20].

На думку Л. Сохань, динаміка кризи включає три основні фази. Перша – фаза дестабілізації, коли людина відчуває, що звичний спосіб життя руйнується, а внутрішня рівновага втрачається. Друга – фаза усвідомлення, у якій відбувається аналіз причин подій, критичне переосмислення власних установок. Третя – фаза реконструкції, коли формується нова система цінностей і відновлюється здатність діяти. Ці етапи не завжди чітко розмежовані: у реальному житті вони можуть переплітатися, а повернення до попередніх станів є природним. Такий підхід підкреслює, що криза – не одномоментна подія, а тривалий процес внутрішньої роботи над собою [10; 21].

Вітчизняні дослідники (С. Максименко, Н. Чепелева) наголошують, що важливо враховувати не лише зміст кризи, але й особливості її переживання. Для людини з високим рівнем самоусвідомлення криза може стати стимулом для саморозвитку, тоді як при недостатній рефлексії вона призводить до дезорганізації поведінки. У цьому контексті ключову роль відіграє психологічна зрілість, яка визначає здатність приймати невизначеність і не втрачати цілісності в умовах змін

[8; 10; 11].

Розглядаючи динаміку кризи, доцільно згадати також концепцію В. Франкла, який розглядав кризові ситуації як моменти втрати сенсу. На його думку, більшість криз не виникає через зовнішні труднощі, а через внутрішній вакуум, коли людина втрачає зв'язок із власними цінностями. Вихід із такого стану можливий лише шляхом пошуку нового смислу, який надає життю напрям. Отже, динаміка особистості в кризі – це процес переходу від беззмістовності до усвідомлення нової життєвої мети. Цей підхід узгоджується з сучасними уявленнями психології розвитку, які підкреслюють можливість особистісного зростання через труднощі [17; 22; 24].

Кризові процеси, як зазначає Н. Пов'якель, мають не лише індивідуальний, а й соціально – психологічний вимір. Людина переживає кризу не у вакуумі, а в контексті взаємин, очікувань і оцінок оточення. Соціальна підтримка, емоційне прийняття з боку значущих інших суттєво впливають на тривалість і глибину кризового стану. У разі відсутності підтримки можливий розвиток тривалих дезадаптивних реакцій, що нагадують невротичні стани. Навпаки, у сприятливому середовищі навіть важкі кризи можуть завершитися конструктивною трансформацією особистості.

Таким чином, криза є не лише випробуванням, а й показником рівня психологічної зрілості особистості. Її сутність полягає в тому, що людина зустрічається з необхідністю переглянути себе, своє минуле та майбутнє, переосмислити роль і значення власного досвіду. Саме ця глибока внутрішня робота робить кризу центральним механізмом розвитку, без якого неможливо досягти справжньої самореалізації [10].

Кризові стани доцільно розглядати через призму когнітивної оцінки подій та внутрішніх ресурсів. У межах транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса криза постає як результат первинної оцінки загрози та вторинної оцінки власних можливостей її подолати: якщо подія сприймається як така, що перевищує наявні ресурси,

формується відчуття безпорадності, яке поглиблює дезорганізацію поведінки. Уточнення цієї логіки дає теорія збереження ресурсів С. Гобфолла: кризу запускає не тільки реальна втрата (роботи, статусу, безпеки), а й очікувана втрата або невдала інвестиція ресурсів; коли «спіралі втрат» не компенсуються, зростає тривога, знижується самоефективність і звужується коло можливих дій. Отже, когнітивно – ресурсна перспектива пояснює, чому дві схожі події для різних людей мають протилежні наслідки: визначальними є не стільки факти, скільки інтерпретації та баланс ресурсів [18; 20].

Кризу також доречно тлумачити як руйнування базових переконань про світ і себе. У підході Дж. Янофф – Булман йдеться про «зруйновані припущення»: віра у світ як безпечний і справедливий, у власну цінність та контрольність подій під тиском травматичної або просто радикально нової ситуації стає нестабільною. Коли ці припущення втрачають опорність, виникає короткочасна «порожнеча смислу» – саме її описував В. Франкл, підкреслюючи необхідність переорієнтації на нові сенси й відповідальність за вибір ставлення до неминучого. Таким чином, психологічна сутність кризи полягає у семантичному зсуві: старі схеми інтерпретації подій не спрацьовують, і особистість вимушена створювати нові [14; 17; 22; 24].

Динаміка переживання кризи має кілька типових траєкторій. Д. Бонанно описував феномен резилієнтності – відносно швидке повернення до функціонування без тривалих негативних наслідків; відкладене реагування, коли симптоми проявляються пізніше; хроніфікацію, коли дезадаптація зберігається; і посттравматичне зростання – якісне посилення життєвих смислів і стосунків попри втрату. На яку траєкторію «потрапляє» людина, впливають особистісні риси (емоційна стабільність, відкритість досвіду, сумлінність), самоефективність (А. Бандура), життестійкість/Hardiness (С. Кобаса: залученість, контроль, прийняття виклику) та узгодженість/SoC (А. Антоновський: осмислюваність, керованість, зрозумілість подій). Високі показники цих конструктів сприяють швидшому

переходу від дезорганізації до реконструкції [14; 15; 18; 21; 23].

Зміни в емоційній сфері під час кризи нерідко виглядають суперечливо. На початкових етапах домінує тривога, роздратування, інколи сором і вина через нібито «неправильні» реакції. Емоційна лабільність – не ознака слабкості, а нормальна фаза перебудови, у якій психіка «перевіряє» різні способи реагування, перш ніж стабілізуватись. Важливо розрізняти нормативні кризові переживання та розлади афективного спектра: тривала інтенсифікація симптомів із вираженим порушенням повсякденного функціонування потребує клінічної уваги, але сама наявність сильних емоцій у перші тижні/місяці не є патологією. Самоприйняття, емоційна грамотність і підтримувальна комунікація зменшують ризик хроніфікації [12; 21].

На когнітивному рівні з'являються феномени «тунельної уваги», катастрофізації або, навпаки, надмірного раціоналізування. Метакогнітивні навички (здатність помічати думки як думки, а не факти; регулювати «пережовування»/rumination) помітно впливають на глибину і тривалість кризи. Досвід свідомого зупинення автоматичних інтерпретацій і повернення до перевірки фактів допомагає вийти з кола самопідсилювальних оцінок («зі мною щось не так», «я не впораюсь»). Корисним є також переосмислення (reappraisal): пошук альтернативних пояснень і зсув фокуса з безсилля на керовані кроки [20; 22].

Поведінковий компонент динаміки проявляється у спектрі від уникання до надкомпенсації. Уникання (соціальне, діяльнісне, сенсорне) коротко знижує напругу, але обмежує контакт з реальністю і затягує реконструкцію. Поступова експозиція до складних стимулів (малими дозами, із чітким планом і межами) краще відновлює відчуття контролю. Коли вдається вибудувати «сходишки» дій – від простих (сон, харчування, прогулянки) до більш складних (робочі завдання, навчання), – активується механізм поведенкової активації, що зменшує симптоми апатії та безсилля [16; 20].

Кризю посилюють або пом'якшують соціально – психологічні модератори.

Стиль прив'язаності (безпечний vs. тривожний/унікаючий) визначає, чи людина здатна просити і приймати підтримку, чи схильна ізолюватись. Якість соціальних зв'язків і відчуття приналежності зменшують переживання загрози, надають альтернативні інтерпретації й моделюють адаптивні реакції. Культуральні сценарії задають очікування: у культурах, де емоційна експресія стигматизується, люди частіше «заморожують» переживання, що підвищує ризик затяжної кризи. Відповідно, інтервенції, які нормалізують емоції і створюють «безпечні рамки» вираження, прискорюють реконструкцію [12; 21; 23].

Доцільно розрізняти типи криз: нормативні (вікові, професійні, сімейні переходи), ситуативні (втрата, хвороба, війна, міграція), екзистенційні (виклик сенсу, цінностей), ідентичнісні (розсинхрон між «хочу», «можу» і «треба»). Узагальнений механізм дестабілізації, пошуку нових смислів і реконструкції ролей умовно [10; 12].

Операційне визначення кризи, яке використовується в сучасних емпіричних роботах, зазвичай включає три критерії: 1) суб'єктивна дистрес – оцінка (подія сприймається як така, що перевищує наявні ресурси), 2) тимчасова дезорганізація функціонування у кількох сферах (сон, апетит, робота/навчання, соціальні взаємини), 3) пошук нових смислів/стратегій або їх дефіцит. Таке визначення дозволяє відмежувати кризу від рутинного стресу і фіксує її перехідний характер: навіть за високої інтенсивності переживань криза спрямована на реорганізацію, а не лише на «поломку» [19; 22].

Суттєву роль у динаміці відіграють цінності. Коли на горизонті з'являється «чому» (навіщо діяти), відновлюється волевий компонент і зростає здатність терпіти невизначеність. Переоцінка відбувається по двох траєкторіях: «зверху – вниз» – оновлення ієрархії цінностей (на перший план виходять стосунки, здоров'я, сенс), і «знизу – вгору» – накопичення дрібних досвідів успіху, що поступово змінюють загальну картину («виявляється, я можу витримати більше, ніж думав»). У поєднанні ці траєкторії роблять реконструкцію стійкішою [17; 23; 24].

Копінг – репертуар задає практичну сторону виходу з кризи. У теоретичному плані виділяють проблемно – орієнтований копінг (аналіз, планування, пошук інформації), емоційно – орієнтований (регуляція емоцій, підтримка, релаксація), сенс – орієнтований (переосмислення, духовні практики, волонтерство) та дисфункційні стратегії (уникання, самозвинувачення, хімічні субстанції). Ефективність визначається відповідністю стратегії контрольованості події: якщо ситуація піддається впливу – працюють проблемні стратегії; якщо ні – пріоритет має емоційна та сенсова регуляція. Збалансоване комбінування знижує ризик затягування дезорганізації [16; 20; 22].

Криза не зводиться до «мінусу», вона відкриває зони зростання. За Т. Тедескі та Л. Калгуном, посттравматичне зростання включає поглиблення цінності життя, зміцнення взаємин, підвищення особистої сили, відкриття нових можливостей і духовні зрушення. Важлива умова – не форсувати «оптимізм», а визнати втрати, дозволити собі реалістичну скорботу, і лише тоді поступово інтегрувати досвід у нову ідентичність. Таке інтегрування завершує динамічний цикл: замість повернення до «колишнього» формується новий рівень рівноваги, більш гнучкий і адаптивний [15; 21; 22; 23].

Узагальнюючи, психологічна сутність кризи – це поворотний момент, коли звичні смисли та стратегії втрачають ефективність, а особистість змушена переосмислити себе й світ. Динаміка включає фази дестабілізації, усвідомлення й реконструкції, модерується особистісними рисами, ресурсами, якістю підтримки й культурними сценаріями. Від траєкторії резилієнтності до посттравматичного зростання шлях пролягає через поєднання когнітивного переосмислення, емоційної регуляції та поступової поведінкової активації. Така перспектива поєднує класичні підходи розвитку через кризу з сучасними конструктами життестійкості та смисложиттєвої регуляції [10; 12; 21].

Психологічна динаміка кризи має як внутрішній, так і зовнішній вимір. Внутрішній відображає процеси саморефлексії, переоцінки досвіду, боротьби між

старими і новими цінностями. Зовнішній проявляється у зміні поведінки, соціальних контактів, професійної активності. Взаємодія цих вимірів визначає темп і глибину відновлення. Людина, яка здатна утримувати баланс між внутрішніми переживаннями та зовнішніми діями, проходить кризу швидше, тоді як надмірне занурення у власні переживання або повна втеча у дію можуть затримати перехід до нового етапу розвитку [8; 10].

Важливим елементом динаміки є самосприйняття. У кризі змінюється спосіб, у який людина бачить себе: те, що раніше здавалося очевидним, може втратити сенс або викликати сумніви. За К. Роджерсом, у такі моменти «Я – концепція» стає гнучкішою, а межа між реальним і ідеальним «Я» частково стирається, що створює передумови для самоприйняття. Однак цей процес супроводжується напруженням, оскільки стара система самооцінки не відповідає новим умовам. Коли людина визнає власну недосконалість і приймає внутрішній конфлікт як нормальне явище, відбувається перехід від самозаперечення до реалістичного бачення себе [12; 23].

Особистісна криза часто супроводжується зміною мотиваційної структури. Те, що раніше слугувало джерелом енергії (кар'єра, статус, схвалення), може втратити значення. Це не завжди прояв апатії – радше сигнал, що попередні мотиви вичерпали свій потенціал. Пошук нових мотивів має характер експерименту: людина пробує нові ролі, змінює коло спілкування, відкриває інші джерела сенсу. Так формується нова мотиваційно – смислова система, яка узгоджується з оновленими цінностями. Цей процес не відбувається одномоментно: спершу настає «порожнеча», потім – поступове заповнення її новим змістом [10; 17; 23].

Важливо враховувати, що перебіг кризи не є лінійним. Емоційний стан може коливатися, а періоди просвітлення змінюються етапами зневіри. Така «хвилеподібність» є природною, адже психіка поступово адаптується до нових реалій. Як підкреслює Н. Пов'якель, криза має спіралеподібний характер: кожен виток включає повторення старих переживань, але на новому рівні усвідомлення. Завдяки цьому поступово відбувається інтеграція досвіду, і особистість досягає

вищої стабільності [12; 21].

Одним із центральних механізмів стабілізації виступає рефлексія. Усвідомлення власних думок і почуттів допомагає структурувати внутрішній хаос. Людина, здатна вербалізувати свої переживання, легше знаходить їм значення і формує внутрішню дистанцію між «я» і подією. Рефлексія знижує силу афекту й відкриває простір для вибору. Коли внутрішній діалог замінює автоматичну реакцію, з'являється відчуття контролю. Саме це відчуття є психологічним маркером переходу від фази дезорганізації до фази реконструкції [8; 11].

На цьому етапі важливу роль відіграють механізми психологічного захисту, які допомагають зменшити напругу. Їхня дія може бути адаптивною (сублімація, раціоналізація, гумор) або дезадаптивною (витіснення, заперечення, проєкція). Коли захисні механізми стають гнучкими, вони підтримують психічну рівновагу, однак за надмірної активності перетворюються на бар'єр для розвитку. Звідси впливає завдання психологічної допомоги – не усунути захисти, а зробити їх більш свідомими та гнучкими, щоб людина могла опрацьовувати досвід, а не тікати від нього [10].

У динаміці кризи помітним є також феномен переоцінки минулого. Людина ніби «перепишує» власну історію, переосмислює значення попередніх подій. Цей процес має терапевтичний ефект: інтеграція минулого дозволяє зняти почуття провини, відновити цілісність «Я» та знайти логіку в тому, що раніше здавалось хаотичним. Позитивна переоцінка не означає заперечення болю, навпаки – вона передбачає його прийняття як частини життєвого досвіду. Саме через це формується новий життєвий наратив, що підтримує стабільність особистості [12].

Поступово відбувається інтеграція нових смислів у повсякденне життя. Те, що раніше викликало тривогу, стає звичним; людина знову відчуває контроль над подіями. У цій фазі часто спостерігається зростання емпатії, готовність допомагати іншим, підвищення відповідальності за власне життя. Психологічна рівновага відновлюється не через повернення до «попереднього стану», а через створення

нової системи опор. Це завершує цикл кризи і готує основу для подальшого розвитку [21; 22; 23].

Важливим наслідком переживання кризи є зміцнення ідентичності. Людина краще усвідомлює власні межі, пріоритети, джерела енергії. Змінюється структура взаємин із соціумом: з'являється вибірковість у контактах, критичність до впливу інших. Зовнішня поведінка стає більш послідовною, внутрішня – цілісною. У результаті формується новий рівень адаптивності – не за рахунок уникання труднощів, а через здатність взаємодіяти з ними без втрати себе [10; 17].

Загалом динаміка кризи нагадує процес поступового формування оновленого «Я»: на місці застарілих смислів поступово з'являються нові, більш узгоджені з реальними умовами життя. Людина, що пройшла кризу, нерідко описує цей досвід як болісний, проте цінний. Саме завдяки таким переломним моментам відбувається розвиток особистості, який неможливо забезпечити лише зовнішнім навчанням чи формальними знаннями. Кризу можна розглядати як показник рівня зрілості, що виявляє гнучкість мислення, силу волі й здатність приймати життя у всій його суперечливості [10; 12].

Криза, попри її деструктивні прояви, має глибокий розвивальний потенціал. Саме завдяки втраті колишньої стабільності людина отримує можливість побачити власні обмеження, звільнитись від застарілих переконань і зробити крок до зрілості. За С. Максименком, розвиток особистості є нелінійним процесом, у якому кризи відіграють роль каталізаторів переходу від одного якісного рівня до іншого. Вони порушують попередню рівновагу, але одночасно відкривають нові горизонти самопізнання. У цьому контексті криза виступає не лише як симптом труднощів, а як механізм саморегуляції, який «перезапускає» процес розвитку [8; 10; 12].

Зміни, що відбуваються під час кризи, стосуються не тільки внутрішніх установок, але й ціннісно – смислового поля. У людини формується нове бачення власного життя, переоцінюється роль міжособистісних стосунків, праці, духовності. Змінюється уявлення про успіх і щастя: вони перестають бути

зовнішніми категоріями й набувають внутрішнього змісту. Це відповідає концепції самоактуалізації А. Маслоу, який підкреслював, що справжнє зростання відбувається тоді, коли людина переходить від орієнтації на схвалення до орієнтації на сенс [17; 23]. Таким чином, кризовий досвід стає важливим етапом становлення особистісної автентичності.

Результатом конструктивного подолання кризи є зміцнення цілісності «Я». Людина перестає ідеалізувати себе або світ, натомість формує більш реалістичну, але водночас глибшу картину реальності. Усвідомлення власних меж і обмежень сприяє розвитку самоприйняття, толерантності до невизначеності й більшій психологічній гнучкості. Саме ці якості лежать в основі стресостійкості, здатності до адаптації та творчого самовираження. Як зазначає Д. Леонтьєв, зріла особистість – це не та, що уникає кризи, а та, що здатна трансформувати її у ресурс розвитку [7; 10; 24].

Сучасні дослідження підтверджують, що позитивне проходження кризи часто веде до посткризового зростання. Воно проявляється у підвищенні рівня усвідомленості, у зміні життєвих пріоритетів і розширенні емоційного спектра. Людина починає краще розуміти себе, стає співчутливішою до інших, цінує час і можливості, які має. Цей феномен узгоджується з концепцією посттравматичного зростання Т. Тедескі та Л. Калгуна, які розглядали кризу як передумову глибоких позитивних змін за умови її активного осмислення [15; 21; 22; 23]. Отже, через кризу людина не лише повертається до рівноваги, а й досягає якісно нового рівня особистісного функціонування.

Підсумовуючи, можна сказати, що криза постає як зіткнення старої системи цінностей із новими життєвими реаліями, що призводить до тимчасової дестабілізації, але водночас відкриває простір для внутрішньої трансформації. Узагальнюючи наведені підходи, динаміку кризи можна описати як послідовність фаз дестабілізації, усвідомлення, реконструкції та подальшої інтеграції досвіду. На її перебіг впливають особистісні риси, рівень рефлексії, ресурси підтримки та

соціально – культурний контекст. Кінцевим результатом стає формування нової системи смислів, що забезпечує більшу стійкість, адаптивність і готовність до подальших викликів життя [1; 2; 10; 12].

Таким чином, криза – це не кінець, а перехідний етап, що супроводжує розвиток і зростання особистості. Вона змушує людину переосмислити власне «Я», визначити справжні пріоритети та відновити внутрішню гармонію. Без проходження кризових періодів неможливо досягти зрілості, адже саме вони є тим випробуванням, через яке людина знаходить автентичність і цілісність. У наступному підрозділі буде проаналізовано психологічні прояви та реакції особистості у кризових ситуаціях, що дозволить глибше зрозуміти особливості її функціонування в умовах життєвих випробувань [10; 12].

1.2. Психологічні прояви та реакції особистості у кризових ситуаціях

Психологічна криза – це стан внутрішнього конфлікту, коли стара система орієнтирів втрачає стабільність, а нова ще не сформована. У цей період змінюється не лише емоційний фон, а й мислення, поведінка, тілесні реакції. Людина переживає суперечність між бажанням повернути минулу рівновагу та необхідністю адаптуватися до нових умов. Зовні це може виглядати як дезорієнтація, апатія або, навпаки, як напружена активність без чіткої мети [7; 9; 10].

Д. Леонт'єв визначав кризу як точку психологічного перелому, коли стара структура «Я» більше не відповідає вимогам ситуації. Це призводить до емоційного перевантаження, ослаблення самоконтролю, зміни поведінки й мислення. Людина ніби втрачає внутрішній компас: орієнтири, що раніше давали сенс, більше не працюють, а нові ще не знайдені [7; 24].

Першою реакцією на кризу зазвичай стає емоційна хвиля. Вона охоплює людину раптово, створюючи враження, що контроль над собою зникає. Найчастіше домінують страх, безпорадність, розгубленість. У деяких випадках виникає гнів або

навіть агресія – спроба компенсувати відчуття втрати впливу на події. На цьому етапі, за Е. Еріксоном, активується базова потреба в безпеці: психіка прагне знайти нову опору, здатну замінити стару. Якщо такої опори немає, людина може відчувати паніку або відчай [9; 10].

Водночас криза не завжди проявляється у вигляді «бурі» – іноді це стан внутрішнього заціпеніння, коли емоції наче «заморожуються». Така реакція характерна для осіб із підвищеною раціональністю чи звичкою до самоконтролю. Вони намагаються «тримати обличчя», приховуючи почуття, але всередині відчують глибоку розгубленість і втому. Як зазначає К. Роджерс, подібна внутрішня ізоляція небезпечна тим, що блокує справжнє переживання, а без емоційного усвідомлення зміни неможливі [12; 23].

Психологічні прояви кризи завжди комплексні. На когнітивному рівні порушується логіка мислення: людина може зациклюватися на окремих подіях, перебільшувати їх значення, втрачати здатність бачити загальну картину. Поширеним є так зване катастрофічне мислення – коли навіть незначні труднощі інтерпретуються як фатальні. Це явище описував Р. Лазарус, вказуючи, що когнітивна оцінка ситуації визначає глибину емоційної реакції. Якщо людина сприймає подію як загрозу, що перевищує її ресурси, формується стан безсилля, який може перейти у депресивний настрій [16; 20].

Однак, як зазначав В. Франкл, навіть у найважчих обставинах залишається простір для вибору – хоча б у ставленні до події. Усвідомлення цього вибору є першим кроком до відновлення контролю. Таким чином, когнітивна реакція на кризу не лише відображає емоційний стан, а й може його трансформувати.

На поведінковому рівні криза проявляється у зміні звичних моделей дії. Частина людей втрачає мотивацію, уникає активності, відмовляється від соціальних контактів. Це так званий пасивно – захисний тип реагування, який тимчасово знижує напругу, але посилює відчуття ізоляції. Інша частина, навпаки, демонструє гіперактивну модель – намагається заповнити внутрішню порожнечу діяльністю:

постійною зайнятістю, волонтерством, навчанням або роботою понад міру. Обидві стратегії мають спільну мету – втечу від емоцій, але різні наслідки. Якщо перша веде до апатії, то друга – до виснаження [8; 16; 20].

Як підкреслює С. Максименко, кризова поведінка є відображенням внутрішнього пошуку. Людина може змінювати звички, стиль спілкування, ставлення до себе. Іноді ці зміни виглядають суперечливо, але саме через такі «коливання» відбувається формування нової системи регуляції.

Не менш значущими є психофізіологічні реакції. Тривала напруга активує стресові механізми: підвищується рівень кортизолу, прискорюється серцебиття, порушується сон. Людина може відчувати фізичну втому, головний біль, напруження у м'язах, зміни апетиту. За даними Н. Пов'якель, у таких станах тіло виступає своєрідним «барометром» внутрішнього перевантаження. Часто саме соматичні симптоми змушують звернути увагу на глибші психологічні причини. Тому важливо розглядати тілесні сигнали як частину єдиного процесу адаптації, а не як окрему медичну проблему [12; 21].

Важливо зазначити, що реакції на кризу залежать від індивідуальних особливостей особистості. Люди з високим рівнем саморефлексії зазвичай швидше усвідомлюють власний стан і можуть його регулювати. Для них криза стає стимулом для розвитку – можливістю змінити себе. Навпаки, особи з низьким рівнем усвідомлення або високою тривожністю частіше застрягають у негативних емоціях. Як зауважує Л. Сохань, важливо не лише те, що відбувається з людиною, а й те, як вона пояснює собі власні переживання. Якщо кризу сприймати як «покарання» або «провал», вона руйнує. Якщо ж як «урок» чи «етап росту», – стає поштовхом до розвитку [10; 21].

Соціальне оточення відіграє не менш важливу роль у перебігу кризи. Відсутність підтримки може посилити почуття ізоляції, тоді як навіть коротке емпатичне спілкування значно знижує рівень емоційного напруження. Людина у кризі потребує не стільки порад, скільки визнання її стану. Коли оточення дозволяє

проявляти слабкість без осуду, формується внутрішній простір для відновлення. Як підкреслює Н. Пов'якель, психологічна підтримка – це не лише допомога, а й спільна присутність, яка стабілізує психіку через відчуття безпеки [12; 21; 23].

У підсумку можна сказати, що психологічні прояви кризи – це цілісна система реакцій, де взаємодіють почуття, думки, дії й фізичні стани. Вони не випадкові, а закономірні, і виконують певну функцію – допомогти людині пристосуватися до нової реальності. Зовнішня нестійкість приховує внутрішню роботу психіки, спрямовану на відновлення рівноваги. Саме тому завдання психолога – не усунути ці реакції, а допомогти людині зрозуміти їх зміст і перетворити кризу на ресурс [7; 10; 12; 20].

У кризовому стані психіка людини реагує на втрату стабільності цілою системою взаємопов'язаних процесів – емоційних, когнітивних, поведінкових і тілесних. Усе починається з емоцій. Саме вони першими сигналізують про порушення рівноваги. Спочатку емоційна реакція може бути різкою і майже некерованою. Людина відчуває страх, тривогу, розгубленість або гнів. Іноді це виглядає як спалах, іноді – як глибока тиша, коли здається, що всередині «порожньо». Обидва варіанти – природні. Вони свідчать про те, що психіка намагається знайти нову точку опори [7; 10; 20].

Як зазначав К. Роджерс, емоційна напруга, навіть болісна, не є патологічною. Вона свідчить про те, що людина стикається з чимось важливим і справжнім. Через емоції відбувається процес переоцінки власного життя, а біль, хоч і небажаний, стає засобом глибшого розуміння себе [12; 23].

Поступово емоційні стани змінюють один одного. Спочатку домінує страх і безпорадність, пізніше – гнів і опір, потім – сум, який часто переходить у спокій і прийняття. У психології цей шлях називають емоційною динамікою кризи. Людина проходить через хвилі внутрішнього напруження, поки не вчиться сприймати подію без руйнівних афектів. Як писала Н. Пов'якель, така послідовність емоцій – не прояв слабкості, а природний механізм відновлення психічної гнучкості [12; 21].

Когнітивний рівень реагування відображає, як саме людина сприймає і пояснює те, що відбувається. У кризі мислення зазвичай стає звуженим. Людина концентрується лише на загрозі, не помічаючи інших можливостей. Це так званий «тунельний ефект» сприйняття, про який писав Р. Лазарус. У такому стані світ здається ворожим і некерованим, а власні сили – недостатніми. З'являються думки, що «все пропало», «я не впораюся», або «вже пізно щось змінювати». Проте, як підкреслював В. Франкл, навіть у найважчі моменти людина зберігає свободу у своєму ставленні до події. Змінюючи кут зору, вона може побачити у кризі не лише загрозу, а й можливість – шанс для перегляду життєвих орієнтирів і сенсів [16; 17; 20; 22].

Часто когнітивні реакції виявляються через самозвинувачення або надмірний аналіз. Людина постійно «прокручує» у думках минулі ситуації, намагаючись знайти момент, коли все «пішло не так». Такі роздуми можуть виглядати як логічні, але насправді вони лише підтримують емоційне виснаження. За словами Д. Леонтьєва, у кризі мислення часто стає не інструментом розв'язання, а способом фіксації болю. Вихід починається тоді, коли людина змінює саме питання – не «чому це сталося зі мною», а «що я можу зробити з цим тепер» [7; 24].

Поведінкові реакції теж мають свою закономірність. Деякі люди намагаються втекти від ситуації – фізично або емоційно. Вони уникають спілкування, зменшують активність, залишають роботу чи навчання. Інші, навпаки, кидаються в діяльність, намагаючись заповнити кожну хвилину, аби не залишитися наодинці зі своїми думками. Обидва типи реакцій – різні форми самозахисту, і жодна з них не є повністю доброю чи поганою. Як пояснював С. Максименко, поведінка у кризі – це відображення внутрішнього пошуку рівноваги. Якщо уникання допомагає зібрати сили, воно може бути корисним. Але коли воно стає звичним, воно блокує розвиток. Так само надмірна активність дає ілюзію контролю, але часто завершується виснаженням [8; 16; 20].

Зовнішні дії людини в цей період здаються суперечливими: сьогодні вона

може бути спокійною, завтра – роздратованою, потім – апатичною. Це нормальний перебіг адаптації. Важливо не оцінювати себе за ці коливання, а розуміти, що психіка шукає новий баланс. Як показують спостереження Н. Пов'якель, коли людина поступово починає відновлювати прості щоденні дії – сон, харчування, спілкування, рух, – це означає, що процес відновлення вже розпочався.

Криза впливає і на тіло. Напруга, яка накопичується в емоційній сфері, часто переходить у соматичні прояви: головний біль, порушення сну, зниження апетиту, серцебиття, тремтіння. Тіло реагує на психологічний тиск раніше, ніж усвідомлює розум. Тому фізичні симптоми – це не слабкість, а сигнали перевантаження. Їх не варто ігнорувати. За словами Н. Пов'якель, тіло «говорить» замість психіки тоді, коли людина не дозволяє собі почуттів. Визнання цього факту – важливий етап виходу з кризи, бо повертає зв'язок між емоціями й тілесним досвідом [12; 21].

У цілому емоційні, когнітивні, поведінкові та тілесні прояви кризи утворюють єдине поле переживань, у якому кожен компонент підсилює інший. Емоції впливають на мислення, мислення – на дії, а дії – на фізичний стан. Зовні це може виглядати як хаос, але насправді відбувається складний процес внутрішнього переформатування. Людина вчиться заново розуміти себе, свої межі й ресурси. І хоча цей процес болісний, він має глибокий сенс: саме через кризу відбувається оновлення, без якого розвиток особистості був би неможливим.

Криза ніколи не відбувається у повній ізоляції. Людина переживає її у контексті своїх зв'язків, взаємин і соціальних ролей. Навіть якщо зовні вона намагається дистанціюватися, внутрішньо постійно орієнтується на реакцію інших: що скажуть, чи зрозуміють, чи підтримають. Соціальний простір у цей час або пом'якшує біль, або, навпаки, посилює його. Коли оточення реагує із розумінням і прийняттям, у людини з'являється відчуття безпеки, що дає змогу поступово відновлювати внутрішню рівновагу. Якщо ж реакція близьких є критичною або відстороненою, криза загострюється – з'являється почуття самотності й непотрібності.

Як показує досвід сучасної практичної психології, саме наявність або відсутність підтримки часто визначає тривалість кризового стану. Підтримка може мати різні форми – від щирої розмови до простої присутності поруч. Людина у кризі не завжди потребує поради; частіше їй необхідно відчувати, що її біль бачать і визнають. Коли хтось поруч здатен витримати ці емоції без осуду, психіка отримує сигнал: «Я не один, мій стан зрозумілий». Це зменшує відчуття хаосу і створює базу для відновлення контролю.

Водночас соціальне середовище може стати і джерелом додаткового тиску. Часто близькі, бажаючи допомогти, закликають «триматися», «думати позитивно», «забути». Такі поради мають добрий намір, але фактично позбавляють людину права на почуття. Вона починає приховувати свій стан, щоб не виглядати «слабкою», і цим лише поглиблює внутрішній конфлікт. За спостереженням Н. Пов'якель, найшкідливішим у кризі є не сам біль, а заборона його проявляти. Придушені емоції накопичуються і згодом можуть виявлятися у формі психосоматичних симптомів або тривалої апатії [12; 21; 23].

Крім безпосередньої підтримки, важливу роль відіграє відчуття приналежності до спільноти – сім'ї, колективу, соціальної групи. Людина, яка усвідомлює, що її досвід має цінність і розділяється іншими, швидше відновлюється. Це підтверджують спостереження Л. Сохань, яка вказувала, що відчуття єдності з іншими людьми дає психологічне відчуття стійкості навіть у період значних втрат. Навпаки, соціальна ізоляція або стигматизація (наприклад, осуд після поразки чи втрати) посилюють кризовий стан і підвищують ризик дезадаптації [21; 23].

Зовнішня поведінка людини у цей час нерідко виглядає суперечливою для оточення. Хтось може різко змінити коло спілкування, інший – замкнутись у собі, третій – почати активно допомагати іншим, шукаючи в цьому сенс. Ці різні реакції об'єднує спільна мета – зменшити напруження та відновити внутрішню цілісність. Людина інтуїтивно шукає ті умови, у яких знову зможе відчувати себе живою. Саме

тому соціальні зв'язки під час кризи варто сприймати не як фоновий фактор, а як ключовий ресурс.

Важливим є і те, що стосунки у кризі часто проходять перевірку на справжність. Поверхові контакти зникають, а глибокі стають ще ближчими. Людина починає розрізняти, хто поруч через звичку, а хто – через щире співпереживання. Цей процес може бути болісним, але він очищає простір взаємин від фальші. Як зазначав Д. Леонт'єв, криза часто розкриває не лише слабкі сторони особистості, а й межі людських стосунків, показуючи, на кого дійсно можна спиратися [7; 24].

Паралельно з емоційними й соціальними змінами відбуваються глибокі внутрішні зрушення. Людина починає по – новому оцінювати своє місце у житті, свої цінності, відносини, пріоритети. Те, що раніше здавалося очевидним, може втратити значення, а другорядне – стати головним. Це природний процес переоцінки цінностей, який, за словами В. Франкла, є центральною умовою виходу з кризи. Без цього переосмислення відновлення не настає, навіть якщо емоційні симптоми зникають [17; 22; 24].

У міру того як психіка поступово стабілізується, змінюється і структура поведінки. Людина починає діяти більш усвідомлено, з'являється внутрішня мотивація, яка виходить не з обов'язку, а з потреби рухатися далі. Відновлюється інтерес до життя, формується нова ієрархія цілей. Те, що раніше було джерелом тривоги, поступово стає досвідом, який додає впевненості. Таким чином, криза, попри свій руйнівний потенціал, відкриває шлях до глибокої трансформації.

Коли криза поступово згасає, людина рідко повертається до попереднього стану. Вона вже не та сама. В її світогляді з'являється новий рівень розуміння – себе, інших, життя загалом. І хоч цей досвід часто пов'язаний із болем, він стає тим ґрунтом, на якому зростає зрілість. Тому у науковому і практичному розумінні криза – це не просто випробування, а важлива ланка у розвитку особистості, що допомагає людині стати більш стійкою, усвідомленою і справжньою.

Отже, кризові ситуації викликають у людини складний комплекс психологічних реакцій, які відображають процес внутрішнього пристосування до змін. У різних людей ці реакції мають власний темп і інтенсивність, проте загальний механізм є спільним: емоційна дестабілізація, зміна сприйняття, пошук смислу, поступове відновлення і нова інтеграція досвіду. Емоції, думки, поведінка і тілесні відчуття взаємодіють між собою, формуючи єдину систему, що спрямована на збереження психологічної цілісності [7; 10; 12; 20; 22].

Важливим висновком є те, що криза не лише оголює слабкі сторони людини, а й активізує її внутрішні ресурси. Вона змушує переосмислити життєві орієнтири, перевірити цінності й по – новому визначити, що справді має значення. Соціальна підтримка, здатність до саморефлексії та готовність приймати власні емоції суттєво впливають на те, чи стане криза руйнівним досвідом, чи перетвориться на точку зростання.

Таким чином, психологічні прояви кризи – це не симптоми хвороби, а прояви живої реакції психіки на необхідність змін. Саме завдяки цим процесам особистість поступово виходить із хаосу до нової рівноваги, формуючи зріліше ставлення до себе і світу. У наступному підрозділі буде розглянуто копінг – стратегії, тобто способи, за допомогою яких людина на практичному рівні долає кризу і перетворює пережитий досвід на ресурс подальшого розвитку.

1.3. Копінг – стратегії як психологічний механізм подолання кризи

Кожна людина упродовж життя стикається з подіями, які випробовують її психологічну стійкість. Це можуть бути втрати, хвороби, професійні невдачі, руйнування стосунків чи внутрішні кризи сенсу. Проте реакція на такі ситуації у різних людей суттєво відрізняється: хтось занурюється у відчай, а хтось – поступово знаходить сили відновитися і навіть змінюється на краще. Пояснення цієї різниці лежить у понятті копіngu – системи внутрішніх і зовнішніх дій, спрямованих на

подолання життєвих труднощів. Саме копінг визначає, як особистість адаптується до кризи, і є одним із ключових механізмів її психічної саморегуляції [7; 16; 20].

Поняття копіngu (від англ. to cope – справлятися, витримувати) виникло у 60 – х роках ХХ століття у межах транзакційної теорії стресу, яку розробили Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони розглядали стрес не як зовнішній вплив, а як динамічну взаємодію між особистістю і середовищем, у якій вирішальну роль відіграє інтерпретація ситуації. Саме тому дві людини можуть по – різному реагувати на один і той самий виклик: для однієї це буде непереборна перешкода, для іншої – можливість самовдосконалення. У цьому контексті копінг постає як активний процес, спрямований на пошук балансу між вимогами ситуації та внутрішніми ресурсами людини [16; 20].

У широкому розумінні копінг – це механізм психологічного пристосування, який дозволяє людині зберігати відчуття контролю та цілісності навіть у найскладніших обставинах. На відміну від автоматичних захисних механізмів, що діють несвідомо, копінг передбачає певну міру усвідомлення і вибору. Людина не лише реагує на кризу, а й активно формує спосіб її подолання. Т. Титаренко підкреслює, що здатність долати кризу залежить не стільки від сили особистості, скільки від її вміння усвідомити ситуацію і побачити в ній нові можливості. Таким чином, копінг – це не просто «боротьба зі стресом», а спосіб перетворення руйнівного досвіду на конструктивний [17; 22; 23].

Психологічна природа копіngu полягає в тому, що він виконує регулятивну та адаптивну функції. Регулятивна функція виявляється у зниженні емоційного напруження, стабілізації психічного стану та відновленні внутрішньої рівноваги. Адаптивна – у побудові нових поведінкових і когнітивних моделей, які дозволяють людині краще взаємодіяти з реальністю. Як зазначає Д. Леонт'єв, саме кризи є тими «точками росту», через які відбувається становлення зрілої особистості. Проте розвиток можливий лише тоді, коли замість уникання людина обирає активне подолання, тобто включає копінг – механізми [7; 10; 24].

У центрі копінг – поведінки знаходиться суб’єктивна оцінка ситуації. Р. Лазарус довів, що реакція людини на стрес визначається не самим фактом події, а тим, як вона її сприймає: як загрозу, втрату чи виклик. Якщо подія сприймається як така, що піддається контролю, людина обирає проблемно – орієнтований копінг – аналізує причини, шукає рішення, планує дії, звертається по допомогу. Якщо ж ситуація здається безвихідною або невідконтрольною, активується емоційно – орієнтований копінг – регуляція власних почуттів, прийняття, заспокоєння, самопідтримка [16; 20].

Обидва типи мають цінність і не виключають один одного. Проблемно – орієнтований копінг ефективний тоді, коли ситуацію можна змінити: знайти роботу, вирішити конфлікт, змінити умови життя. Емоційно – орієнтований стає необхідним тоді, коли контроль над подіями неможливий – наприклад, під час хвороби чи втрати. Тоді завдання полягає не у дії, а в поступовому прийнятті і смисловій інтеграції досвіду. Як писав В. Франкл, у людини завжди залишається свобода обирати своє ставлення до обставин, навіть якщо змінити їх неможливо [16; 17; 20; 22].

Пізніше у наукових дослідженнях з’явилася третя група стратегій – смисло – орієнтований копінг, який пов’язаний із пошуком значення у тому, що сталося. Д. Леонтьєв та Н. Пов’якель відзначали, що найглибші зміни особистості відбуваються тоді, коли людина не лише зменшує біль, а намагається зрозуміти, чому ця подія виникла у її житті, і що вона може з неї винести. Це переосмислення запускає процес внутрішнього зростання. Так формується нова система цінностей, у якій криза перестає бути лише руйнівною подією, а набуває життєвого сенсу [7; 17; 22; 24].

З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) подолання кризи – це процес саморозкриття, у якому особистість поступово приймає свої слабкі сторони і вчиться співіснувати зі складними емоціями. Саме копінг забезпечує цю внутрішню роботу: він не дозволяє людині залишитися в позиції жертви, а

допомагає повернути активну роль у власному житті. Як зазначала Т. Титаренко, люди, які вміють знаходити сенс у стражданні, мають значно вищий рівень життєстійкості, ніж ті, хто прагне уникнути болю будь – якою ціною [12; 17; 23].

Копінг можна розглядати також як психологічний ресурс, що активується у кризі. Він об'єднує емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові складові, які взаємодіють між собою. На емоційному рівні – це здатність заспокоювати себе, дозволяти почуттям проявлятися без руйнівних наслідків. На когнітивному – уміння аналізувати, шукати альтернативи, будувати реалістичні очікування. На поведінковому – вміння діяти, навіть коли впевненість тимчасово втрачена. На смисловому – здатність бачити у кризі не лише втрату, а й виклик. Усе це створює фундамент для внутрішньої перебудови особистості, що й становить головну мету копіngu [7; 10; 16; 22].

Продуктивність копіngu залежить від багатьох чинників, серед яких головну роль відіграють психологічні ресурси особистості. Коли криза руйнує звичну систему життя, людина тимчасово втрачає відчуття опори, і саме внутрішні ресурси дозволяють їй знову зібрати себе. У теорії збереження ресурсів С. Гобфолла підкреслюється, що головною метою будь – якої поведінки у стресовій ситуації є захист і відновлення власних ресурсів – матеріальних, соціальних, особистісних і енергетичних. Втрата навіть одного з них (роботи, здоров'я, близьких стосунків) здатна спровокувати ланцюгову реакцію емоційного виснаження. Тому важливою частиною копіngu є не лише боротьба з проблемою, а й збереження того, що залишилося стабільним – звичок, контактів, щоденних ритуалів [18; 20; 21].

У кризі особливо цінними стають внутрішньо – особистісні ресурси – самоповага, віра у власні сили, оптимізм, відчуття сенсу. Людина, яка здатна бачити у труднощах можливість навчання або зростання, має набагато більше шансів на адаптацію. Як відзначав А. Бандура, ключовим фактором ефективного подолання є самоефективність, тобто переконання у тому, що «я можу вплинути на ситуацію». Віра у власну здатність діяти змінює не лише емоційний стан, а й сам хід подій,

оскільки стимулює пошук альтернатив і зменшує пасивність [18; 24].

Люди з високим рівнем самоефективності частіше використовують активні копінг – стратегії: планують, приймають рішення, звертаються по підтримку. Вони бачать кризу не як вирок, а як виклик. Натомість особи з низькою самоефективністю схильні до уникання, самозвинувачення або фіксації на негативі. Вони швидше виснажуються і рідше виходять на стадію переосмислення. У цьому контексті важливою частиною психологічної допомоги є підтримка віри людини у власну компетентність, навіть коли обставини здаються безнадійними [18; 20].

Ще один ключовий фактор – рефлексія, тобто здатність усвідомлювати власні емоції, думки та мотиви. Н. Чепелєва вказує, що рефлексія перетворює емоційний хаос на усвідомлений досвід. Людина, яка здатна описати свій стан словами, вже не є заручником емоцій. Усвідомлення відкриває можливість вибору: «Я можу відреагувати по – іншому». Рефлексивна людина не просто переживає кризу – вона спостерігає за своїми реакціями і керує ними. Саме ця здатність відрізняє зрілу особистість від імпульсивної [11; 24].

Зрілість у копінгу проявляється не в тому, щоб уникнути болю, а в тому, щоб навчитися його витримувати. Як зазначав Д. Леонтьєв, розвиток починається там, де людина перестає тікати від власних переживань. У моменти, коли старі схеми поведінки руйнуються, ілюзії зникають, а контроль здається втраченим, відбувається формування нових внутрішніх опор – довіри до себе, до життя, до майбутнього. Копінг у цьому випадку стає не просто засобом виживання, а механізмом особистісної еволюції [7; 10; 24].

Особливу роль у процесі подолання кризи відіграє соціальна підтримка. Людина не існує ізольовано – навіть якщо прагне усамітнення, вона все одно залишається у взаємодії з оточенням. Як доводить Л. Сохань, відчуття приналежності та прийняття істотно зменшує рівень емоційної напруги й запобігає хроніфікації кризових переживань. Присутність іншої людини, яка здатна вислухати без осуду, повертає відчуття безпеки й нормалізує переживання. Навіть

проста фраза «я тебе розумію» може стати першим кроком до внутрішнього відновлення [21; 23].

Водночас соціальні зв'язки мають і зворотний бік. Якщо оточення не приймає стан людини, знецінює її біль або нав'язує «токсичний оптимізм» («зберися», «не перебільшуй»), це може лише посилити кризу. Н. Пов'якель підкреслює, що небезпека полягає не в самому стражданні, а у забороні на його прояв. Людина, яка змушена приховувати свої емоції, поступово втрачає автентичність і ризикує перейти у стан внутрішнього розщеплення. Тому конструктивний копінг передбачає середовище, у якому дозволено бути справжнім, навіть коли це означає слабкість [12; 21; 23].

Копінг є також соціально – культурним феноменом. У різних культурах існують відмінні моделі переживання і подолання криз. У культурах індивідуалістичного типу (наприклад, американській чи західноєвропейській) наголошується на самодопомозі, особистій відповідальності та контролі над життям. У колективістичних культурах (східних, слов'янських) більше значення надається підтримці, взаємозалежності та спільному проживанню труднощів. Українська культура, як зазначає Т. Титаренко, є проміжною – у ній поєднується прагнення до самостійності з глибоким відчуттям спільності. Саме тому найефективніші копінг – стратегії для українців зазвичай комбінують індивідуальні зусилля і соціальну взаємодію: віру, сімейну підтримку, волонтерство, допомогу іншим [17; 21; 23].

Не менш важливою складовою є часовий фактор. Копінг має фазову структуру, яка змінюється залежно від етапу кризи. На початковій стадії переважають емоційно – орієнтовані реакції – плач, страх, розгубленість, ізоляція. Це природний механізм розрядки напруги, який дає змогу психіці витримати шок. Пізніше, коли гостра фаза минає, активуються проблемно – орієнтовані стратегії: планування, прийняття рішень, відновлення контактів, дії. Завершальна стадія – смислове інтегрування, коли людина починає бачити в події певну логіку, урок або

сенси. Саме тоді криза завершується і перетворюється на досвід, який уже не руйнує, а підтримує [16; 20; 21].

Поступове відновлення після кризи завжди відбувається через зміну внутрішніх структур. Коли людина починає застосовувати адаптивні копінг – стратегії, у її психіці запускається процес перебудови цінностей, смислів і пріоритетів. Втрачене не повертається, але з'являється новий спосіб його осмислення. Як зазначає В. Франкл, сенс не дається ззовні – його відкривають саме в момент зіткнення з труднощами. Через це копінг не можна звести лише до поведінкових дій; це, перш за все, процес смислотворення, у якому біль перетворюється на знання, а хаос – на порядок [17; 22; 24].

У кризових ситуаціях людина часто переживає руйнування базових переконань – віри у справедливість світу, контрольованість життя, власну стійкість. Це супроводжується почуттям безглуздості, розгубленістю, деперсоналізацією. Але саме на цьому тлі може народитися глибше розуміння себе. Коли попередні смисли втрачають силу, виникає простір для нових. Н. Пов'якель підкреслює, що смислоутворення під час кризи є головною умовою переходу до відновлення. Людина починає усвідомлювати не лише те, що сталося, а й навіщо це сталося у контексті її власного життєвого шляху [14; 17; 22; 24].

У процесі подолання важливу роль відіграє емоційна грамотність – здатність розпізнавати, називати й регулювати власні емоції. Багато людей прагнуть «придушити» біль, вважаючи, що це допоможе швидше відновитись. Насправді ж витіснення емоцій лише продовжує кризу. Проживання почуттів – частина оздоровлення. Як доводить Т. Титаренко, тільки той, хто дозволяє собі відчувати страх, провину, гнів чи безсилля, може потім знайти в собі сили їх прийняти і відпустити. Емоційно зріла людина не уникає своїх переживань, а вчиться перетворювати їх на джерело саморозуміння [17; 22; 23].

Поведінковий аспект копінгу проявляється через поступове повернення до активності. Спочатку це можуть бути найпростіші дії – підтримання режиму дня,

спілкування, відновлення роботи, фізичної активності. Такі дії створюють «опорні точки», через які психіка знову відчуває стабільність. Дослідження Д. Бонанно показали, що навіть мінімальні структуровані дії (рутина, виконання звичних завдань, спілкування) істотно знижують симптоми дезорганізації та тривоги. Це пояснюється тим, що дія повертає людині суб'єктність – відчуття «я все ще можу впливати на реальність» [16; 18; 20].

Дослідження посттравматичного зростання (Т. Тедескі, Л. Калгун) показали, що люди, які конструктивно проходять кризу, демонструють п'ять основних змін: глибше усвідомлення цінності життя, зростання особистої сили, покращення стосунків, відкриття нових можливостей і духовне оновлення. Ці результати збігаються з концепціями гуманістичної психології, де страждання розглядається як частина шляху самореалізації. Таким чином, копінг не лише зменшує біль, а й сприяє внутрішньому дозріванню, роблячи людину більш автентичною [15; 21; 23].

Підсумовуючи, можна сказати, що копінг – стратегії виконують роль «психологічного моста» між руйнуванням і відновленням. Вони допомагають людині витримати невизначеність, зберегти віру в себе та відновити сенс життя. Ефективний копінг поєднує прийняття і дію, реалістичність і надію, особисті зусилля і підтримку оточення. Завдяки цьому криза перестає бути лише болісним досвідом – вона стає поштовхом до глибоких змін, які формують зрілу, гнучку й внутрішньо сильну особистість [7; 10; 16; 20; 22].

Отже, копінг можна вважати універсальним механізмом психологічного розвитку, який виявляється саме у найскладніші моменти життя. Через кризу людина не лише втрачає, а й знаходить – нову ідентичність, нові орієнтири і нову глибину себе. Саме тому подолання кризи не є кінцем, а початком іншого етапу існування, де досвід болю стає основою для мудрості [7; 17; 22; 24].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження особистості в умовах кризи, що дало можливість сформулювати цілісне уявлення про психологічну сутність, прояви та механізми подолання кризових станів. Аналіз наукових джерел показав, що феномен кризи є складним багатовимірним утворенням, яке охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Було визначено, що психологічна сутність кризи полягає у зіткненні старої системи цінностей із новими життєвими вимогами та з'ясовано, що динаміка кризи має поетапний характер: від фази дестабілізації до реконструкції та інтеграції нового досвіду. Психологічна зрілість і здатність до рефлексії виступають ключовими умовами конструктивного проходження кризи.

Також поглиблено розуміння того, як саме проявляються кризові стани на рівні психічного життя. Було показано, що реакції особистості мають індивідуальний характер і залежать від попереднього досвіду, емоційної стабільності, типу темпераменту та соціальної підтримки.

Звернуто увагу, що навіть деструктивні реакції є частиною природного процесу перебудови, який у подальшому може мати конструктивний результат. Водночас надмірна тривалість таких реакцій за відсутності підтримки призводить до дезадаптації, тому важливим чинником виступає якість соціального середовища.

Особливу увагу в розділі приділено копінг – стратегіям, які розглянуто як психологічний механізм подолання кризи. Копінг постає не просто як набір поведінкових дій, а як система внутрішніх процесів – когнітивних, емоційних і смислових, спрямованих на відновлення рівноваги. Виділено три основні типи копіngu: проблемно – орієнтований (спрямований на зміну ситуації), емоційно – орієнтований (спрямований на стабілізацію емоційного стану) та смисло – орієнтований (пов'язаний із пошуком нового значення подій). Їх ефективність залежить від співвідношення контролю над ситуацією, внутрішніх ресурсів та рівня

рефлексії особистості.

Розгляд кризових процесів у контексті копіngu показує, що життєві випробування мають двоїсту природу: вони одночасно дестабілізують і стимулюють. Здатність утримувати цю напругу й знаходити в ній смисл є показником зрілості особистості. Саме тому кризу можна визначити як механізм розвитку, у межах якого відбувається глибока трансформація «Я» та перехід до нового рівня психологічної інтегрованості.

Підсумовуючи, можна сказати, що теоретичний аналіз розкрив взаємозв'язок між кризою, особистісними реакціями та копінг – стратегіями, що становить основу для подальшого емпіричного дослідження. Наступний розділ буде присвячено вивченню особливостей застосування копінг – стратегій у реальних кризових умовах, їхньої ефективності та взаємозв'язку з показниками психологічної зрілості та саморегуляції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження стало вивчення особливостей емоційного стану, смисложиттєвих орієнтацій та копінг – стратегій у осіб, що перебувають у кризових життєвих умовах, а також визначення взаємозв'язку між рівнем дистресу, осмисленістю життя та способами подолання труднощів [7; 10; 16; 22].

Дослідження проводилося у 2025 році серед 30 респондентів віком від 18 до 35 років, які є студентами спеціальності «Психологія» Української інженерно – педагогічної академії. У вибірці переважали особи, які мають досвід навчання у сфері психології, тому результати відображають особливості реагування на стрес у групі, яка володіє базовими знаннями про психічні процеси та саморегуляцію.

Респондентів було розподілено на дві групи за рівнем адаптаційного досвіду:

- перша група – це молоді люди (студенти) віком від 18 до 25 років для яких навчальна діяльність є новим етапом соціалізації, що часто супроводжується тривожністю, напруженням, невпевненістю;
- друга група – це також молоді люди (студенти) від 25 до 35 років, які мають більший життєвий досвід, стабільнішу систему цінностей і сформовані механізми подолання стресу [8; 10; 21].

Такий поділ дав змогу простежити, як змінюється система емоційного реагування та способи подолання труднощів залежно від віку й досвіду.

Дослідження проводилося анонімно, в очному та дистанційному форматах (через Google Forms). Респондентів було поінформовано про добровільність участі

та конфіденційність отриманих даних.

Для досягнення мети дослідження було обрано три валідні психодіагностичні методики, які взаємодоповнюють одна одну й дозволяють отримати комплексну картину психологічного стану особистості в кризі:

1. Шкала психологічного дистресу Kessler – 10 (K10) – використовується для оцінки рівня емоційного напруження, симптомів стресу, тривоги та пригніченості, що можуть свідчити про кризовий стан.

2. Опитувальник способів подолання стресу (WCQ) – визначає домінуючі копінг – стратегії, які застосовує людина в ситуації напруження чи життєвих труднощів.

3. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва – дозволяє дослідити рівень осмисленості життя, цілеспрямованість, внутрішню мотивацію та відчуття контролю над власним життям [7; 16; 20; 24].

Ці методики було обрано тому, що вони охоплюють три ключові компоненти кризового стану:

- емоційний (рівень дистресу),
- поведінковий (копінг – стратегії),
- смисловий (життєві орієнтації).

Таким чином, їхнє поєднання забезпечує цілісне уявлення про психологічну динаміку кризи – від переживання до подолання [7; 10; 16; 22].

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення трьох опитувальників із короткими інструкціями. На початку було проведено вступну бесіду, під час якої учасникам пояснювалось значення дослідження, принципи етичної роботи з даними та особливості оцінювання відповідей.

Кожна методика мала самостійне значення, але водночас була пов'язана зі спільною метою – виявити закономірності взаємозв'язку між рівнем кризового напруження, стратегіями подолання та смисложиттєвими орієнтаціями.

2.1.1. Проведення психодіагностичного дослідження за шкалою

психологічного дистресу Kessler – 10 (K10)

На першому етапі емпіричного дослідження з метою визначення рівня емоційного напруження, психічного виснаження та загального психологічного стану особистості у кризових умовах була застосована шкала психологічного дистресу Kessler – 10 (K10).

Цей метод створений для кількісної оцінки суб'єктивного рівня стресу, тривоги та пригніченості у повсякденному житті. Його автор – американський психолог Р. Кесслер (R. Kessler) – розробив інструмент для скринінгу психологічних станів, які не досягають рівня клінічних розладів, але суттєво впливають на функціонування людини [10; 20].

Методика K10 дає змогу виявити ступінь вираженості емоційної напруги, оцінити, наскільки людина відчуває втому, тривогу, роздратування, безнадійність або втрату контролю над життям. Це дозволяє визначити рівень дистресу як провідного індикатора психологічної кризи

Опитувальник складається з 10 тверджень, кожне з яких описує певний емоційний стан або відчуття, що можуть супроводжувати кризові переживання.

Дослідження проводилося у стандартних психодіагностичних умовах: спочатку учасникам пояснювалася мета дослідження, наголошувалося на добровільності та конфіденційності, після чого вони заповнювали бланки самостійно. Час проходження тесту становив у середньому 10 – 15 хвилин.

Отже, методика Kessler – 10 дозволила отримати цілісне уявлення про емоційний фон студентів, які перебувають у кризових умовах, і стала базовою ланкою емпіричного дослідження. Вона дала можливість охарактеризувати психоемоційний стан як відправну точку для подальшого аналізу механізмів подолання та осмислення життєвих труднощів [10; 20; 21].

2.1.2. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником способів подолання стресу (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман

Другим етапом емпіричного дослідження стало вивчення поведінкових

стратегій подолання стресу і кризових ситуацій, тобто тих способів, за допомогою яких людина реагує на труднощі, підтримує внутрішню рівновагу та намагається зберегти контроль над життям.

Для цього було застосовано опитувальник способів подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), розроблений американськими психологами Р. Лазарусом і С. Фолкман [16; 20].

Дана методика широко використовується у психології стресу та кризових станів, оскільки дає змогу зрозуміти індивідуальний стиль адаптації, виявити домінуючі копінг – стратегії – тобто способи поведінки, які особистість обирає у складних життєвих ситуаціях.

Застосування цього інструменту в нашому дослідженні дозволило виявити, як саме студенти реагують на кризові умови, які механізми переважають – конструктивні (активне подолання, пошук підтримки, переоцінка ситуації) чи деструктивні (уникнення, заперечення, емоційне відреагування).

Опитувальник складається з 50 тверджень, які об'єднані у вісім основних шкал. Кожна шкала описує певну поведінкову тенденцію, тобто типову стратегію реагування на труднощі. Респондент оцінює, наскільки часто він використовує описаний спосіб поведінки у стресовій ситуації, за чотирибальною шкалою:

0 – ніколи,

1 – рідко,

2 – іноді,

3 – часто.

7. Планування вирішення проблеми.

8. Позитивна переоцінка.

Кожна з наведених шкал відображає певний рівень психологічної зрілості та адаптаційних можливостей особистості. У сукупності вони формують індивідуальний профіль копінг – поведінки, який дозволяє зрозуміти, як саме людина реагує на кризові події: активно діє, шукає підтримки, аналізує ситуацію

чи, навпаки, уникає її.

1. Конфронтаційний копінг.
2. Дистанціювання.
3. Самоконтроль.
4. Пошук соціальної підтримки.
5. Прийняття відповідальності.
6. Уникнення або втеча.

Таким чином, опитувальник способів подолання стресу (WCQ) виступив центральним інструментом для аналізу поведінкових аспектів кризового реагування, що в поєднанні з даними про рівень дистресу (Kessler – 10) і смисложиттєві орієнтації (СЖО) забезпечує комплексне розуміння психологічної структури кризи [16; 20; 22].

2.1.3. Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня усвідомленості життєвих цілей, наявності смислу життя та здатності особистості зберігати внутрішню мотивацію навіть у кризових умовах.

Для цього було використано методику «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), розроблену Д. О. Леонтьєвим на основі концепції В. Франкла про прагнення людини до смислу як базову мотиваційну потребу.

Цей інструмент спрямований на вимірювання ступеня осмисленості життя, тобто того, наскільки людина сприймає своє життя як упорядковане, цілеспрямоване і наповнене значенням.

У контексті нашого дослідження методика дозволяє виявити, яким чином особистісні смисли впливають на здатність долати кризові ситуації, а також – чи пов'язані вони з вибором адаптивних або дезадаптивних копінг – стратегій.

Методика містить 20 тверджень, до яких респондент висловлює ступінь згоди за шкалою від 1 до 7 балів (від «цілком не згоден» до «повністю згоден»).

Інтерпретація результатів здійснюється за п'ятьма шкалами, кожна з яких відображає окремий аспект смисложиттєвої сфери.

1. Цілі в житті.
2. Процес життя або інтерес до життя.
3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією.
4. Локус контролю – Я (внутрішній).
5. Локус контролю – життя.

Застосування методики СЖО у нашому дослідженні дозволило оцінити, як смисложиттєва сфера впливає на емоційну стабільність і вибір копінг – стратегій студентів.

Таким чином, методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) забезпечила глибинне розуміння ціннісно – смислових аспектів кризової поведінки, що дало можливість побачити, як наявність або відсутність смислів визначає здатність особистості долати життєві труднощі та зберігати психічну рівновагу [7; 17; 22; 24].

2.2. Результати емпіричного дослідження

2.2.1. Результати дослідження рівня психологічного дистресу (Kessler – 10)

На першому етапі емпіричного дослідження було визначено рівень емоційного напруження за допомогою шкали психологічного дистресу Kessler – 10 (K10), що відображає частоту проявів тривоги, втоми, безпорадності та втрати контролю над життям.

Отримані результати дозволяють оцінити ступінь напруження психоемоційної системи як одного з провідних показників кризового стану особистості.

Середні значення інтегральних показників за шкалою Kessler – 10 у двох групах наведено на рис. 2.1.

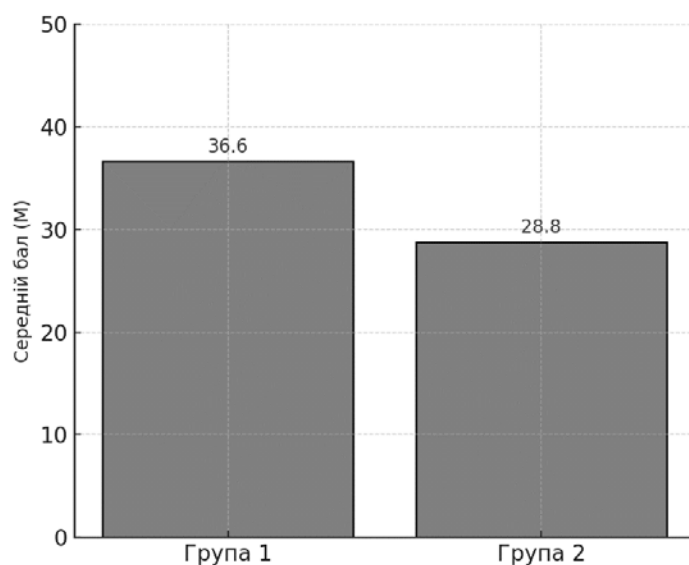


Рис. 2.1. Діаграма середніх значень показників дистресу за методикою Kessler – 10 у групах

З наведених даних видно, що у студентів молодших курсів спостерігається значно вищий рівень дистресу.

У старших студентів середній показник дистресу є помітно нижчим (близько 28,8 бала), що вказує на зниження емоційного напруження та більш стабільну систему саморегуляції [8; 10; 21].

Ці результати узгоджуються з концепцією вікової динаміки емоційного реагування, згідно з якою з набуттям досвіду навчання формується вища толерантність до стресу і наведені на рис. 2.2.

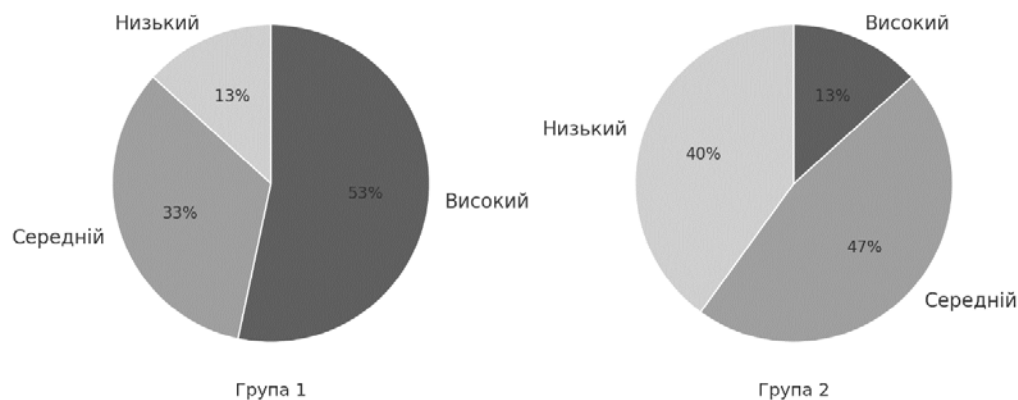


Рис. 2.2. Діаграма розподілу рівнів психологічного дистресу серед студентів двох груп

Отримані дані свідчать, що у групі молодших студентів – переважає високий і середній рівень дистресу, що вказує на емоційну нестабільність, невпевненість і труднощі у пристосуванні.

Натомість старші студенти демонструють переважно середній або низький рівень дистресу, що може розглядатися як показник сформованості адаптивних особистісних механізмів.

Високі показники дистресу в молодших студентів свідчать про недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. Для старших студентів характерний більш зрілий, інтернальний тип особистісного контролю, що дозволяє ефективніше долати труднощі [7; 10; 12; 20; 22].

Отримані результати підтверджують припущення про зв'язок рівня дистресу з особистісними особливостями – зокрема, емоційною стабільністю, самоконтролем і смисложиттєвими орієнтаціями.

2.2.2. Результати дослідження копінг – стратегій за опитувальником Р. Лазаруса і С. Фолкман (WCQ)

На другому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано способи подолання стресових і кризових ситуацій у студентів різних вікових груп за методикою Р. Lazarus і С. Folkman «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ).

Ця методика дозволяє визначити, чи переважають у респондента адаптивні (активні, конструктивні) чи дезадаптивні (пасивні, унікальні) стратегії реагування на стрес.

Результати порівняльного аналізу середніх показників копінг – стратегій наведено на рис. 2.3.

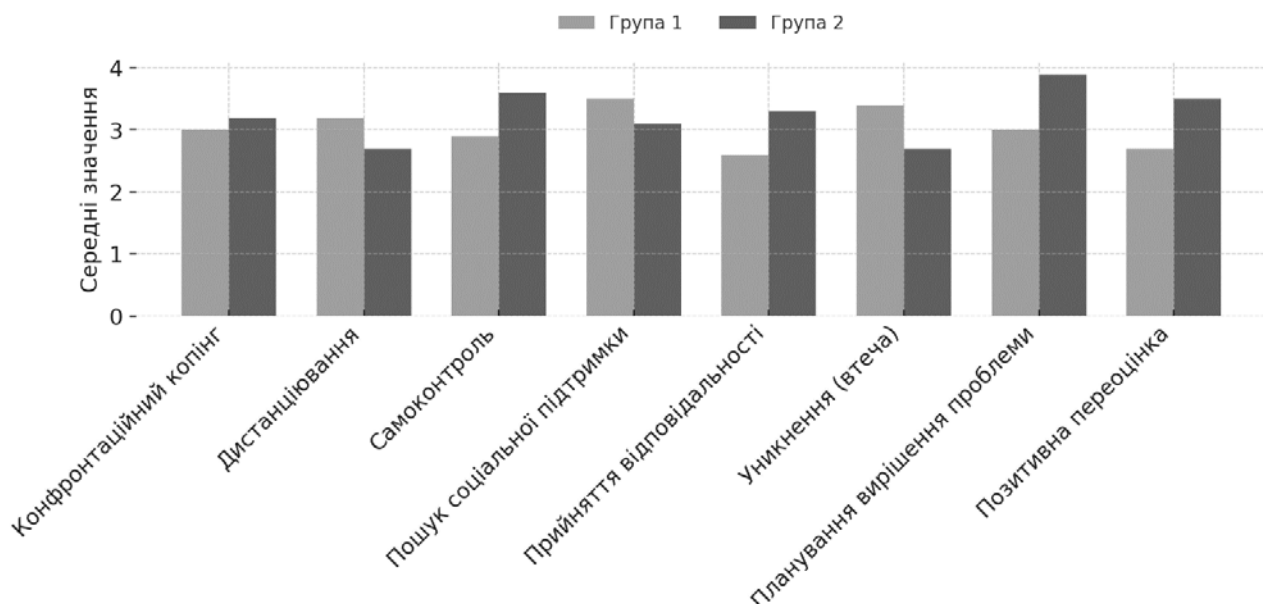


Рис. 2.3. Діаграма середніх значень показників копінг – стратегій за методикою WCQ у групах

У старших студентів переважають адаптивні копінг – стратегії, зокрема планування розв’язання проблеми (3,9), самоконтроль (3,6) та позитивна переоцінка (3,5). Це свідчить про більшу зрілість їхніх механізмів подолання труднощів, раціональність мислення та сформованість внутрішнього локусу контролю.

Молодші студенти частіше використовують емоційно – захисні стратегії, зокрема уникнення (3,4) та дистанціювання (3,2), а також частіше звертаються по соціальну підтримку (3,5). Такий профіль відображає схильність до емоційного реагування й залежності від зовнішньої допомоги за ще недостатньої сформованості внутрішньої саморегуляції, що характерно для періоду ранньої юності і зображено на рис 2.4.

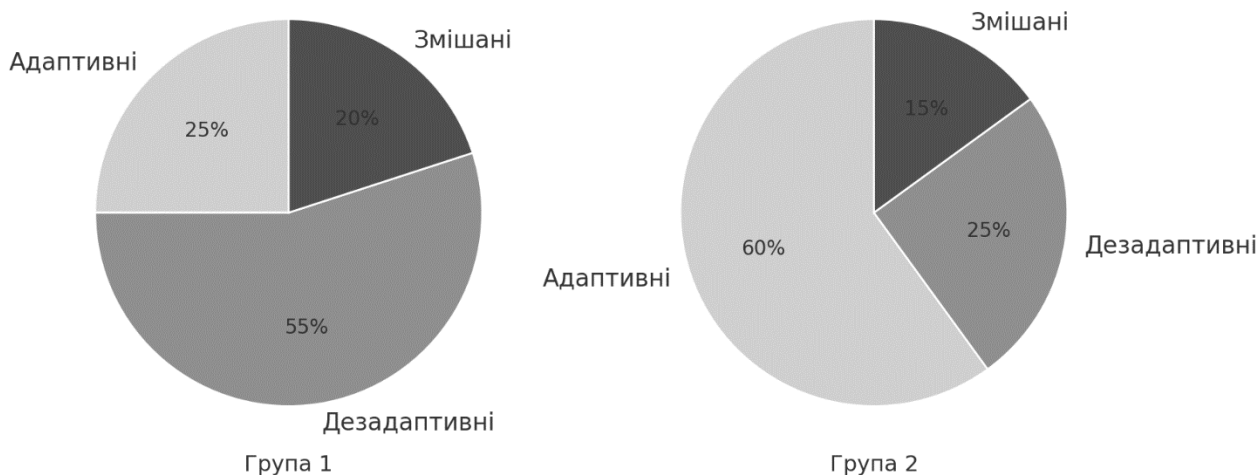


Рис. 2.4. Діаграма Розподілу респондентів за типами копінг – стратегій у групах

Отримані результати демонструють, що зі збільшенням віку та досвіду навчання підвищується частота використання раціональних способів подолання стресу (таких як планування, самоконтроль, прийняття відповідальності), тоді як частота використання емоційно – унікальних стратегій знижується.

Це свідчить про поступове зміцнення особистісної саморегуляції та здатності студентів діяти усвідомлено навіть у стресових обставинах.

Така тенденція узгоджується з результатами попереднього етапу (Kessler – 10), де старші студенти мали нижчий рівень дистресу [7; 16; 20; 22].

Отже, можна зробити висновок, що типові стратегії копінгу тісно пов'язані з рівнем дистресу: чим вищий рівень емоційного напруження, тим частіше людина вдається до уникнення, заперечення чи емоційного реагування.

Натомість раціональні та активні копінги (планування, позитивна переоцінка тощо) виступають психологічними «буферами», які послаблюють вплив кризової ситуації.

У старших студентів спостерігається більш збалансований стиль подолання, що свідчить про сформовану систему психологічних ресурсів – усвідомленість,

відповідальність і внутрішній контроль.

2.2.3. Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва

За результатами третього етапу було проаналізовано особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів – тобто рівень осмисленості життя, наявність життєвих цілей, усвідомлення власних цінностей та відчуття керованості власним життям. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва дозволяє дослідити когнітивно – мотиваційні аспекти ставлення людини до життя та її здатність знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах.

Середні показники за шкалами методики у двох групах респондентів подано на рис. 2.5.

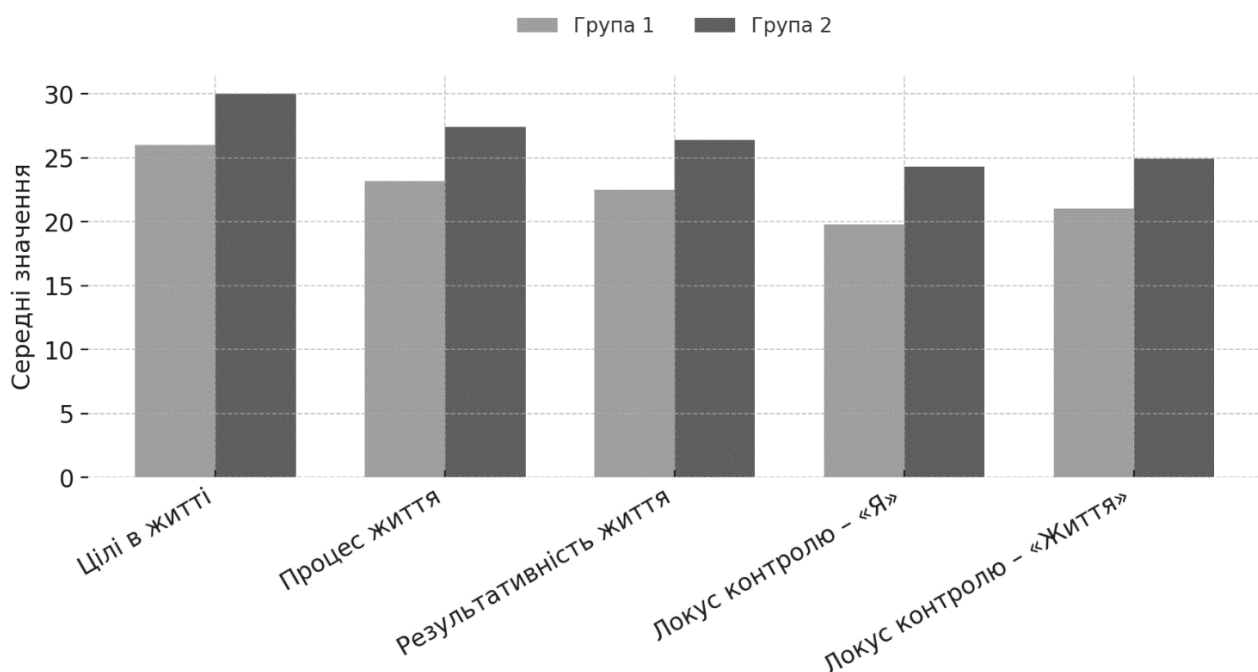


Рис. 2.5. Діаграма середніх значень показників смисложиттєвих орієнтацій у групах

Як показано у рис 2.5, у студентів старших курсів усі показники смисложиттєвої сфери виражені значно вище, ніж у молодших. Найбільша різниця спостерігається за шкалами «Цілі в житті» (+4,0 бала) та «Локус контролю – Я»

(+4,5 бала), що свідчить про розвиток цілеспрямованості, саморефлексії та впевненості у власних можливостях. Старші студенти демонструють вищий рівень екзистенційної зрілості – вони краще розуміють власні цілі, відчують особистісний сенс діяльності та мають більшу віру у здатність впливати на життєві обставини.

Молодші студенти, навпаки, схильні сприймати життя більш ситуативно, фокусуючись на поточних подіях і маючи меншу віру у майбутнє [7; 10; 17; 22; 24]. Такий результат є закономірним, адже ранній юнацький вік часто характеризується пошуком себе, невизначеністю цілей і внутрішніми коливаннями, результати наведені на рис. 2.6.

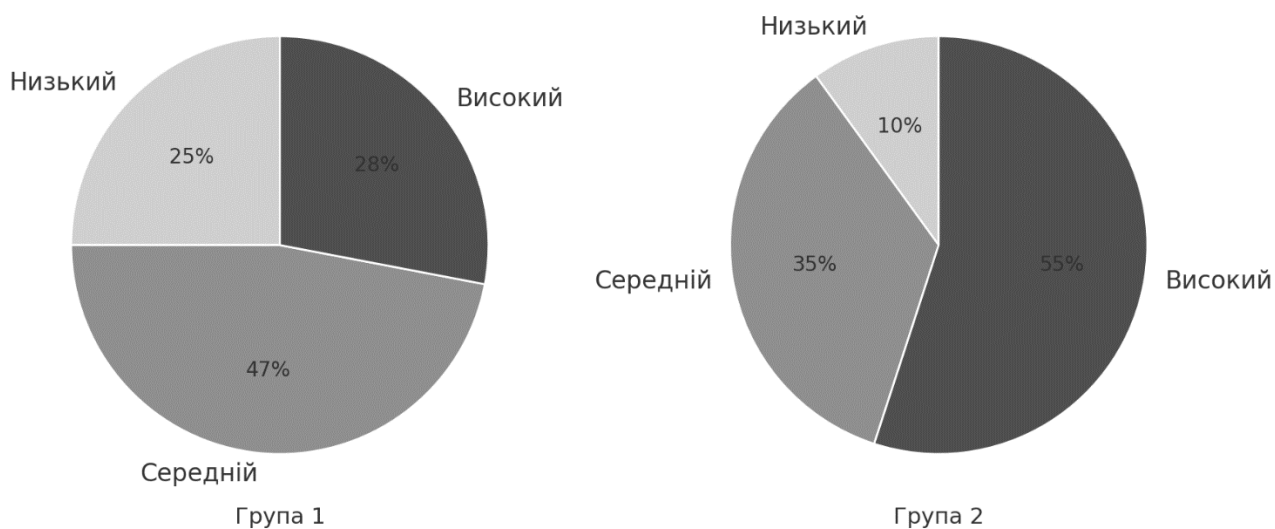


Рис. 2.6. Діаграма розподілу респондентів за рівнем осмисленості життя у групах

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що понад половина старших студентів мають високий рівень осмисленості життя, тоді як серед молодших цей показник становить лише близько 28%. Це вказує на те, що з віком і досвідом навчання зміцнюється система особистісних смислів, зростає здатність бачити мету навіть у складних життєвих обставинах, а також розвивається стійкість

до кризових впливів [7; 10; 17; 22; 24].

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою визначення рівня емоційного напруження, тривожності та пригніченості у студентів було використано шкалу психологічного дистресу Kessler – 10 (K10). Методика дозволяє оцінити частоту прояву симптомів напруження, виснаження та загальної емоційної нестабільності протягом останніх чотирьох тижнів.

Було розраховано середнє значення (M), моду (Mo), медіану (Me) та стандартне відхилення (σ). Для перевірки нормальності розподілу застосовано критерій Шапіро–Вілка. Порівняння між групами здійснювали за t – критерієм Стюдента, результати показані у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Описова статистика за результатами дослідження рівня психологічного дистресу (Kessler – 10)

Загальний рівень дистресу (K10)	M	Mo	Me	σ
Група 1	36,6	36	37	3,5
Група 2	28,8	30	30	3,0

Середній рівень психологічного дистресу в студентів першої групи становить 36,6 бала ($\sigma = 3,5$), що відповідає високому рівню емоційного напруження. У другій групі середній показник становить 28,8 бала ($\sigma = 3,0$) і відповідає середньому рівню дистресу.

Перевірка нормальності показала розподіл, наближений до нормального ($p > 0,05$), тому було застосовано параметричний t – критерій Стюдента. Отримані результати засвідчили статистично значущу різницю між групами ($p < 0,001$; різниця має великий ефект за величиною).

Отже, студенти першої групи демонструють суттєво вищий рівень

психоемоційного напруження та емоційної виснаженості порівняно зі старшими студентами. Отримані дані свідчать про більшу чутливість до стресових факторів та меншу стійкість до емоційного перенапруження у молодшій віковій категорії, результати показані у табл. 2.2. [7; 10; 20; 22].

Таблиця 2.2.

**Результати порівняльного аналізу середніх значень показників шкали
Kessler – 10 за U – критерієм Манна – Уїтні**

Показник	Група 1 (M)	Група 1 (Me)	Група 2 (M)	Група 2 (Me)	U	p
Загальний показник дистресу (K10)	36.6	37	28.8	30	30	< 0.001

Перевірка нормальності (Шапіро–Вілка) не виявила відхилень ($p > 0,05$), однак з огляду на невеликі підвибірки ($n_1=n_2=15$) і порядкову природу відповідей ми застосували як параметричний аналіз (Welch t – тест), так і непараметричний (Манна–Уїтні). Обидва підходи збіглися за висновком: середній рівень дистресу у Групи 1 суттєво вищий, ніж у Групи 2 ($M_1 = 36,6$; $M_2 = 28,8$; $p < 0,001$; $U = 30$, $p < 0,001$). Ефект є великим, що вказує на практичну значущість різниці.

Для дослідження поведінкових стратегій подолання стресу було використано опитувальник WCQ (R. Lazarus & S. Folkman), який дозволяє визначити частоту застосування різних копінг – стратегій. Методика дає змогу оцінити, наскільки часто респонденти вдаються до активних або пасивних способів регуляції поведінки у складних життєвих ситуаціях.

З метою статистичного аналізу було розраховано середнє значення (M), моду (M_o), медіану (Me) та стандартне відхилення (σ) для кожної шкали. Перевірку нормальності розподілу здійснено за критерієм Шапіро–Вілка. Для порівняння груп первинно використовували t – критерій Стюдента (за умови нормальності, $p > 0,05$), а для підвищення надійності висновків додатково застосовано U – критерій Манна–Уїтні результати наведені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Описова статистика за результатами дослідження копінг – стратегій
студентів (WCQ)**

№	Показник копіngu	Група 1				Група2			
		(M)	Mo	Me	σ	(M)	Mo	Me	σ
1	Конфронтаційний копінг	3,0	3	3	0,8	3,2	3	3	0,7
2	Дистанціювання	3,2	3	3	0,9	2,7	3	3	0,8
3	Самоконтроль	2,9	3	3	0,8	3,6	4	4	0,7
4	Пошук соціальної підтримки	3,5	4	4	0,9	3,1	3	3	0,8
5	Прийняття відповідальності	2,6	3	3	0,7	3,3	3	3	0,7
6	Уникнення (втеча)	3,4	3	3	1,0	2,7	3	3	0,8
7	Планування вирішення проблеми	3,0	3	3	0,8	3,9	4	4	0,7
8	Позитивна переоцінка	2,7	3	3	0,9	3,5	4	4	0,8

Аналіз описових показників показує, що серед студентів двох груп простежуються чіткі відмінності у переважних способах подолання стресу. У більшості шкал дані мали розподіл, близький до нормального ($p > 0,05$), тому було застосовано параметричний t – тест.

Результати свідчать, що студенти старшої групи (група 2) частіше застосовують адаптивні копінг – стратегії: прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку (за відповідними шкалами зафіксовано статистично значущі відмінності між групами). За самоконтролем та пошуком соціальної підтримки міжгрупові відмінності не досягли рівня статистичної значущості.

Натомість у молодшої групи (група 1) більш вираженими є неадаптивні реакції, зокрема дистанціювання ($t = 2,82$; $p < 0,01$) та уникнення (втеча) ($t = 2,94$; $p < 0,01$). Для копіngu «пошук соціальної підтримки» різниця не була статистично значущою ($p \approx 0,06$), що може свідчити про подібну потребу в емоційній підтримці у двох вікових групах.

Таким чином, за даними WCQ, старші студенти виявляють більш сформовані

та раціональні стратегії подолання стресу, тоді як молодші – схильність до емоційно – унікальних форм реагування. Це підтверджує тенденцію зростання психологічної зрілості з віком і досвідом навчання.

З метою виявлення відмінностей у використанні копінг – стратегій між двома незалежними групами результати за шкалами WCQ було зіставлено за допомогою U – критерію Манна–Уїтні (незалежні вибірки, порядкова шкала, невеликі n). У таблиці наведено середні сумарні бали за кожною шкалою (чим більше, тим частіше стратегія використовується), а також статистики U та p.

Для описової статистики використано середні показники за кожною шкалою WCQ (M, Mo, Me, σ), які відображають відносну частоту застосування відповідних копінг – стратегій у групах. У таблиці з результатами U – критерію Манна–Уїтні подано сумарні шкальні бали та статистики U і p, що використовуються для порівняння розподілів цих самих показників між групами.

Відповідно, наведені середні значення та сумарні бали, що застосовуються в U – критерії Манна–Уїтні, можуть не збігатися математично, але описують один і той самий патерн копінг – поведінки. Такий підхід є стандартним для досліджень, у яких застосовується методика WCQ. Результати аналізу наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Результати порівняльного аналізу середніх значень копінг – стратегій
методикою WCQ за U – критерієм Манна–Уїтні**

№	Копінг – стратегія	Група 1 (середнє)	Група 2 (середнє)	U	p
1	Конфронтаційний копінг	5.20	10.60	48	< 0.001
2	Дистанціювання	11.47	3.67	41	< 0.001
3	Самоконтроль	10.80	10.27	118	0.658
4	Пошук соціальної підтримки	9.20	8.40	138	0.343
5	Прийняття відповідальності	4.20	7.67	50	< 0.001
6	Уникнення / втеча	15.80	12.80	98	0.006
7	Планування вирішення проблеми	17.93	18.53	121	0.031
8	Позитивна переоцінка	7.13	11.87	55	< 0.001

Аналіз результатів показав, що між Групою 1 та Групою 2 виявлено низку статистично значущих відмінностей у використанні копінг – стратегій. Зокрема:

«Уникнення/втеча»: Група 1 має вищий середній сумарний бал ($M = 15.80$) порівняно з Групою 2 ($M = 12.80$), $p = 0.006$. Це вказує на більш часте звернення до емоційно – унікальних реакцій (відкладання рішень, заперечення, уникання контакту з проблемою), що типово для станів підвищеного напруження та недостатньої саморегуляції.

«Дистанціювання»: помітно вище у Групі 1 ($M = 11.47$ проти 3.67), $p < 0.001$. Підтверджує схильність до емоційного віддалення й зниження залученості у вирішення труднощів.

Конфронтаційний копінг»: Група 2 має вищий середній сумарний бал ($M_1 = 5,20$; $M_2 = 10,60$; $p < 0,001$), що свідчить про більш виражену тенденцію до прямого протистояння труднощам. У профілі старших студентів конфронтація поєднується з вищими показниками планування та прийняття відповідальності, тому її можна розглядати радше як активний, проблемно – орієнтований стиль реагування, а не як імпульсивну реакцію.

«Прийняття відповідальності»: вище у Групі 2 ($M = 7.67$ проти 4.20); $p < 0.001$. Це свідчить про більш виражений внутрішній локус контролю, готовність брати на себе відповідальність за власні рішення та дії, що є ознакою більш зрілої саморегуляції.

«Позитивна переоцінка»: також вище у Групі 2 ($M = 11.87$ проти 7.13), $p < 0.001$. Це свідчить про більш виражену здатність старших студентів когнітивно переробляти події, знаходити в них потенційні вигоди й особистісний сенс; у поєднанні з плануванням така стратегія виступає адаптивним ресурсом, що пом'якшує вплив стресу.

Водночас значущих відмінностей не виявлено за:

- «Самоконтроль» ($M_1 = 10,80$; $M_2 = 10,27$; $p = 0,658$);
- «Пошук соціальної підтримки» ($M_1 = 9,20$; $M_2 = 8,40$; $p = 0,343$).

За шкалою «Планування вирішення проблеми» середні сумарні бали вищі у Групі 2 ($M_1 = 17,93$; $M_2 = 18,53$; $p = 0,031$), що узгоджується з даними описової статистики (табл. 2.2) і свідчить про більш виражений проблемно – орієнтований копінг у старших студентів.

Інтерпретація. Профіль Групи 1 характеризується вищою частотою емоційно – унікальних стратегій (уникнення, дистанціювання) при відсутності переваги у плануванні та незначущих відмінностях у самоконтролі. Разом із результатами K10 (вищий дистрес у Групі 1) це узгоджується з картиною високого емоційного напруження за умов недостатньої інструментальної регуляції. Група 2 демонструє статистичну перевагу за низкою більш адаптивних стратегій (прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка), при цьому рівень самоконтролю й пошуку соціальної підтримки залишається зіставним із Групою 1. Це характерно для більш стабілізованої, проблемно – орієнтованої копінг – поведінки.

На тлі підвищеного дистресу у Групі 1 спостерігається зміщення у бік емоційно – захисних та реактивних способів подолання (уникнення, дистанціювання, конфронтація), тоді як структуровані інструментальні стратегії (планування) не переважають. Це відображає дефіцит конструктивної саморегуляції і пояснює, чому емпірично рівень дистресу у Групі 1 вищий [7; 10; 16; 20; 22].

Метою заключного етапу дослідження було виявлення рівня осмисленості життя, сформованості життєвих цілей, локусу контролю та віри у власні можливості студентів. Для цього було використано методику Д. О. Леонтьєва «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), що дозволяє оцінити когнітивно – мотиваційні аспекти стійкості особистості до кризових ситуацій.

Для кожної з п'яти шкал (цілі в житті, процес життя, результативність життя, локус контролю – «Я», локус контролю – «Життя») було обчислено середнє (M), моду (M_o), медіану (M_e) та стандартне відхилення (σ). Перевірку нормальності

розподілу здійснено за критерієм Шапіро–Вілکا; для порівняння груп використано t – критерій Стюдента. Результати наведено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Описова статистика за результатами дослідження смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) у групах

№	Показник	Група 1				Група 2			
		(М)	Мо	Ме	σ	(М)	Мо	Ме	σ
1	Цілі в житті	26,0	26	26	4,5	30,0	30	30	4,0
2	Процес життя	23,2	23	23	4,4	27,4	27	27	3,9
3	Результативність життя	22,5	22	22	4,8	26,4	26	26	4,2
4	Локус контролю – «Я»	19,8	19	20	4,3	24,3	25	24	4,0
5	Локус контролю – «Життя»	21,0	21	21	4,2	24,9	25	25	3,8
	Загальний показник осмисленості	112,5	–	–	4,4	133,0	–	–	4,0

Порівняльний аналіз показує виразні розбіжності між групами за всіма шкалами СЖО. Середні значення у старших студентів суттєво вищі, що свідчить про зріліший рівень самоусвідомлення та життєвої спрямованості. Перевірка нормальності розподілу не виявила відхилень ($p > 0,05$), тому для оцінки використано t – критерій Стюдента.

Результати t – критерію підтвердили статистично значущі відмінності за всіма п'ятьма субшкалами (усі $p < 0,05$; для частини шкал – $p < 0,01$). Найбільша різниця спостерігається за шкалами «Цілі в житті» та «Локус контролю – Я» (середня різниця ≈ 4 – $4,5$ бала). Це вказує, що старші студенти мають чіткіші ціннісні орієнтири, усвідомлюють мету та бачать себе активними суб'єктами життєвих подій. Молодші студенти, навпаки, демонструють меншу сформованість смисложиттєвої сфери та нестійкість у визначенні життєвих пріоритетів, що є нормальною віковою особливістю періоду ранньої юності.

Отже, з віком та навчальним досвідом відбувається значуще зростання рівня осмисленості життя, впевненості у власних можливостях і почуття відповідальності за власне життя. Ці тенденції доповнюють результати попередніх методик (K10 та WCQ) і підтверджують більш високий рівень психологічної стійкості у старших

студентів [7; 10; 17; 22; 24].

З метою виявлення відмінностей у смисложиттєвій сфері між двома незалежними групами результати за шкалами СЖО було зіставлено за допомогою U – критерію Манна–Уїтні (невеликі n, порядкова шкала). У таблиці подано середні сумарні бали кожної шкали (чим більше, тим вище виражені відповідні орієнтації), а також статистики U та p. Результати порівняльного аналізу наведено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати порівняльного аналізу за СЖО (U – критерій Манна–Уїтні)

№	Показник	Група 1 (М)	Група 2 (М)	U	p
1	Цілі в житті	26.0	30.0	61.5	0.035
2	Процес життя	23.2	27.4	47.5	0.007
3	Результативність життя	22.5	26.4	41.0	0.003
4	Локус контролю – «Я»	19.8	24.3	52.5	0.013
5	Локус контролю – «Життя»	21.0	24.9	55	< 0.001
	Загальний показник осмисленості	112.5	133	89.5	0.350

Порівняння двох незалежних груп засвідчило статистично значущі відмінності за більшістю шкал СЖО. Зокрема, Група 2 має вищі середні значення за показниками:

- «Цілі в житті» ($M_1 = 26.0$; $M_2 = 30.0$; $U = 61,5$; $p = 0,035$);
- «Процес життя» ($M_1 = 23.2$; $M_2 = 27.4$; $U = 47,5$; $p = 0,007$);
- «Результативність життя» ($M_1 = 22.5$; $M_2 = 26.4$; $U = 41,0$; $p = 0,003$);
- «Локус контролю – «Я»» ($M_1 = 19.8$; $M_2 = 24,3$; $U = 52,5$; $p = 0,013$).

Ці відмінності свідчать, що Група 2 характеризується чіткішими життєвими цілями, вищим інтересом і залученістю у поточну діяльність, більшою суб'єктивною ефективністю, а також сильнішим внутрішнім «Я – контролем» у порівнянні з Групою 1.

За шкалою «Локус контролю – «Життя»» також зафіксовано статистично значущі міжгрупові відмінності ($p < 0,001$). У цілому профіль Групи 2 характеризується більш вираженим внутрішнім контролем та чіткішими життєвими орієнтаціями, що узгоджується з нижчим рівнем дистресу і перевагою проблемно –

орієнтованих копінг – стратегій.

Щодо загального показника осмисленості, різниця між групами не досягла статистичної значущості за U – критерієм Манна–Уїтні ($M_1 = 112,5$; $M_2 = 133,0$; $U = 89,5$; $p = 0,350$), хоча за t – критерієм Стюдента спостерігається різниця на рівні тенденції. Надалі ми розглядаємо цей показник як інтегральну характеристику з вищими значеннями у Групі 2, але без жорсткого статистичного висновку. Загальний показник осмисленості вищий у студентів Групи 2, що узгоджується з більш високими значеннями за окремими субшкалами.

Інтерпретація. Сукупно дані свідчать, що Група 2 має більш сформовану смисложиттєву сферу: чіткіші цілі, виразніший інтерес до життя, вищу відчуту результативність і внутрішній локус контролю як у площині «Я», так і «Життя» (з урахуванням реверсу). Група 1 поступається за цими вимірами, що узгоджується з отриманою нами картиною вищого дистресу та переваги емоційно – унікальних копінгів у попередніх підрозділах. Таким чином, підвищена осмисленість і інтернальність у Групі 2 можуть розглядатися як психологічні ресурси, пов'язані з більшою стійкістю до стресу та ефективнішою саморегуляцією.

2.4 Статистичний аналіз результатів дослідження

Кореляційні зв'язки загального дистресу з показниками смисложиттєвих орієнтацій та копінг – стратегій (група 1)

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічного дистресу та особливостями смисложиттєвої сфери й копінг – поведінки студентів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона [1; 2; 11; 18].

У таблицю включено всі отримані коефіцієнти Пірсона між загальним дистресом (K10) та зазначеними показниками для групи 1 ($n = 15$), результати наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Кореляційний аналіз за Пірсоном між загальним дистресом (K10) та показниками СЖО і WCQ у групах

№ з/п	Перший показник	Другий показник	Група 1		Група 2	
			r	p	r	p
1	Загальний дистрес (K10)	Цілі в житті (СЖО)	0,14	p > 0,05	0,12	p > 0,05
2	Загальний дистрес (K10)	Процес життя (СЖО)	-0,11	p > 0,05	0,01	p > 0,05
3	Загальний дистрес (K10)	Результативність життя (СЖО)	-0,19	p > 0,05	0,00	p > 0,05
4	Загальний дистрес (K10)	Локус контролю – «Я» (СЖО)	0,64	p < 0,01	-0,04	p > 0,05
5	Загальний дистрес (K10)	Локус контролю – «Життя» (СЖО)	0,21	p > 0,05	-0,11	p > 0,05
6	Загальний дистрес (K10)	Загальний показник осмисленості (СЖО)	0,04	p > 0,05	0,35	p > 0,05
7	Загальний дистрес (K10)	Конфронтаційний копінг (WCQ)	-0,19	p > 0,05	0,23	p > 0,05
8	Загальний дистрес (K10)	Дистанціювання (WCQ)	0,09	p > 0,05	0,23	p > 0,05
9	Загальний дистрес (K10)	Самоконтроль (WCQ)	-0,13	p > 0,05	0,26	p > 0,05
10	Загальний дистрес (K10)	Пошук соціальної підтримки (WCQ)	-0,15	p > 0,05	0,09	p > 0,05
11	Загальний дистрес (K10)	Прийняття відповідальності (WCQ)	0,06	p > 0,05	0,09	p > 0,05
12	Загальний дистрес (K10)	Уникнення / втеча (WCQ)	-0,05	p > 0,05	0,11	p > 0,05
13	Загальний дистрес (K10)	Планування вирішення проблеми (WCQ)	0,50	p ≈ 0,05	0,19	p > 0,05
14	Загальний дистрес (K10)	Позитивна переоцінка (WCQ)	0,83	p < 0,001	0,28	p > 0,05

Кореляційний аналіз за Пірсоном між загальним дистресом (K10) та показниками СЖО і WCQ у двох групах (табл. 2.7) засвідчив відмінності не стільки на рівні окремих коефіцієнтів, скільки на рівні структури взаємозв'язків.

У групі 1 виявлено кілька виразних прямих кореляцій. Найсильніший зв'язок простежується між загальним дистресом і копінг-стратегією «Позитивна переоцінка» ($r = 0,83$; $p < 0,001$). Це означає, що зі зростанням інтенсивності

дистресу студенти частіше вдаються до когнітивних спроб переосмислити стресову ситуацію, надати їй «позитивного» чи конструктивного змісту. Висока сила зв'язку вказує не стільки на ефективність цієї стратегії, скільки на її активацію у відповідь на сильне напруження: чим вираженіший дистрес, тим інтенсивніші спроби раціоналізувати події.

Другий за силою зв'язок у групі 1 – між дистресом і шкалою «Локус контролю – «Я» за СЖО ($r = 0,64$; $p < 0,01$). Він відображає тенденцію студентів з вищим рівнем дистресу приписувати собі більшу особисту відповідальність за події власного життя, покладатися на власні зусилля і внутрішній контроль. Така конфігурація може свідчити про поєднання високої суб'єктивної відповідальності з емоційним перевантаженням: внутрішній локус контролю не знижує дистрес, а радше супроводжує його, що типово для ситуацій, коли людина відчуває, що «повинна впоратись», але ресурсів бракує.

На рівні тенденції значущості в групі 1 виявлено кореляцію між дистресом і копінгом «Планування вирішення проблеми» ($r = 0,50$; $p \approx 0,05$). Це вказує, що за умов високого напруження студенти частіше застосовують раціонально-проективні стратегії (аналіз кроків, вибір оптимального рішення), однак сама по собі активність планування не гарантує зменшення дистресу, а скоріше є відповіддю на нього.

Водночас інші показники СЖО – «Цілі в житті», «Процес життя», «Результативність життя», загальний показник осмисленості – демонструють лише слабкі та статистично незначущі зв'язки із дистресом ($|r| \leq 0,21$; $p > 0,05$). Це означає, що глобальні смисложиттєві орієнтації у молодших студентів відносно слабо пов'язані з поточним рівнем емоційного виснаження: дистрес «чіпляє» передусім не життєвий смисл загалом, а специфічні способи самоконтролю і когнітивної переробки ситуації.

Подібна картина спостерігається й щодо більшості копінг-стратегій WCQ у групі 1. Для конфронтаційного копінгу, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення / втечі кореляції з

дистресом залишаються слабкими та недостовірними ($p > 0,05$). Отже, емоційне напруження вразливіших студентів пов'язане переважно з інтенсивністю внутрішнього контролю та когнітивної «роботи над ситуацією», а не з усім спектром поведінкових і соціальних стратегій подолання.

У групі 2 (старші курси) всі кореляції між загальним дистресом і показниками СЖО та WCQ виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$; $|r| \leq 0,35$). Окремі коефіцієнти (наприклад, зв'язок з загальним показником осмисленості, $r = 0,35$) досягають лише помірної величини та не перетворюються на надійні асоціації. Це свідчить про те, що у більш стабільних студентів варіації дистресу слабше «вбудовані» у систему життєвих смислів і звичних копінг-стратегій. Інакше кажучи, їхні смисложиттєві орієнтації та стиль подолання криз, ймовірно, вже більш усталені та менш чутливі до коливань поточного емоційного стану; дистрес зумовлюється іншими чинниками (зовнішнім навантаженням, ресурсами, контекстом), а не перебудовою копіngu чи смислової сфери.

Таким чином, міжгрупові відмінності проявляються не стільки в розмірах коефіцієнтів за окремими шкалами, скільки в архітектоніці кореляційної матриці. У групі 1 дистрес тісно пов'язаний із внутрішнім локусом контролю та когнітивними стратегіями переоцінки й планування, що вказує на їхній прямий «включений» характер у переживанні кризи. У групі 2 ці зв'язки розмиті й статистично нестійкі, що інтерпретується як більша структурна стабільність смисложиттєвої і копінг-сфери та менша залежність вибору стратегій подолання від поточного рівня дистресу.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У ході проведеного емпіричного дослідження було здійснено порівняльний аналіз результатів трьох методик – шкали психологічного дистресу Kessler – 10 (K10), Опитувальника способів подолання стресу (WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкман

та методики «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва. Це дало змогу комплексно оцінити особливості психоемоційного стану, стратегії подолання труднощів і рівень осмисленості життя у двох вибірках студентів [7; 16; 20; 22; 24].

За Kessler – 10 встановлено, що у Групі 1 фіксується вищий загальний рівень дистресу, що відображає більш виражене психоемоційне напруження (частіші відчуття втоми, тривоги, дратівливості та втрати контролю). Профіль Групи 2 характеризується нижчим рівнем напруження, що узгоджується з більшою стійкістю до стресу та кращою саморегуляцією [10; 20].

За WCQ виявлено, що Група 1 частіше звертається до емоційно – унікальних і реактивних стратегій (уникнення, дистанціювання), тоді як Група 2 демонструє більш виражений конфронтаційний стиль реагування та має статистично вищі показники за плануванням розв’язання проблеми; самоконтроль і пошук соціальної підтримки істотно не відрізняються між групами. Підвищена «позитивна переоцінка» у Групі 2 у поєднанні з вищими показниками планування свідчить про більш зрілу когнітивну переробку стресових подій: старші студенти не лише переосмислюють ситуацію, а й пов’язують це з конкретними кроками щодо вирішення проблеми. У підсумку стратегічний профіль Групи 2 виглядає більш збалансованим і стабілізованим [16; 20; 22].

За СЖО Група 2 демонструє вищу вираженість смисложиттєвих орієнтацій за більшістю шкал (чіткіші цілі, вищий інтерес до життя/задоволеність процесом, відчуття результативності, виразніший внутрішній «Я – контроль»). За шкалою «Локус контролю – Життя» враховано реверс пунктів: нижчі «сірі» бали відповідають більшій інтернальності, що також узгоджується з профілем Групи 2. Загальний інтегральний показник осмисленості життя між групами відрізняється на рівні тенденції, без досягнення статистичної значущості, але напрямок змін підтримує більш зрілу смислову організацію у старшій групі [7; 17; 22; 24].

Перевірка припущень показала прийнятний рівень нормальності більшості показників; міжгрупові відмінності оцінювали за U – критерієм Манна–Уїтні, що

забезпечило коректність інференцій за умов невеликих вибірок і порядкових шкал.

Узагальнюючи, зі збільшенням життєвого та навчального досвіду спостерігається зменшення рівня дистресу, зсув від емоційно – захисних до більш усвідомлених і структурованих способів подолання, а також посилення смисложиттєвої організації та інтернальності. Старші студенти більш усвідомлено сприймають труднощі, спираються на внутрішній контроль і демонструють зрілі життєві орієнтації, що підвищує ефективність конструктивної саморегуляції.

Таким чином, результати емпіричного аналізу підтверджують гіпотезу про те, що з віком і навчальним досвідом психологічна стійкість та елементи особистісної зрілості зростають, а механізми подолання стресу набувають більш адаптивного та усвідомленого характеру [7; 10; 16; 17; 20; 22; 24].

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

3.1 Структура та зміст тренінгу щодо покращення смисложиттєвої орієнтації

Рекомендації щодо покращення смисложиттєвої орієнтації складаються як з групової взаємодії між студентами, так і з роботою з внутрішнім самотавленням студента. Для покращення рівня самовідношення доцільно надати наступні рекомендації:

А) Заняття у студентській діяльності, а саме у студентському самоврядуванні, волонтерському русі, культурному центрі академії. Формування самовідношення складається з положення людини у суспільстві, тому важливо формувати власний імідж та оточення.

Б) Зайняття спортом. Спорт підвищує настрій, нормалізує гормональний фон та сприяє покращенню здоров'я, ці фактори сприяють покращенню самооцінки, яка в свою чергу входить до структури самовідношення. Також спортивні досягнення сприяють укріпленню позитивного самотавлення.

В) Розвиток внутрішнього світу студента. В цей пункт входить самовиховання, систематизація знань про себе, рефлексія, самонавчання.

Г) Розвиток емоційної сфери, який здійснюється за допомогою зміцнення самооцінки.

Д) Участь у групових тренінгах, які мають вплинути на поведінкові, емоційні та когнітивні складові самовідношення.

Так-як структура смисложиттєвої орієнтації складається не лише з внутрішніх факторів особи, а також і ставлення оточуючих, доцільно провести груповий тренінг.

Для тренінгового заняття необхідні:

- дошка з крейдою або фломастерами;
- чисті аркуші паперу;
- кольорові олівці, ручки або маркери;
- ножиці
- предмет, який буде використовуватися у якості «мікрофону».

Структура тренінгового заняття:

Вступна частина, на якій тренер вітається з учасниками, інформує про правила та структуру заняття. Доцільно намагатися знайти найактивніших студентів, завдяки яким до роботи буде приєднуватись більше людей.

Обраний предмет в якості «мікрофону» є деяким правилом: людина, яка тримає цей предмет в руках – виступаюча, її неможна перебивати, потрібно відноситись ввічливо до виступів учасників.

Для початку заняття характерним буде використання вправи на самопрезентацію.

1. Вправа «Ім'я чи прізвисько» (5-10 хв.).

Мета вправи: дозволити створити власну модель звертання до людини на період заняття.

Опис вправи:

Людина звикла до постійного однакового звертання, тому для знайомства тренером пропонується за бажанням обрати звертання до себе на період всього тренінгового заняття. Інші учасники зобов'язані звертатися до людини обраним найменуванням.

Обов'язково варто обумовити можливість зміни імені на протязі усього тренінгу, якщо людина не бажає більше мати «прізвисько», вона взмозі відмовитись від нього у будь-який момент, або ж навпаки інший учасник захтів додати для себе «прізвисько», він також має на це право.

Можливо також додати інтерактивних елементів, а саме дати завдання назвати усіх учасників по черзі їх «прізвиськами», розповісти чому людина обрала це «прізвисько», спитати про те, якими іншими іменами чи альтер-его користувався учасник протягом свого життя, які імена давали учаснику оточуючі люди.

2. Вправа «Очікування та самопочуття» (5 хв.).

Мета: розвиток рефлексії та навчання відкритості

Усвідомити та висловити у колі почуття та настрій, з яким прийшли учасники сьогодні.

3. Вправа – «Як риба у воді» (15-20 хв.).

Опис вправи:

Учасникам надається крейда або фломастери для дошки. Дошка визначається певним акваріумом, в якому учасники постають в ролі його мешканців. Учасникам потрібно намалювати свій образ: рибка, краб, морська зірка, водорості, коралл, кальмар, тощо.

Ця вправа є досить показовою, вона надає змогу зрозуміти як людина себе формує у колективі. Розположення мешканця відіграє значну роль, так людина показує чи готова вона бути в центрі колективу чи зовні нього, до якої групи вона належить. Не менш важливим є обрання мешканця, так риби схожі за будовою вказують на належність до однієї групи, тоді як нестандартні мешканці акваріуму вказують на бажання відсторонитись. Жартівливі образи, такі як краб, можуть вказувати на сором'язливість, тоді як водорості та коралли вказують на схильність до самоприниження.

Після завершення вправи слово надається учасникам, які повинні пояснити що це за мешканець, чому він тут, як він взаємодіє з іншими.

4. Вправа – «Хто я?» (10 хв.)

Для цієї вправи потрібно взяти чистий лист паперу та написати на ньому десять характеристик самого себе. Після чого пропонується написати десять характеристик, які б написали про вас батьки, друзі, інші учасники.

Потім пропонується передати даний лист іншому учаснику, який опише на цьому аркуші характеристики людини.

Після усіх завдань учаснику повертається аркуш, після чого відбувається групове обговорення характеристик.

5. Після завдання з деякою мірою виходу з зони комфорту, рекомендується використати техніку релаксації (10 хв).

Потрібно пояснити учасникам що вони повинні сісти в комфортну позу та розслабитися. Після цього потрібно заплющити очі.

Ведучий вмикає заспокійливу музику і повільно читає текст медитаційної вправи.

Текст: «Ви знаходитесь у безпечному місці. Вам тепло та затишно. Ви розслаблені. Потоки теплого повітря огортають Ваше тіло. Навколо стає темніше, Ви відчуваєте, як занурюєтеся у м'яку темряву. Вам тепло та спокійно. Знаходячись у темряві Ви розумієте, що заснули, але чуєте дзвін будильника. Невже ранок? Настав час вставати на роботу. Ви прокидаєтеся, сідайте на ліжку та окидаєте поглядом кімнату. Кімната залита приємним рівним світлом. Не дивлячись на прохолодну погоду та дощ за вікном, у кімнаті тепло та затишно. Ви опускаєте ноги на підлогу. Підлога має таке приємне покриття. Ви потягуєтесь і встаєте з ліжка. Пройшовши у ванну, ви дивитеся в дзеркало. Потрібно ж, а ви зовсім непогано виглядаєте. Потрібно тільки вмитися. Ви відкриваєте кран і підставляєте руки під струмінь. Тепла вода приємно лоскоче Ваші пальці. Ви складаєте руки човником і набираєте у них воду. Якийсь час ви відчуваєте тепло води, а потім наважившись нарешті вмиваєтеся. Витершись рушником Ви розумієте, що це чудовий ранок, але вже настав час збиратися на роботу, адже сьогодні Ваш перший день і потрібно показати себе найкращим чином. Ви повертаєтеся до кімнати до шафи. Настав час змінити піжаму на робочий одяг. Що Ви оберете:: футболку чи сорочку? Краще надіти светр із горловиною чи взяти шарф? Потрібно зробити добрий вибір, що ж мені вдягнути, треба подумати...

Час виходити. Не забудьте зачинити двері і ось, Ви вже на тротуарі. Дошкінчився і надворі сира прохолодна погода. Ви робите кілька глибоких вдихів та вулична свіжість остаточно проганяє залишки сну. Підбадьорившись, ви прямуєте в улюблене кафе. Адже сьогодні особливий ранок, можна себе побалувати. У кафе ви замовляєте свої улюблені страви, галантні офіціанти обслуговують швидко та якісно. Ось і сніданок добіг кінця. До початку роботи ще є час, чому б не пройтися пішки? Ви виходите з кафе і знову прохолода вулиці підбадьорує Вас. Ви розумієте важливість сьогоднішнього дня. Ви йдете порожнім тротуаром у напрямку роботи. З кожним кроком ви все більше поринаєте в ту роль, яку вирішили грати. Занурення відбувається легко. Підійшовши до роботи ви зупиняєтеся біля входу. Остання перевірка. Ви відчуваєте, як стали тим, ким потрібно зараз. Ви знаєте, що все зробили правильно. Зібравшись з думками ви відчиняєте двері. Яскраве світло холу на хвилину засліплює Вас. Ви на мить закриваєте очі. Знову ця м'яка темрява. Тепла темрява, що огортає. Ви відчуваєте, що більше не стоїте у яскравому холі. Темрява переносить Вас на початок подорожі. Теплі потоки повітря огортають Вас. І Ви повільно прокидаєтеся і розплющує очі».

6. Вправа – «Капелюх характеристик» (15 хв.).

Для виконання вправи потрібен певний капелюх та маленькі аркуші з характеристиками.

Хід вправи:

Учасникам необхідно витягнути з капелюха характеристику, після чого учасник, який витягнув аркуш, повинен назвати людину, яка, на його думку, підходить на цю характеристику, після чого ця людина наступною витягує аркуш, і так до останньої характеристики.

7. Вправа «Внутрішня сутність» (малюнок) (25 хв.).

Мета: візуалізація індивідуального ставлення до своєї внутрішньої сутності.

Ведучий: Спробуйте зараз нарисувати якийсь малюнок, який відбивав би ваш внутрішній світ, ваші емоції. Це може бути колірна гама або якийсь фрагмент красовиду, що відбиває всю гаму ваших відчуттів.

Наприкінці вправи ведучий збирає малюнки.

8. Вправа «Частини мого «Я» (20-25 хв).

Мета: Розвиток процесу самопізнання та розвиток Я-концепції та в цілому.

Учасникам пропонується згадати, якими вони бувають у різних ситуаціях, залежно від обставин (можливо, часом вони діють так не схоже на себе, ніби вони інші люди), як вони ведуть внутрішній діалог, і спробувати намалювати ці частини свого «Я». Це завдання не вимагає хороших винахідливих навичок, зображення частин може бути символічним.

9. Вправа «Мій портрет у променях сонця».

Мета: розвиток уміння визначати свої особистісні особливості.

– Намалюйте сонце, у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або намалюйте портрет. Потім уздовж променів напишіть усі свої переваги, все добре, що ви про себе знаєте. Постарайтеся, щоб було якнайбільше променів.

Це буде відповідь на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?»

Таким чином перелік вправ має допомогти людині сформувати свій певний образ відповідно зі ставленням оточуючих. Вправи з першої по четверту спрямовані на знайомство та вираз особистого та неповторного «Я». П'ята вправа спрямована на взаємодію з оточуючими, таким чином вона актуалізує знання про себе і надає змогу поділитися своїм «Я» з оточуючими. Шоста вправа є релаксацією, таким чином вона спрямована на внутрішнє узгодження актуалізованих знань про себе. Сьома вправа орієнтована на формування групової взаємодії, завдяки якій учасники обговорюють характеристики одне одного. Восьма вправа орієнтована на формування певного поточного вигляду самовідношення, дев'ята ж вправа сигналізує про загальне самовідношення. Десята вправа підводить підсумок актуалізованих за час тренінгу характеристик.

3.2 Структура та зміст тренінгу щодо розвитку копінг-стратегій

Згідно з проведеним емпіричним дослідженням можна виділити схильність обох груп до копінг-стратегії уникання та малу вираженість стратегії прийняття відповідальності.

Копінг-стратегія уникання – непродуктивна стратегія, засіб впоратися з емоційним переживанням, а не з проблемою; з часом копінг уникання може закріпитися за людиною, яка буде уникати проблем навіть тоді, коли це призводить до погіршення ситуації.

З психотерапевтичних напрямків проблемою копінг-стратегій займаються когнітивно-поведінковий напрямок та психоаналітичний напрямок (як робота із захисними механізмами).

Рекомендації щодо розвитку копінг-стратегій студентів-психологів:

- аналізувати наслідки своїх дій, стежити за своїми рішеннями;
- активно брати участь у своєму житті, відповідально ставитися до своїх можливостей та обов'язків, виконувати їх;
- знайти діяльність, яка може зменшити рівень стресу, при цьому не заважаючи вирішувати актуальні життєві проблеми;
- планувати наступні кроки у діяльності, кар'єрі, житті;
- орієнтуватися на реальний світ, відкидати ідеалізовані, нереалістичні образи.

Як варіант терапії досить часто працюють не стільки з уже сформованими копінг-механізмами, які є відповіддю людини на подразник, скільки з впливом на сам стресор і фізіологічну реактивність організму. Ефективним методом такої роботи є м'язова релаксація.

У сучасних програмах розвитку стресостійкості центральне місце займають прості навички фізіологічної саморегуляції – дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та короткі вправи усвідомленості. Вони не замінюють когнітивну роботу

з переконаннями, але створюють базу для її ефективності: зниження м'язової напруги, частоти серцевих скорочень та суб'єктивного відчуття перевантаження полегшує перехід до більш адаптивних копінг-стратегій (планування, прийняття відповідальності, пошук підтримки) замість рутинного уникнення, особливо в умовах тривалих кризових навантажень.

Діафрагмальне («черевне») дихання вважається базовою технікою, яку доцільно опановувати студентам. Повільний вдих через ніс із залученням нижніх відділів легень та подовжений видих активують парасимпатичну нервову систему, що проявляється відчуттям тепла, легкого розслаблення, зменшення частоти серцебиття. Регулярна практика (2–3 рази на день по кілька хвилин або в моменти загострення стресу) поступово формує більш стійкий шаблон реагування на кризові стимули.

Прогресивна м'язова релаксація (за Е. Джекобсоном) поєднує коротке довільне напруження окремих груп м'язів (кисті, плечі, обличчя, тулуб, ноги) з подальшим усвідомленим розслабленням. Такий контраст дозволяє студентам краще розпізнавати власні тілесні сигнали напруження та своєчасно їх регулювати. У контексті кризових ситуацій це знижує ризик імпульсивних реакцій уникнення та підтримує здатність до більш зваженого вибору копінг-стратегії. У тренінговій програмі, запропонованій у даній роботі, зазначені підходи реалізуються через низку вправ, описаних нижче.

Вправа 1. М'язова релаксація.

Текст м'язової релаксації: «Зробіть перерву! Розслабтеся. Закрийте очі. Спробуйте очистити свій розум. Зніміть стрес. Напруга м'язів є поширеною ознакою стресу. Напруга часто виникає в центрі вашої ший та підборіддя. Ви можете ефективно полегшити цей симптом, коли ви його відчуєте. Плавна і повільно рухайте головою вперед, назад, убік і по повному колу. Відкрийте рот, повільно рухайте щелепою з боку в бік і спереду назад».

Вправа 2. Таблиця актуальності копінг-стратегій.

Для розуміння, чи є копінг продуктивним, можна використати адаптацію квадрата Р. Декарта, що зображено на табл. 3.1. Потрібно відповісти на чотири запитання:

Таблиця 3.1.

Таблиця актуальності копінг-стратегії

Чи потрібна мені на даний момент ця копінг-стратегія?	Чи буде мені краще на даний момент без цієї копінг-стратегії?
Чи надає ця копінг-стратегія переваги у майбутньому?	Чи створює ця копінг-стратегія нові проблеми?

Таким чином, задаючи собі ці питання, можна оцінити продуктивність копінгу.

Наприклад копінг-стратегія уникнення на даний момент надає психологічний захист від стресорів, проте у майбутньому викликає більшу кількість проблем. Натомість прийняття відповідальності впливає на поточну ситуацію більш напружено, але запобігає накопиченню подальших труднощів.

Вправа 3. Глибоке дихання.

Глибоке дихання – простий спосіб впоратися зі стресом. Дихання глибоко збільшує приплив кисню в кров, а тіло виділяє ендорфіни – природні гормони, які відновлюють енергію та сприяють розслабленню. Виконуйте цю вправу протягом трьох–п’яти хвилин, коли відчуваєте напругу:

Повільно вдихніть через ніс, розгорнувши живіт і дозволяючи повітрю наповнити легені.

Під час видиху повільно «згорніть» цей процес, м’яко повертаючи живіт у вихідне положення.

Вправа 4. Планування вирішення проблеми.

При стресових обставинах не слід впадати в паніку: стрес може зменшити критичне ставлення до ситуації. Важливо пам'ятати, що кожна проблема має принаймні одне прийнятне рішення. Спробуйте виконати такі дії:

Запишіть список усіх можливих рішень вашої проблеми чи способів упоратися зі стресовою ситуацією.

Розташуйте рішення в порядку доцільності та очікуваної ефективності.

Втілюйте в дію найкраще з обраних рішень.

Оцініть, чи вдалося розв'язати проблему. Якщо так – чудово. Якщо ні – оберіть наступне рішення зі списку та перевірте його на практиці.

Вправа 5. «Я в стресі».

Учасникам надаються аркуші паперу та пластилін. Завдання – виліпити із пластиліну себе «в стані стресу». Ліплення має заспокійливу дію; за підсумковим образом можна побачити, який копінг обирає людина при свідомому підході до стресу (уникнення, конфронтація, пошук підтримки тощо).

Перша вправа спрямована на тілесну релаксацію та швидке зниження поточного рівня напруження. Друга вправа орієнтована на когнітивне оцінювання доцільності власних копінг-стратегій. Третя вправа формує базову навичку діафрагмального дихання як інструмент саморегуляції у стресових ситуаціях. Четверта вправа тренує структурований підхід до вирішення проблеми замість емоційного уникнення. П'ята вправа дозволяє в безпечній символічній формі дослідити власний образ «я у стресі» та пов'язані з ним типові стилі подолання.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі на основі результатів емпіричного дослідження розроблено та обґрунтовано систему психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на підтримку студентської молоді в кризових умовах. Запропоновані тренінгові програми поєднують розвиток смисложиттєвої орієнтації (усвідомлення життєвих цілей, цінностей і перспектив), формування позитивного

самоставлення та самоприйняття з опануванням більш адаптивних копінг-стратегій, зокрема планування, прийняття відповідальності та конструктивного подолання стресу замість уникання. Описані групові вправи, релаксаційні та дихальні техніки, а також завдання на саморефлексію створюють умови для актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, підвищення суб'єктивного контролю над життєвими подіями та зниження рівня дистресу. Впровадження цих рекомендацій у практику роботи психологів закладів вищої освіти може сприяти зміцненню психологічної стійкості студентів і профілактиці дезадаптивних форм реагування на кризові ситуації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості в кризових умовах, а також взаємозв'язку між рівнем психологічного дистресу, копінг – стратегіями та смисложиттєвими орієнтаціями молодих людей віком 18–35 років. На основі отриманих результатів можна зробити такі узагальнені висновки.

У ході теоретико – методологічного аналізу встановлено, що кризові умови слід розуміти як сукупність життєвих обставин соціальної, економічної та воєнної нестабільності, які різко підвищують рівень невизначеності, загрози та втрати контролю над власним життям. Психологічний дистрес розглядається як інтегральний показник емоційного виснаження, тривоги, напруження й депресивності, що відображає суб'єктивну «ціну» адаптації до таких умов.

Результати емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що наукова новизна про взаємозв'язок психологічного дистресу, копінг – стратегій та смисложиттєвих орієнтацій особистості в кризі загалом підтвердилася: більш високі рівні дистресу поєднуються з неадаптивними копінг – стратегіями і зниженням осмисленості життя, тоді як стресостійкість пов'язана з орієнтацією на активне подолання та збереженням смислової структури життя.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо психопрофілактики та психологічної підтримки особистості в кризових умовах.

Розроблені підходи можуть бути використані як основа для програм психопрофілактики, тренінгів розвитку стресостійкості, консультативних і корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня психологічного дистресу та зміцнення особистісних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. / І. П. Андрійчук. – Тернопіль : Вектор, 2019. – 276 с.
2. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень із психології : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 360 с.
3. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. – Київ : Академвидав, 2015. – 464 с.
4. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях : навч. посіб. / В. В. Горбунова. – Київ : Професіонал, 2017. – 208 с.
5. Гуцуляк Н. М. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. / Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Рудь. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 320 с.
6. Кучеренко Н. С. Кваліфікаційна робота для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «магістр» : метод. вказ. до виконання для здобувачів спец. 053 «Психологія» (ОПП «Практична психологія») / Н. С. Кучеренко, С. М. Кучеренко, А. О. Ломакін, Т. С. Сапельнікова. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. – 39 с.
7. Мусаелян О. М. Сми́сложиттєві орієнтації та особливості їх впливу на схильність до аутоагресивної поведінки студентської молоді / О. М. Мусаелян // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(2). – С. 89–94.
8. Партико Т. Б. Методологічні засади психологічного дослідження : підручник / Т. Б. Партико. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 402 с.
9. Приходько Ю. О. Психологічний словник – довідник / Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко. – Київ : Каравела, 2020. – 418 с.
10. Савчин М. В. Методологеми психології : монографія / М. В. Савчин. –

Київ : Академвидав, 2015. – 221 с.

11. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології: кваліфікаційні та дипломні роботи / Л. П. Сергієнко. – Київ : Професіонал, 2019. – 240 с.

12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко, Н. В. Березіна, Ю. О. Кляпець, В. Г. Панок. – Кропивницький : Імекс – ЛТД, 2018. – 160 с.

13. Шейко В. М. Організація та методика науково – дослідницької діяльності : підручник / В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко. – Київ : Знання, 2017. – 310 с.

14. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey – Bass, 1987. – 218 p.

15. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? / G. A. Bonanno // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59, No. 1. – P. 20–28.

16. Carver C. S. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56, No. 2. – P. 267–283.

17. Frankl V. E. Man's Search for Meaning / V. E. Frankl. – Boston : Beacon Press, 2006. – 184 p.

18. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress / S. E. Hobfoll // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44, No. 3. – P. 513–524.

19. Kessler R. C. Short Screening Scales to Monitor Population Prevalences and Trends in Non – Specific Psychological Distress / R. C. Kessler, G. Andrews, L. J. Colpe [et al.] // Psychological Medicine. – 2002. – Vol. 32, No. 6. – P. 959–976.

20. Lazarus R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. –

New York : Springer, 1984. – 456 p.

21. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development / A. S. Masten // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, No. 3. – P. 227–238.

22. Park C. L. Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events / C. L. Park // Psychological Bulletin. – 2010. – Vol. 136, No. 2. – P. 257–301.

23. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well – Being / M. E. P. Seligman. – New York : Free Press, 2011. – 368 p.

24. Steger M. F. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life / M. F. Steger, P. A. Frazier, S. Oishi, M. Kaler // Journal of Counseling Psychology. – 2006. – Vol. 53, No. 1. – P. 80–93.