

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КОНСТРУКТИВНІ ТА ДЕСТРУКТИВНІ ШЛЯХИ ВИХОДУ З  
КРИЗИ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Зоріна Наталя Вікторівна

Керівник: докторка філософії

Валентина КАЛЕНЧУК

## ЗМІСТ

3

### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ ОСОБИСТІСТЮ8**

1.1. Життєва криза: поняття, концепції та прояви8

18

24

29

**31**

31

35

45

**48**

**55**

## ВСТУП

**Актуальність теми роботи.** У сучасному світі кризи на різних рівнях соціально-економічного та політичного життя стали постійним явищем, невіддільним від функціонування суспільства. Регулярність виникнення криз свідчить про їх природний характер, який проявляється як у політичних, так і в соціально-економічних процесах. Тому важливо усвідомити, що кризи є не лише випробуванням для економічних систем або політичних режимів, але й серйозним викликом для соціальних і культурних структур.

На сьогоднішній день достатньо докладно досліджено феноменологію кризових та життєвих ситуацій, визначено стадії їхнього розвитку, а також вивчено психологічні, фізіологічні й поведінкові аспекти кризових станів і їх тригерні механізми. Серед науковців, які зробили вагомий внесок у це питання, варто відзначити праці таких дослідників, як А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Е. Еріксон, Р. Лазарус, Г. Олпорт, К. Роджерс, Г. Сельє, І. С. Булах, Є. О. Варбан, В. М. Заїка, О. Коун, С. Д. Максименко, В. Ф. Моргун, А. В. Овсичка, Т. М. Титаренко, О. Ткачишина, І. М. Щербакова та інших.

У цьому контексті визначення конструктивних та деструктивних шляхів виходу з кризових ситуацій набуває великого значення. Конструктивні підходи передбачають не лише подолання кризи, а й розвиток та зміцнення системи під впливом кризових обставин. Конструктивні стратегії подолання кризових ситуацій дозволяють активувати внутрішні ресурси організму без необхідності звертатися до фахівців. Конструктивні копінг-стратегії базуються на досягненні мети головним чином самостійно або з використанням підтримки оточуючих людей, які перебувають у кризовій ситуації або мають досвід подібного вирішення проблем. Вони сприяють переосмисленню кризової ситуації, формуванню нових форм поведінки та активізації внутрішніх ресурсів.

У свою чергу, деструктивні стратегії характеризуються руйнівним впливом на особистість, а також на навколишнє середовище.

Дослідження особливостей поведінки людини в умовах кризи завжди було в центрі уваги наукової спільноти. Багато дослідників провели значну кількість емпіричних досліджень, присвячених різним аспектам стресу, складних життєвих обставин та копінг-стратегіям. Вивченню феномену стресу та способів подолання присвячено чимало праць зарубіжних вчених, таких як Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез, а також дослідження українських науковців, серед яких В. О. Варбан, М. Оксютрович, Т. М. Титаренко, Г. Б. Шульга та інші.

Кінцевою метою виходу із кризової ситуації для людини може бути не лише відновлення стану до попереднього рівня, але й набуття нового рівня життєстійкості, який дозволить їй ефективніше впоратися з майбутніми викликами та розвиватися в умовах невизначеності. Життєстійкість визначається здатністю особистості адаптуватися до негативних подій та стресів та продовжувати жити і розвиватися навіть під час важких обставин. Питаннями дослідження феномену життєстійкості особистості займалися такі науковці, як С. Кобаса, С. Мадді, Т. О. Ларіна, Н. М. Матейко, Е. Р. Маннапова, Т. М. Титаренко, О. А. Чиханцова та ін.

Отже, узгодження конструктивних підходів до кризових ситуацій з ефективними копінг-стратегіями та розвитком життєстійкості може забезпечити успішний вихід із кризи та сприяти подальшому розвитку та зростанню особистості.

Таким чином, розглянуті аспекти демонструють необхідність вивчення кризових ситуацій як на загальносуспільному рівні, так і на рівні індивідуальних життєвих ситуацій, що спонукає нас до подальшого розгляду та аналізу цієї проблеми.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета дослідження.** Здійснити теоретичний та емпіричний аналіз життєвих кризових ситуацій, конструктивних та деструктивних копінг-стратегій особистості, а також феномену життєстійкості як важливого індикатора успішного подолання кризи.

Пропонується дослідити основні способи виходу з життєвих кризових ситуацій з урахуванням як конструктивних, так і деструктивних аспектів з метою створення новаторських стратегій підтримки особистості та формування її життєстійкості. Для досягнення цієї мети нами визначено такі **завдання**:

1. Розглянути поняття та психологічні концепції життєвих криз особистості.
2. Визначити ефективні копінг-стратегії, які використовуються особистістю в умовах кризових ситуацій.
3. Проаналізувати особливості формування життєстійкості особистості як індикатора успішного подолання критичних моментів у житті.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження переважних копінг-стратегій та рівня життєстійкості особистості.
5. Здійснити аналіз результатів діагностичного дослідження та сформулювати висновки.

**Об'єктом дослідження** є криза життя.

**Предметом дослідження** є конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризових ситуацій та їхні впливи на рівень життєстійкості особистості.

Нами використано такі **методи дослідження**: *теоретичні*, що включають в себе аналіз та узагальнення наукових літературних джерел; *емпіричні*, що представлені методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана), опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко) та методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді); *статистичні*, такі як кількісний та відсотковий аналіз, знаходження коефіцієнту кореляції Пірсона, графічне представлення результатів у діаграмах.

**Наукова новизна дослідження.** Отримані результати відображають систематичний аналіз шляхів подолання кризових ситуацій та їх вплив на формування життєстійкості особистості. Отримані результати можуть послужити основою для майбутніх наукових досліджень та розробки практичних методик психологічної підтримки людей в умовах кризових ситуацій.

Отримані результати мають **практичне значення** для розробки та впровадження програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку людей в умовах кризових ситуацій. Програми можуть включати психологічну підтримку, розвиток стратегій управління стресом, а також освітні та соціальні заходи. Отримані результати дослідження можуть бути корисними для психологів що практикують, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців у розробці та впровадженні індивідуальних та групових програм підтримки. Крім того, висновки дослідження можуть послужити основою для розробки програм на рівні громадської та державної політики щодо підтримки населення в кризових ситуаціях.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Стратегії подолання криз: ефективність

конструктивних підходів, та вплив внутрішніх ресурсів.»), листопад 2024 р.).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них та додатків. В роботі представлено 1 таблиця та 8 рисунків. Загальний об'єм праці становить 61 аркуші друкованого тексту.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ ОСОБИСТІСТЮ

### 1.1. Життєва криза: поняття, концепції та прояви

Життєва криза є складним явищем в індивідуальному житті людини.

Проблематика криз та кризових ситуацій розглядалась у численних наукових роботах багатьох дослідників. У межах психології життєвого шляху «кризова ситуація» розуміється як подія, яка спонукає до позитивних змін і прийняття важливих рішень. З інших точок зору вчені ототожнюють кризову ситуацію з факторами стресу (Г. Сельє), «психотравматичною ситуацією» (Т. Кириленко), «критичною ситуацією» (Е. Крупник), «життєвою кризою» (Т. Титаренко), або «кризою особистості» (О. Кокун). Потенціал для особистісних змін у кризових обставинах досліджували такі науковці, як О. Буковська, А. Гізун, В. Заїка, Л. Коробка, М. Полухіна, Д. Стельмах, О. Ткачишина.

На відміну від соціальних наук, психологія розглядає кризи в контексті індивідуального життєвого шляху. Трансформаційний потенціал кризових періодів детально описаний у роботах класиків світової психології, таких як А. Адлер, Е. Еріксон, Г. Олпорт, Р. Лазарус, К. Роджерс, В. Франкл та інші. При цьому кризові зміни можуть мати подвійний ефект, приводячи як до патологічних процесів у розвитку особистості, так і до її зростання та виходу на нові етапи розвитку.

У кризовій психології існує кілька підходів до визначення поняття «життєва криза». Термін «криза» походить від грецького «krisis», що означає рішення, поворотний момент або вихід. Це стан, що поєднує в собі підвищену вразливість і водночас потенціал для розвитку;



важливий етап у процесі особистісного розвитку, коли людина стикається з вибором між прогресом і регресом. Криза являє собою раптовий розрив у звичному ритмі життя особистості та плинності її життєвого шляху [28, с. 7]. Також кризу визначають як складний психологічний стан, викликаний стресовою подією, яка вимагає від людини зміни її способу буття: переосмислення мислення, стилю життя, ставлення до себе, до оточуючого світу й основних екзистенційних питань [5, с. 19].

Криза може бути тривалим внутрішнім конфліктом, коли під загрозою опиняється проєкт майбутнього життя, а також життєві плани та цілі. Під час переживання кризи попередній життєвий досвід, отримані цінності, смисли, ідеали й цілі можуть частково або повністю втратити своє значення. Криза стає глибоким внутрішнім конфліктом, пов'язаним із сенсом життя в цілому, що спонукає до пошуку нових можливостей для реконструкції та перебудови життєвого світу, а також до визначення нових траєкторій особистісного розвитку. Це передбачає перегляд основних цінностей, життєвих орієнтирів і значущих стосунків, а також відмову від діяльності, що більше не сприяє саморозвитку [23, с. 44].

Основною причиною виникнення життєвої кризи часто стає загострення внутрішніх суперечностей, таких як розрив між реальним і ідеальним «Я», невідповідність між уявленнями про власний потенціал, очікуваннями оточуючих і фактичними обставинами. Такі конфлікти часто посилюються через фрустрацію цілей, цінностей та потреб, перетворюючись на серйозні внутрішні психологічні проблеми.

О. Ткачишина у своїх дослідженнях наголошує, що політичні та економічні умови є значними стресогенними факторами для людини, а життєва криза часто провокується тривалим стресом. Авторка звертає увагу на те, що стресові ситуації стали звичними для сучасної людини, тоді як кризові ситуації, які виникають через непереборні зовнішні

обставини, є травматичними. Через це кризові стани, спричинені такими критичними обставинами, потребують особливої уваги й аналізу, щоб мобілізувати адаптаційні ресурси людини для подолання та вирішення цих ситуацій [31; 32].

Дж. Каплан визначає такі умови виникнення кризи: особистість стикається з перешкодою на шляху до досягнення важливих життєвих цілей, яку неможливо подолати звичними методами. Це підкреслює суб'єктивний характер переживання кризи. Криза також може бути викликана ситуацією, пов'язаною зі значним стресовим фактором, що руйнує звичні способи людини справлятися з несприятливими життєвими умовами [33, с. 38].

Існують два типи криз: психологічні, що пов'язані з особистісними змінами, та кризи, які викликані зовнішніми факторами, такими як переїзди, війни, революції, катастрофи та інші зовнішні обставини. До психологічних криз, насамперед, належать кризи розвитку, або онтогенетичні кризи, які є природною частиною процесу психічного становлення. Їхня суть полягає у переході людини на новий етап розвитку (частково обумовлений фізіологічними змінами в організмі), коли відкриваються нові перспективи, смисли, відбувається перегляд цінностей і стосунків із людьми [1, с. 48]. Деякі дослідники часто акцентують на кризах ідентичності та сенсу життя, які розглядаються як «підведення підсумків» певного життєвого періоду. Це пов'язано з усвідомленням досягнень і втрат, оцінкою продуктивності прожитого часу, а також визнанням основних цінностей і ідеалів, що впливають на діяльність людини [30; 34; 36].

Онтогенетична криза може бути спричинена як внутрішніми факторами (значними змінами на рівні особистості, саморефлексією, прагненням до самореалізації, розвитком Я-концепції тощо), так і зовнішніми обставинами, зумовленими різкими змінами соціального

середовища, зміною статусу чи втратою близької людини, особливо якщо ця людина була об'єктом ідентифікації [14].

Сильні емоційні переживання, пов'язані з насильством або екстремальними обставинами, тобто кризи, викликані зовнішніми факторами, мають більш складну зовнішню симптоматику, хоча їхня психологічна природа залишається тією ж самою. Навіть поверховий аналіз показує, що кризи зовнішнього походження не обмежуються лише змінами в соціальній ситуації, а завжди супроводжуються переосмисленням її внутрішнього значення, а також зміною ставлення людини до себе та інших. Наприклад, образ «Я» зазнає змін як у разі втрати сенсу життя, так і при серйозній фізичній травмі. Емпіричні дослідження свідчать, що після пережитих катастроф чи екстремальних ситуацій може початися руйнування основних форм ідентичності, а процес психологічного відновлення починається з їх реконструкції [8, с. 178].

Ще однією класифікацією криз, яка використовується в психології, є поділ на нормальні та аномальні кризи [24, с. 110]. Нормальна криза-це природний етап життя, який знаходиться в межах норми і є частиною процесу особистісного розвитку (наприклад, вікові кризи або нормативні сімейні кризи). Розлади, що супроводжують такі кризи, зазвичай є тимчасовими і не мають патологічного характеру. Для оточуючих, а іноді й для самої людини, ці розлади можуть бути майже непомітними. Прикладами нормальних криз є життєві етапи, такі як одруження, народження дитини або вступ дітей до школи. Негативні емоційні прояви кризового стану можуть включати напруженість, тривогу або депресивні симптоми.

Е. Еріксон у своїй епігенетичній теорії психосоціального розвитку вперше ввів поняття «нормативна криза». Він підкреслює, що «нормативні кризи розвитку» відрізняються від інших, таких як нав'язані, травматичні або невротичні кризи, оскільки кожен етап

розвитку супроводжується появою нової енергії, а суспільство забезпечує специфічні можливості відповідно до знань про вікові періоди [11]. Еріксон пов'язує нормативні кризи з фізіологічними процесами росту і дозрівання, що відповідають певним соціальним уявленням про вікові етапи життя. Ці кризи і відповідні вибори сприяють формуванню ідентичності особистості, а характер прийнятих рішень впливає на майбутню успішність або неуспішність життєвого шляху. Еріксон використовує термін «криза» не для позначення катастрофи, а як момент змін, критичний період, коли підвищується вразливість і водночас зростають можливості для розвитку.

Анормальна криза, з іншого боку, виникає як загострення внутрішніх конфліктів, викликане складними й несприятливими життєвими ситуаціями. Такі кризи мають непередбачуваний і автономний характер, оскільки виникають унаслідок важких обставин, які раптово змінюють життєвий шлях людини. Ці події можуть стосуватися сімейного, професійного або особистого життя - наприклад, зрада, розлучення, несподівана втрата роботи, смерть близької людини або інші катастрофічні події. Особливо гостро такі кризи переживаються після серії невдач або в періоди зростання загального незадоволення собою, своїм життям, роботою чи стосунками [4].

Підтипи двох основних класів криз можна класифікувати таким чином. Ненормативні кризи поділяються на травматичні та кризи адаптації, залежно від сили зовнішніх впливів. Травматичні кризи є найбільш інтенсивними і виникають через екстремальні або надзвичайні події, які загрожують життю чи здоров'ю та руйнують відчуття безпеки (наприклад, терористичні атаки, катастрофи, насильство, війни). Кризи адаптації, що супроводжують життєвий цикл кожної людини (такі як смерть близьких, переїзди, розлучення, хвороби), виникають через різкі зміни в житті, які ставлять під загрозу задоволення основних потреб.

Нормативні кризи включають вікові етапи розвитку, які супроводжують життєвий цикл людини. Узагальнивши різні періодизації вікового розвитку, можна виділити такі етапи в онтогенетичній послідовності: криза новонародженості, криза 1 року, криза 3 років, криза 7 років, підліткова криза, юнацька криза самовизначення, криза ранньої дорослості, криза 30 років, криза 40 років («криза середини життя»), криза пізньої дорослості та криза старості [4].

Окремо виділяються біографічні кризи, які характеризуються відчуттям «непродуктивності життєвого шляху» [28]. Під час таких криз людина знижує оцінку своєї життєвої продуктивності у певному часовому вимірі - минулому, теперішньому або майбутньому. Це може порушити інтегрованість самосвідомості, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я. Основні прояви таких криз включають відчуття спустошеності, незадоволення та відсутність перспектив, які можуть виявлятися в різних поєднаннях і варіювати за інтенсивністю. Дослідники вважають, що причиною біографічних криз є неефективно складена життєва програма, яку людина сама для себе визначила. Ризики виникнення таких криз збільшуються в осіб, схильних до раціонального мислення, стратегічного планування і впевненості у настанні важливих подій.

Існують три основні типи біографічних криз: криза нереалізованості, криза спустошеності та криза безперспективності.

Криза нереалізованості виникає, коли людина погано усвідомлює взаємозв'язки між подіями свого життя. Це створює відчуття, що життя «не склалося» або не виправдало очікувань. Особистість може не визнавати власних досягнень і не бачити в них цінності для майбутнього. Причиною такої кризи часто стає зміна соціального середовища, в якому минулий досвід людини втрачає своє значення та визнання.

Криза спустошеності виникає тоді, коли людина не відчуває тісного зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім. Незважаючи на вагомості досягнення, вона може відчувати, що вичерпала свої можливості, що її життєвий шлях уже «прочитаний», а в майбутньому немає значущих цілей. Це може бути результатом тривалої, виснажливої праці або раптових змін у життєвих обставинах.

Криза безперспективності виникає, коли у свідомості людини слабо представлені плани, мрії чи проекти на майбутнє. Попри наявні досягнення і особистісні якості, вона може відчувати, що попереду немає жодних можливостей або перспектив. Це не завжди пов'язано з невизначеністю майбутнього, а швидше з відсутністю чіткого напрямку для подальшої самореалізації в нових життєвих ролях [28].

Залежно від характеру психологічної проблеми, яка викликала життєву кризу, а також з урахуванням особистісних ролей (відповідно до рольової теорії), можна виділити такі типи життєвих криз:

1. Кризи особистісного становлення (вікові кризи).
2. Кризи, пов'язані зі здоров'ям (втрата фізичного або психічного здоров'я).
3. Термінальні кризи (невиліковні хвороби, смертний вирок тощо).
4. Кризи важливих стосунків (втрата близької людини, розлучення, тривала розлука, проблеми в романтичних відносинах тощо).
5. Кризи втрати автономії (позбавлення волі, серйозна залежність від інших людей, наприклад через хворобу або інші обставини).
6. Кризи самореалізації (втрата роботи, вихід на пенсію, зниження соціального статусу, фінансові невдачі тощо).

7. Кризи життєвих помилок (переживання внаслідок скоєних проступків, втрати важливих речей, почуття провини за минулі помилки) [30, 38].

Перебіг кризи умовно можна поділити на кілька етапів:

1. Прискорення подій («первинна напруга»): людина починає усвідомлювати, що відбувається накопичення подій, які вона вже не може контролювати звичними способами. Якщо вдається ефективно активізувати власні ресурси, ситуацію можна вирішити на цьому етапі.

2. Дезорганізація: відчуття тривоги та дискомфорту посилюються, внутрішня напруга зростає. Людина звертається за допомогою до ресурсів другого рівня, таких як друзі, знайомі, священники чи випадкові співрозмовники. Якщо ці ресурси не дають результату, відчуття безпорадності наростає, а самооцінка падає.

3. Критична точка: на цій стадії людина звертається до ресурсів третього рівня, наприклад, до соціальних служб, психологів або психотерапевтів. Якщо мобілізація цих ресурсів виявляється неефективною, напруга досягає критичного рівня, що може призвести до ризику суїцидальних думок або дій.

4. Реорганізація: на цьому етапі людина переоцінює свої внутрішні та зовнішні ресурси, отримує нове розуміння ситуації та приймає рішення щодо подальшої поведінки.

5. Відновлення: після цього етапу життєве функціонування стабілізується, відновлюється відчуття контролю і рівноваги [13].

Небезпечним варіантом розвитку кризи є ситуація, коли людина застрягає на певному етапі, і її подальший розвиток гальмується через закріплення старих моделей мислення та поведінки.

Особливе місце в психології займає вивчення кризи переходу до зрілості. Перехід до зрілого віку (приблизно 40 років) також вважається нормативною кризою розвитку, часто званою «серединним переломом життя» [1, с. 65]. Цей період характеризується збільшенням кількості

розлучень та сімейних конфліктів, зміною професійної діяльності - люди залишають попередню роботу і починають нову, переглядають свої стосунки з оточенням і світом. Цей час також відзначається зростанням рівня невротизації, збільшенням звернень до лікаря та появою нових захворювань.

Накопичення певного потенціалу змін призводить до мотиваційної кризи, пов'язаної зі зниженням або відмовою від провідного життєвого мотиву. Упродовж життя кожна людина має можливість обрати нову життєву програму. Людина виконує багато ролей: наприклад, жінка може бути матір'ю, коханкою, другом, професіоналом - у кожній з цих ролей накопичуються певні помилки, і виникає можливість їх перегляду. Розглянемо роль матері: багато змінюється, коли діти виростають і починаються роки їх відділення, навіть якщо стосунки з батьками залишаються добрими. Це сприятливий варіант, коли дитина має обох батьків і сім'я щаслива, у жінки є чоловік. Коли діти покидають дім, подружжя залишається удвох, і їхні стосунки потребують перегляду. Саме в цей період спостерігається мінімальна задоволеність шлюбними стосунками. Роль коханців, тобто сексуальні стосунки, які раніше добре зміцнювали подружжя, також потребують перегляду.

Досягнення сорокарічного віку зазвичай пов'язане зі зниженням фізичної сили та можливостей. У цей період людина вперше усвідомлює втрату молодості та реальність смерті, переживаючи так звану «символічну смерть» молодості, що супроводжується зміною сприйняття майбутнього. Важливо, що в цей час людина ставить собі запитання, яких зазвичай уникають, бо мало хто може знайти на них відповіді: для чого я живу? Чи виконую я все, що повинен робити?

Аналіз психологічної літератури щодо цієї теми дозволяє розглянути детальніше сутність кризи дорослості.

Під час кризи дорослості виникає критична самооцінка та переоцінка життєвих досягнень, коли людина відчуває, що втратила



можливості і час. Аналіз автентичності образу життя виявляє проблеми моралі, незадоволеність шлюбними стосунками, турботу про дітей та кар'єрне зростання. Однак найважливіше, що не відбувається Я-інтеграція: особа відчуває гостру невдоволеність своїм життям і не бачить в ньому сенсу.

Психологічний стан під час цієї кризи часто характеризується депресією, відчуттям хронічної втоми від реальності, соціальною ізоляцією або випробуваннями в мріях. Настає зростання тривожності та страх перед майбутнім.

Наслідки цієї кризи можуть виражатися в двох типах поведінки:

– Перший тип - кризу не усвідомлено, особистість впадає в «похмурий погляд на життя», вважаючи, що вже занадто пізно щось змінювати, і зупиняється у своєму розвитку.

– Другий тип - кризу усвідомлено через об'єктивне сприйняття життєвих реалій, відбувається ревізія і корекція минулих планів і сподівань. У праці В. Казібекової вказується що формуються нові цілі та завдання, що стають запорукою позитивного ставлення до себе і глибинного оновлення особистості [16].

Таким чином, криза дорослості може виявитися не лише періодом труднощів, але й можливістю для еволюційно-прогресивного розвитку особистості.

Вихід із негативних переживань, викликаних згаданими факторами, полягає в задоволенні потреби що зростає в продуктивному самовираженні та індивідуалізації, а також у формуванні самодостатності та незалежності. На цьому етапі особистість знову потребує переосмислення і змін особистісних установок, а також перебудови ієрархії мотивів.

Факторами, що можуть сприяти прихованню переживання життєвої кризи, є наступні:

1. Зосередженість на інших проблемах. Наприклад, після сильного стресу через серйозну хворобу, вся увага людини зосереджена на цій проблемі.

2. Придушення власних потреб. Людина ігнорує свої особисті потреби, пасивно пливе за течією життя, не вживаючи активних дій для змін. Це може призвести до особистісної деградації та регресу.

3. Постійний саморозвиток. Людина безперервно вдосконалює себе, коригуючи свою психологічну програму, через що зміна ролей не сприймається як кризова ситуація [29].

Отже, життєва криза є складним феноменом, що охоплює психологічні, соціальні та емоційні аспекти життя людини. Вона може бути викликана як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, і завжди супроводжується інтенсивними емоційними реакціями та перебудовою особистісних структур. Розуміння природи та механізмів розвитку життєвих криз є важливим для ефективного подолання цих станів. Належна підтримка, самоаналіз та адаптаційні ресурси відіграють ключову роль у виході з кризового стану та відновленні особистісної стабільності.

## **1.2. Стратегії поведінки особистості у кризових ситуаціях**

Подолання життєвої кризи - це складний процес, який потребує застосування різноманітних стратегій та ресурсів для адаптації до нових обставин і відновлення внутрішньої рівноваги. У таких ситуаціях людина може використовувати як активні (копінг-стратегії), так і пасивні (механізми психологічного захисту) підходи, які є важливими компонентами адаптації. Вибір копінг-стратегій відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя [18].

Механізми захисту зазвичай є ригідними, примусовими і можуть викривляти сприйняття реальності, тоді як копінг-поведінка є гнучкою, свідомою та орієнтованою на вирішення проблеми. Людина свідомо

обирає копінг-стратегії, адаптуючи їх залежно від конкретної ситуації. На відміну від цього, захисні механізми діють на несвідомому рівні і, при закріпленні в поведінці, можуть ставати неадаптивними.

Термін «копінг» відносно новий у психології, проте він став основою для численних сучасних досліджень як у міжнародній науці, так і в нашій країні. У сучасній вітчизняній психологічній літературі дослідники (І. Ю. Афоніна, І. Ф. Аршава, Я. Р. Амінєва, Б. С. Божук, Є. О. Варбан, С. І. Корсун, К. С. Максименко, Д. В. Носенко, А. В. Подорожня, Н. В. Родіна, З. А. Сивогракова, Т. А. Ткачук, В. І. Шебанова та ін.) визначають копінг як «поведінку подолання» або «психологічне подолання» [6; 7; 9; 23].

У сучасній психології термін «копінг» застосовується для опису типових стратегій, які люди використовують у складних життєвих обставинах. Основною метою цих стратегій є зниження стресу та відновлення нормального функціонування. Вперше це поняття було введено Л. Мерфі у 1962 році в контексті досліджень подолання вікових криз у дітей. Пізніше, у 1966 році, Р. Лазарус використав термін «копінг» для позначення усвідомлених стратегій подолання стресових ситуацій у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» [41].

За словами Г. Сельє, стрес - це неспецифічна, стереотипна реакція організму на загрозливі стимули з навколишнього середовища, яка активує захисні механізми. У цьому контексті копінг-поведінка розглядається як важливий елемент реакції на стрес, який може відігравати стабілізуючу або перетворювальну роль, допомагаючи людині адаптуватися і подолати негативний вплив стресових факторів.

Копінг-поведінка є формою конструктивної діяльності, що проявляється в умовах ситуацій, які індивід сприймає як «важкі» або стресові. Ці ситуації оцінюються як такі, що становлять загрозу та перевищують звичні адаптивні можливості людини, пред'являючи їй

надмірні вимоги. Л. Фолькман визначає копінг-поведінку як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання конкретних зовнішніх і/або внутрішніх вимог, які сприймаються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [42].

У психологічній моделі копіngu, запропонованій С. Хобфоллом, виділяються такі напрями поведінки для подолання труднощів: просоціальна - асоціальна, активна - пасивна, пряма - непряма [10]. Продуктивний копінг є активним, просоціальним і спрямованим безпосередньо на вирішення проблеми.

Серед практичних способів подолання стресу А. Біллінгс і Р. Моос виділяють такі види копіngu:

- Копінг, спрямований на оцінку - передбачає визначення значущості ситуації через логічний аналіз, рефлексію та когнітивну переоцінку подій.

- Копінг, спрямований на проблему - зосереджений на зменшенні, зміні або усуненні джерела стресу.

- Копінг, спрямований на емоції - включає різні когнітивні та поведінкові методи, спрямовані на зниження емоційної напруги та підтримання емоційної рівноваги [44].

Досліджуючи ефективні способи подолання стресу, С. Фолкман виділяє такі стратегії: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми та переоцінка ситуації [42].

Копінг-стратегії - це когнітивні, емоційні та поведінкові методи, які людина використовує для подолання стресу і складних життєвих обставин. Це цілеспрямовані дії, що допомагають людині справлятися зі стресом через усвідомлені підходи, які відповідають її особистісним характеристикам і ситуації.

Копінг-поведінка проявляється через використання копінг-стратегій, що базуються на індивідуальних та середовищних копінг-

ресурсах. Розглядаючи копінг-стратегії як спосіб управління стресом, Р. Лазарус виділив наступні типи копінг-механізмів:

- Конструктивні стратегії: самоконтроль, планування вирішення проблем, звернення за соціальною підтримкою.
- Відносно конструктивні стратегії: прийняття відповідальності, позитивне переосмислення ситуації.
- Неконструктивні стратегії: дистанціювання, уникнення, конфронтація [41].

На основі ідей Р. Лазаруса, Дж. Вейллант також виділив кілька видів копінг-стратегій:

- Стратегії вирішення проблем - це активні дії, спрямовані на використання всіх доступних особистісних ресурсів для ефективного вирішення проблеми.
- Стратегії пошуку соціальної підтримки - активні дії, коли людина звертається за допомогою до сім'ї, друзів або значущих осіб для вирішення проблемної ситуації.
- Стратегії уникнення - поведінкові реакції, при яких людина уникає контакту з проблемою та намагається ухилитися від її вирішення [22, с. 257].

Л. Перлін і К. Шулер визначили три основні копінг-стратегії: вирішення проблеми, зміна способу її сприйняття та управління емоційним дистресом. На основі цієї концепції, Р. Моос, А. Біллінг та Д. Шеффер запропонували таку класифікацію адаптивної поведінки:

- Проблемно-орієнтований копінг: стратегія, спрямована на зміну або усунення джерела стресу шляхом вирішення або модифікації проблеми.
- Емоційно-орієнтований копінг: стратегія, що зосереджується на зміні емоційного ставлення до стресу, включаючи когнітивну переоцінку ситуації та логічний аналіз.

– Емоційно-регулятивний копінг: стратегія, що передбачає контроль емоцій та підтримку емоційної рівноваги для зниження впливу стресу на психологічний стан [44].

Людина може застосовувати різні стратегії залежно від ситуації та доступних ресурсів. У деяких випадках вона здатна самостійно впоратися з проблемою, в інших - може потребувати підтримки оточення, а інколи може уникати проблемної ситуації, прогнозуючи її негативні наслідки [18]. У своїй роботі з адаптивною поведінкою Е. Скіннер пропонує концепцію «сімейства копінг», яка включає дванадцять різних підходів до вирішення проблем, таких як перетворення, пошук інформації, уникання, соціальна ізоляція, соціальна підтримка, впевненість у собі, переговори, покора, опір тощо [9].

Одним із важливих етапів життєвого шляху є криза, пов'язана з переходом до зрілості. Цей період відзначається значними змінами в особистості, соціальній ролі та світогляді людини. Зазвичай він супроводжується кризовими явищами, оскільки виникають нові виклики та невизначеність. Для успішного подолання цієї кризи важливо використовувати ефективні стратегії поведінки, які сприяють адаптації та особистісному розвитку.

На думку Є. О. Варбана, однією з головних стратегій під час кризи переходу до зрілості є активний пошук себе. У цей період людина прагне дослідити свої цінності, інтереси, здібності та прагнення, щоб визначити свою ідентичність. Важливим аспектом цього етапу є професійне самовизначення: вибір кар'єрного шляху, пошук роботи та набуття нових навичок стають центральними завданнями. Особистісне зростання, що включає розвиток самостійності, відповідальності, впевненості в собі та здатності приймати рішення, також є невід'ємною частиною цієї стратегії [5, с. 20].

Соціальна взаємодія є ще однією критично важливою стратегією під час кризи переходу до зрілості. У цей період встановлення нових зв'язків і спілкування з людьми, які мають спільні цінності та інтереси, допомагають знайти підтримку і натхнення. Важливим також є переосмислення попередніх стосунків і прийняття нових ролей у взаєминах з друзями, родиною та партнерами, що сприяє гармонізації соціального життя. Вихід з-під впливу авторитетів і формування власних поглядів допомагають розвинути самостійність і незалежність.

Є. О. Варбан також підкреслює важливість пошуку сенсу життя як однієї з ключових стратегій цього періоду. Визначення власної системи цінностей і того, що є дійсно важливим для людини, допомагає встановити життєві пріоритети. Постановка цілей і визначення того, чого людина прагне досягти, забезпечує мотивацію та направляє зусилля на досягнення бажаних результатів. Вміння знаходити сенс у повсякденному житті та радіти простим речам підтримує позитивний настрій [6; 7].

Ще однією важливою стратегією є здатність справлятися з емоційним стресом. Як зазначають В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Федан, методи релаксації, такі як медитація, йога та дихальні вправи, можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити емоційний стан [15]. Звернення до психолога також може бути ефективним засобом для подолання емоційних труднощів і розвитку емоційної стійкості. Підтримка через спілкування з близькими людьми, друзями та партнерами допомагає не лише знизити рівень тривоги, але й уникнути відчуття самотності [8; 36].

Варто пам'ятати, що кожна людина переживає кризу переходу до зрілості по-своєму, і не існує універсального способу подолання цих труднощів. Кожен індивід обирає ті стратегії, які найкраще відповідають його індивідуальним потребам і обставинам, забезпечуючи успішний перехід до зрілого життя [3, с. 16].

Основна мета копінгу полягає в підтримці особистісного благополуччя, стабільності та задоволеності життям. Копінг набуває особливої важливості під час взаємодії із соціальним середовищем, оскільки сприяє адаптації до зовнішніх змін і підвищує здатність пристосовуватися до нових умов. Люди, які вміють ефективно взаємодіяти в будь-яких ситуаціях, швидко розв'язувати складні проблеми та приймати оперативні рішення, завжди залишаються затребуваними та продуктивними. Володіння навичками управління власними емоціями може значно покращити результативність у подоланні стресу. Використання таких стратегій у складних ситуаціях сприяє їх закріпленню як ефективних методів зниження негативних емоцій та зміцнення психічного здоров'я.

### **1.3 Життестійкість як індикатор успішного подолання життєвих криз особистістю**

Життестійкість як показник успішного подолання життєвих криз особистістю є важливим аспектом психології. Вона відображає здатність людини ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до змінних умов і відновлюватися після стресових ситуацій. Висока життестійкість не лише допомагає особистості пережити кризові періоди, але й дозволяє вийти з них з новими знаннями та досвідом, що сприяє подальшому розвитку та зростанню [26].

Життестійкість характеризує здатність людини витримувати ситуації сильного або тривалого стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу та не знижуючи ефективності своєї діяльності. Вона є основою особистісних рис і одним з ключових показників індивідуальної здатності до зрілої саморегуляції [17, с. 133].

Термін «життестійкість» (hardiness) був популяризований завдяки роботам С. Кобаса і С. Мадді, які досліджували цей феномен у кінці 70-х - на початку 80-х років минулого століття [40; 44]. Ця багатовимірنا



властивість особистості спрямована на захист людини від впливу стресу, і вже кілька десятиліть вона привертає значну увагу дослідників. Наукові дослідження дали змогу визначити життєстійкість як особистісний конструкт, що оцінює здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну рівновагу, що допомагає підтримувати продуктивність у різних сферах життя.

За теорією Мадді, життєстійкість базується на трьох основних установках, що формують взаємодію людини з навколишнім світом: залученість, контроль і виклик.

Залученість полягає у вірі в те, що кожна подія містить потенціал для особистісного розвитку і може бути цікавою та значущою. Люди, які мають високий рівень залученості, отримують задоволення від своєї діяльності. Відсутність залученості, навпаки, викликає відчуття відчуженості та ізоляваності від життя. Високий рівень залученості означає впевненість у собі та сприйняття світу як доброзичливого місця. Низька залученість проявляється в байдужості до життя, коли людину мало що хвилює чи цікавить, і вона не відчуває внутрішньої мотивації для дій. Наприклад, постійна зміна занять або роботи може свідчити про відсутність чітких цілей та внутрішньої спрямованості. Якщо людина кілька разів за рік змінює місце роботи і врешті-решт опиняється безробітною, це може бути ознакою браку внутрішньої залученості та невизначеності щодо власних цілей.

За С. Мадді, контроль означає впевненість у тому, що активні дії можуть вплинути на результат, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Протилежною до цього є безпорадність. Людина з високим рівнем контролю відчуває, що самостійно керує своєю діяльністю та життєвим шляхом. Вона переконана, що завдяки своїм наявним або потенційно доступним ресурсам здатна вирішувати

проблеми, які виникають на її шляху. Така особистість прагне впливати на події, залишаючись активною і не обираючи бездіяльність [44].

Люди з високим рівнем контролю зазвичай приймають самостійні рішення і успішно вирішують щоденні завдання. Натомість низький контроль проявляється в постійних сумнівах і необхідності підтримки для ухвалення рішень.

Прийняття ризику, за С. Мадді, полягає у вірі, що будь-яка подія, яка трапляється з людиною, сприяє її особистісному зростанню через досвід, незалежно від того, був цей досвід позитивним чи негативним. Людина, яка сприймає життя як можливість для саморозвитку, готова діяти в умовах, де немає гарантії успіху, навіть на свій страх і ризик. Вона вважає, що прагнення до комфорту та безпеки суттєво обмежує можливості для особистісного розвитку. Прийняття ризику базується на використанні набутого досвіду для подальшого зростання. Це дає можливість навчатися як на власних помилках, так і на досягненнях, замість того, щоб очікувати на безтурботне та легке життя [44].

Життєстійкість людини можна оцінювати за якістю життя, яка істотно не погіршується під час подолання труднощів і соціальних змін, а також за рівнем психологічного благополуччя, психічного здоров'я і здатності адаптуватися до змін [35, с. 144].

Життєстійкість є ресурсом, що може бути активізованим у відповідь на зовнішні обставини. Це інтегральна психологічна властивість, яка розвивається через активну взаємодію з життєвими подіями, сприяючи соціально-психологічній адаптації через саморегуляцію смислів та значень. Життєстійкість можна розглядати як здатність людини долати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу та не втрачаючи продуктивності [39].

Загалом існує чимало чинників, які впливають на розвиток і прояв життєстійкості особистості, які можуть бути як сприятливими, так і

несприятливими. Серед зовнішніх чинників важливими є різні фактори зовнішнього середовища та умови сімейного оточення.

До внутрішніх чинників можна віднести такі: позитивне сприйняття світу, орієнтація на самореалізацію, здатність протистояти стресу, самомотивація, вміння працювати з суперечливою інформацією, навички підтримки здорового способу життя, володіння техніками аутотренінгу та релаксації, навички рефлексії та аналізу, побутові та господарські вміння, вміння працювати, комунікативні здібності, соціальний досвід, освіта, особистісна зрілість та рівень інтелекту [19].

Одним із ключових аспектів у розгляді теми наукової роботи є розуміння життєстійкості як показника успішного подолання кризи переходу до зрілості. Криза переходу до зрілості - це складний життєвий період, який супроводжується низкою труднощів і викликів. Цей етап вимагає від людини значної здатності адаптуватися до нових умов та відновлюватися після стресових ситуацій. Життєстійкість відіграє центральну роль у тому, щоб допомогти людині впоратися з цими викликами, зберігаючи емоційну та психологічну рівновагу.

Високий рівень життєстійкості є важливим показником успішного подолання кризи цього етапу. Люди, які демонструють високу життєстійкість, зазвичай мають чітке уявлення про свої цілі та себе. Вони знають, чого хочуть досягти в житті, і мають план для реалізації своїх намірів, що надає їм упевненості в своїх можливостях і віри в здатність подолати будь-які труднощі.

Гнучкість та здатність адаптуватися до змін також є важливими характеристиками життєстійких людей. Вони легко пристосовуються до нових умов, зберігаючи внутрішню рівновагу. Як зазначає О. А. Єфімов, люди, які не бояться звертатися за допомогою до інших, швидше знаходять рішення в складних ситуаціях. Вони здатні вчитися на власному досвіді та сприймати труднощі як можливість для розвитку і навчання [12].

Хоча життєстійкість не означає, що людина не зіштовхнеться з труднощами під час переходу до зрілості, вона допомагає ефективніше справлятися з ними, підтримуючи позитивний погляд на життя і перетворюючи виклики на можливості для особистісного зростання [2].

Наприклад, людина з високим рівнем життєстійкості, яка втратила роботу, швидше знайде нову, оскільки вона вірить у свої сили і знає, що зможе впоратися з цією ситуацією. Інша особа з високим рівнем життєстійкості, яка переживає розлучення, швидше налагодить своє особисте життя, оскільки є гнучкою та адаптивною, а також вміє винести уроки з досвіду. Людина з високим рівнем життєстійкості, яка стикається з фінансовими труднощами, швидше знайде способи вирішити свої проблеми завдяки впевненості у власних силах та здатності просити про допомогу.

Підвищення рівня життєстійкості - це процес, який потребує зусиль та часу. Проте ці зусилля варті того, оскільки життєстійкість може допомогти людині успішно подолати кризу переходу до зрілості, стати щасливою та самореалізованою особистістю.

Отже, усі принципи, які визначають стійке ставлення до життя, дозволяють не лише зіткнутися з неприємними подіями, а й активно перетворювати їх через творчий підхід, а не лише уникати труднощів і проблем. Людина з вираженою життєстійкою позицією схильна сприймати події, що відбуваються з нею, як стимул для особистісного зростання і відкриття нового, вбачаючи їх як «цікаві та радісні» внаслідок власних виборів та ініціатив. Ця здатність до ефективної саморегуляції не лише в стресових ситуаціях, але й у досягненні успіхів у різних сферах життя підтверджується життєстійкістю. Життєстійка особистість використовує гнучку саморегуляцію, що дозволяє зберігати контроль над власною працездатністю, уміло приймати рішення щодо продовження або завершення діяльності, навіть у важких умовах. Таким чином, життєстійка людина частіше відчуває задоволення від своєї праці

і, як результат, продемонструє високу ефективність у різних аспектах свого життя.

### **Висновки до розділу 1**

Життєва криза є складним явищем, що включає різноманітні виклики та труднощі, які можуть виникати в будь-якої особистості. Вони можуть бути спричинені втратою, конфліктами, значними змінами в житті або в самій ідентичності. Ці кризи часто є неодноразовими і вимагають адаптації до нових умов і змін у самому собі.

Стратегії поведінки під час криз можуть значно відрізнятися. Деякі особистості активно борються з проблемами, використовуючи різні ресурси, інші ж можуть уникати їх або пасивно переживати кризу. Вибір стратегії залежить від особистих властивостей, досвіду та підходу до управління життєвими труднощами.

Життєстійкість, як ключовий показник успішного подолання криз, відображає здатність зберігати емоційну та психологічну стійкість під час стресу. Люди з високою життєстійкістю ефективно саморегулюються, гнучко підходять до вирішення проблем і активно шукають конструктивні рішення навіть у складних обставинах.

Отже, розуміння життєвих криз, вибір оптимальних стратегій поведінки та розвиток життєстійкості важливі для психологічного благополуччя та успішного подолання життєвих викликів. Це сприяє не лише особистісному зростанню, а й створює умови для досягнення високої ефективності в різних аспектах життя.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ШЛЯХІВ ВИХОДУ З КРИЗИ В СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ

#### 2.1 Організаційні та змістові аспекти дослідження особливостей життєстійкості та копінг-стратегій особистості

З метою вивчення психологічних особливостей конструктивних та деструктивних шляхів виходу з кризи було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 40 осіб віком від 45 до 55 років, що мають вищу освіту та постійне місце роботи. За статтю досліджувані поділені відповідно 20 жінок та 20 чоловіків. Особи саме цього віку були обрані з огляду на те, що саме в середньому віці стратегії життєстійкості та копінг-стратегії особистості постають остаточно сформованими, й можна виділити особливості їхнього вияву. Дослідження проводилося в режимі онлайн та очно. Учасники дослідження брали в ньому участь добровільно.

Для досягнення мети роботи були сформульовані такі завдання дослідження:

1. Опрацювати та визначити необхідний діагностичний інструментарій проведення дослідження.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження переважних копінг-стратегій та рівня життєстійкості особистості.
3. Здійснити аналіз результатів діагностичного дослідження та сформулювати висновки.

З метою вивчення конструктивних та деструктивних шляхів виходу з кризи в середньому віці були підбрані такі методи діагностичного дослідження: методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко) та методика «Тест життєстійкості» С. Мадді.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) дозволяє визначити, які саме стратегії копінгу (стратегії управління стресом і кризовими ситуаціями) використовує людина. В контексті дослідження конструктивних та деструктивних шляхів виходу з кризи, це дозволяє зрозуміти, які конкретно стратегії є найбільш ефективними чи шкідливими для розв'язання кризових ситуацій.

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко) допомагає визначити тип реагування особистості на кризову ситуацію, а саме: стресогенний, стресостійкий та проміжний типи.

Діагностична методика Сальваторе Мадді «Тест життєстійкості» (Hardiness Test) дозволяє визначити рівень життєстійкості особистості, її здатність до впорядкування змін, стресових ситуацій і криз. У контексті дослідження конструктивних та деструктивних шляхів виходу з кризи, цей тест дозволяє зрозуміти, які особистісні характеристики сприяють успішному протистоянню кризовим ситуаціям, які саме аспекти життєстійкості можуть впливати на вибір конструктивних чи деструктивних шляхів виходу з кризи.

Обидва тести (CSI й тест життєстійкості) спрямовані на вивчення реакції людини на стрес та кризові ситуації. CSI дозволяє класифікувати стратегії копінгу, тоді як тест життєстійкості виявляє особистісні характеристики, які можуть впливати на ці стратегії. Це дозволить більш глибоко дослідити, як люди виходять з кризових ситуацій, які конкретні стратегії вони використовують, і як життєстійкість може впливати на їх вибір поведінки у таких ситуаціях.

Такий підхід дозволить детальніше розглянути конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи, звертаючи увагу на конкретні стратегії копінгу та особистісні характеристики, які можуть бути важливими для ефективного протистояння кризі.



Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), розроблена Д. Амірханом у 1990 році та адаптована Н. Сиротою (1994) і В. Ялтонським (1995) [15], є унікальною копінговою методикою, створеною виключно на основі емпіричних даних. Перелік тверджень цієї методики був складений після опитування респондентів, які зазначали, які саме стратегії вони використовують для подолання стресових ситуацій. Завдяки факторному аналізу було визначено 33 найбільш поширені стратегії, які було розподілено між трьома основними копінг-стратегіями, по 11 пунктів у кожній: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Індикатор копінг-стратегій вважається одним із найуспішніших інструментів для вивчення базових моделей поведінки. Основна ідея цієї методики полягає в тому, що всі поведінкові стратегії людини можна поділити на три основні групи.

Стратегія вирішення проблем - це активний підхід, при якому людина використовує всі свої особистісні ресурси для пошуку шляхів ефективного подолання проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - також активна поведінкова стратегія, яка полягає у зверненні за допомогою до оточення: сім'ї, друзів або інших значущих людей, щоб ефективно вирішити проблему.

Стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, яка передбачає уникнення конфронтації з проблемною ситуацією. Людина може використовувати пасивні способи, такі як «втеча» у хворобу або зловживання алкоголем чи наркотиками. У деяких випадках активне уникнення може проявлятися у суїцидальних намірах. Стратегія уникнення є провідною у формуванні дезадаптивної поведінки, оскільки спрямована на зменшення дистресу, але застосовується на більш низькому рівні особистісного розвитку. Її вибір часто зумовлений недостатнім розвитком внутрішніх і зовнішніх ресурсів для активного

подолання проблем. Ефективність цієї стратегії залежить від конкретної стресової ситуації, віку людини та її особистісних ресурсів.

Найкращий підхід - це гнучке використання всіх трьох стратегій, залежно від конкретних обставин. В одних ситуаціях людина може самостійно впоратися з проблемами, в інших - потребувати підтримки оточення, а іноді може доцільно уникнути зіткнення з проблемою, попередньо оцінивши можливі негативні наслідки. Бланк опитувальника представлений у додатку А.

Опитувальник для самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, розроблений В. В. Бойком [20], допомагає визначити три основні типи поведінки: тип А (стресогенний), тип В (стресостійкий) і проміжний тип А/В. Було виявлено, що для людей з типом поведінки А характерні певні риси характеру і погляди, які часто стають причиною виникнення стресових симптомів. У свою чергу, люди з типом В рідше стикаються з психологічними проблемами під час взаємодії з оточуючими.

Нижче представлені деякі характерні відмінності між типами А і В. Деяким людям властиві всі або більшість рис одного з типів, тоді як інші можуть належати до змішаного типу АВ. Незалежно від типу, кожна людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події можуть іноді стати джерелом стресу і спричинити захворювання.

Люди типу А характеризуються агресивністю та запальністю, вони швидко говорять і нетерпляче слухають, часто роблять різкі рухи, відчувають постійну нестачу часу, нетерплячі, орієнтовані на досягнення успіху і схильні до гострої конкуренції.

Натомість люди типу В зазвичай відрізняються відсутністю агресивності в міжособистісних відносинах, сприймають час як такий, що плине повільно, не схильні до конкуренції, розслаблені, спокійні та неспішні за своєю природою.

Інструкція. Досліджуваному пропонується оцінити, наскільки кожне з тверджень в опитувальнику відповідає його думці або позиції, використовуючи цифрову шкалу. Цифра «1» означає, що людина повністю не згодна з твердженням, а «5» - що вона повністю погоджується. Бланк опитувальника наведений у додатку Б.

Діагностична методика Сальваторе Мадді «Тест життєстійкості» складається з 45 пунктів, які містять як прямі, так і зворотні запитання для всіх трьох шкал опитувальника: залученість, контроль і прийняття ризику. В інструкції учаснику пропонується обрати варіант відповіді, який найточніше відображає його точку зору. Бланк опитувальника можна знайти в додатку В.

Таким чином, застосування цих діагностичних методик дасть змогу провести емпіричне дослідження психологічних аспектів конструктивних та деструктивних способів подолання кризових ситуацій.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей життєстійкості та копінг-стратегій особистості**

Емпірична частина нашої дослідницької роботи була реалізована за допомогою трьох діагностичних методик. Респондентами, що взяли участь у дослідженні, стали 20 чоловіків та 20 жінок віком від 45 до 55 років. З кожним досліджуваним була проведена консультативна зустріч з метою надання всієї інформації щодо проведення дослідження та обробки результатів діагностики. Респонденти були повідомлені про конфіденційність проведення дослідження та надання опрацьованих результатів.

Наше дослідження описує вивчення двох психологічних явищ: тип копінг-стратегії та поведінки у стресі, а також - рівень життєстійкості особистості. Отже, розглянемо детальніше отримані результати нашого дослідження.

В першу чергу було проведено опитування респондентів за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Результати діагностичного дослідження представлені у додатку Г.

На рисунку 2.1 представлені показники досліджуваних за шкалою «вирішення проблем».

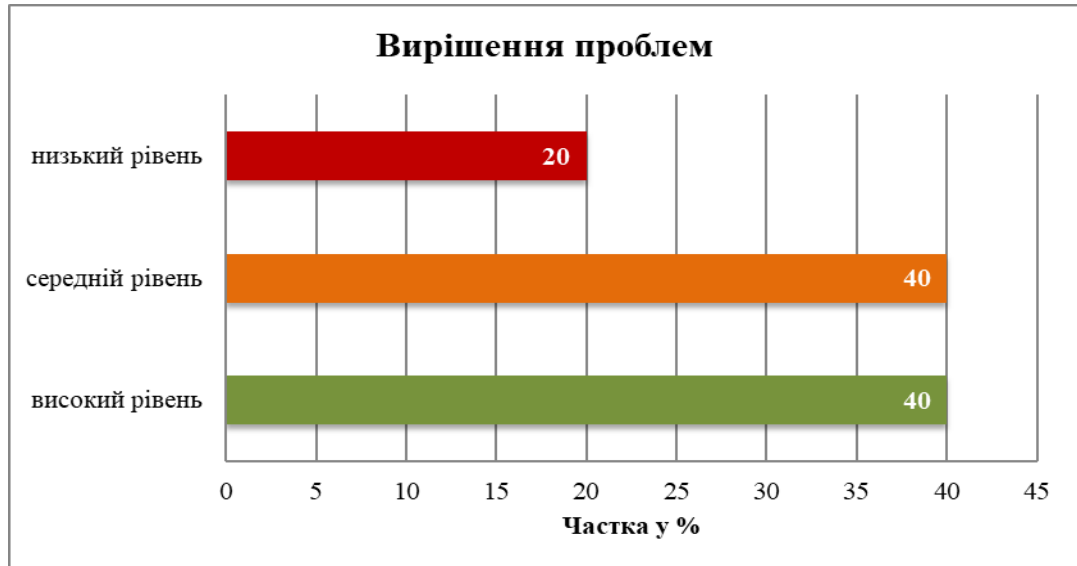


Рисунок 2.1 - Результати респондентів за шкалою «вирішення проблем»

Як видно з отриманих результатів, переважна більшість респондентів має високий та середній рівень прояву показника - по 16 (40%) осіб відповідно. І лише 8 людей (20%) мають низький рівень прояву ознаки. Такі результати вказують на те, що респонденти здебільшого сміливо справляються з життєвими труднощами, беруть відповідальність на себе за власні рішення та їхні наслідки, вміють адекватно реагувати на різноманітні виклики у житті. Ті досліджувані, які отримали низькі показники за цим параметром, схильні відкладати вирішення проблемне відчувають недостатньо ресурсів для того, щоб нести відповідальність за власні рішення, намагаються уникнути активних дій по подоланню життєвих криз.

Ще однією шкалою за методикою Д. Амірхана є шкала «соціальної підтримки». Результати діагностики за цим параметром представлені на рисунку 2.2.

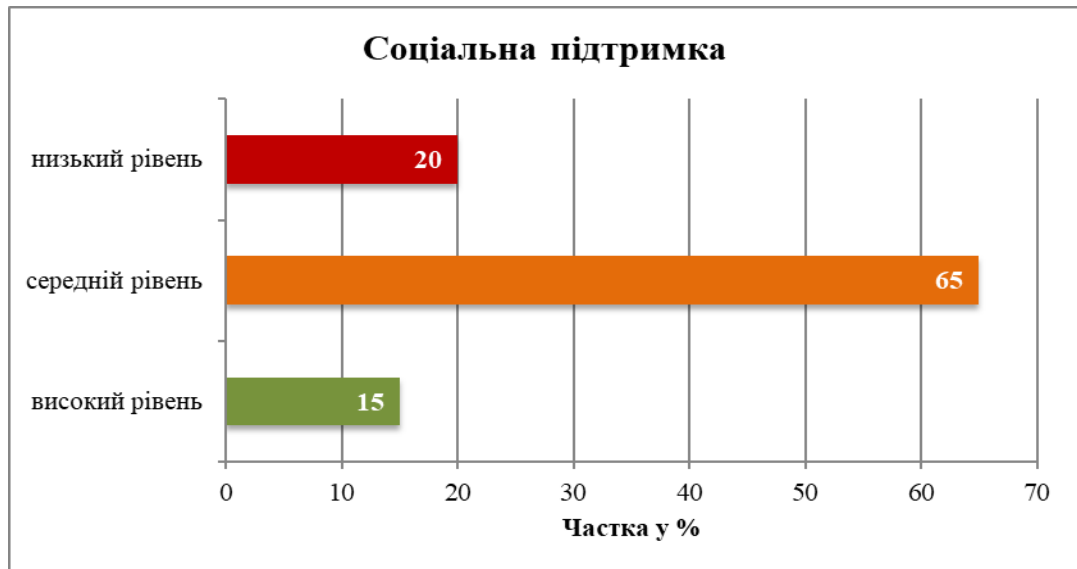


Рисунок 2.2 - Результати респондентів за шкалою «пошук соціальної підтримки»

Оглядаючи результати дослідження за цією шкалою, важливо зазначити, що більшість респондентів, 26 (65%) осіб, отримали показники в межах середнього рівня. Це свідчить про те, що люди з такою копінг-стратегією вміють звертатись за допомогою до оточуючих людей, знають про важливість соціальної підтримки у кризах, розуміють значущість тих ресурсів, які можуть дати близькі люди. Але при цьому такі досліджувані не зловживають такою допомогою і не перекладають відповідальність за власні рішення у кризах на оточуючих.

Ще 6 (15%) людей отримали показники високого рівня, що вказує на те, що такі люди здебільшого схильні шукати підтримки у оточуючих, але при цьому існує ризик, перекладання відповідальності за свої життєві виклики на інших.

Результати у межах низького рівня отримали 8 (20%) респондентів. Такі люди не схильні просити про допомогу в оточуючих в разі виникнення складних життєвих обставин; люди покладаються

виключно на себе та свої рішення. Але така поведінка має ризики самотності та емоційного виснаження. Адже люди, які не можуть розділити життєві негаразди з кимось, відчувають надзвичайно сильний тиск на себе і можуть витратити надміру фізичних та психологічних ресурсів на подолання життєвих викликів.

Останньою шкалою, що досліджувалась в межах методики Д. Амірхана, є «уникнення проблем». На рисунку 2.3 представлені результати дослідження за цим параметром.

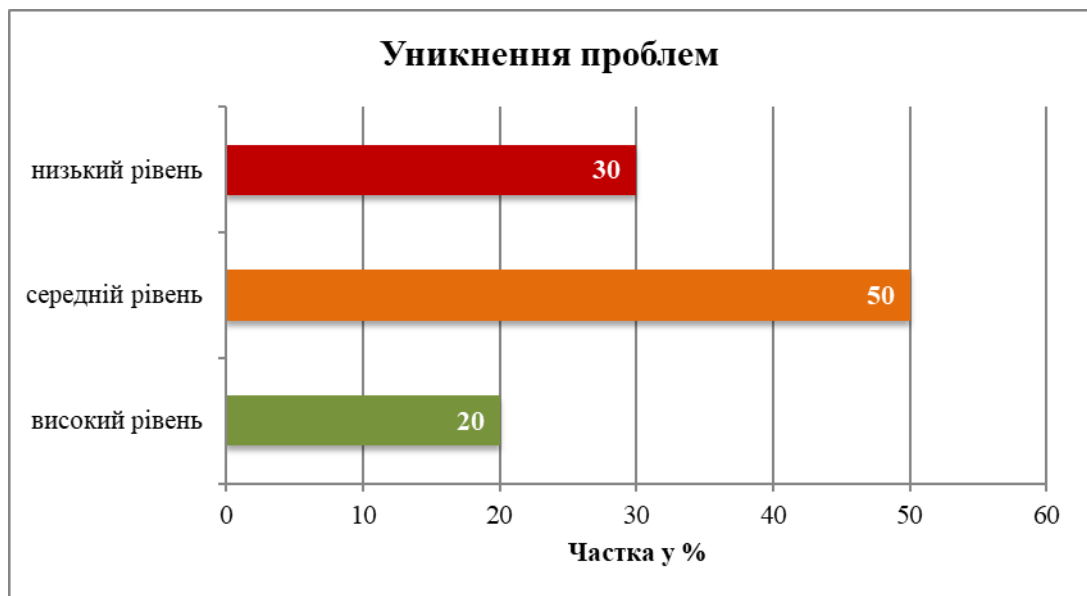


Рисунок 2.3 - Результати респондентів за шкалою «уникнення проблем»

Результати дослідження показують, що половина опитаних учасників має показники в межах середнього рівня; 8 (20%) респондентів отримали показники високого рівня; 12 (30%) чоловік мають низькі показники. На відміну від двох попередніх шкал, шкала «уникнення проблем» є оберненою: чим вище рівень - тим більш негативна характеристика є за цією шкалою. Респонденти, які мають високі показники, схильні до того, щоб уникати вирішення труднощів у житті, уникати можливих конфліктних ситуацій, не брати відповідальність за власні рішення у житті. Досліджувані, які мають

низькі результати, здебільшого активно вирішують різні життєві ситуації й не уникають відповідальності за власні дії.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження стало проведення опитування за методикою самодіагностики типу поведінки в стресових ситуаціях, розробленою В. В. Бойком. Результати цього діагностичного дослідження представлені у додатку Д, а розподіл типів поведінки досліджуваних у стресових ситуаціях наочно відображений на рисунку 2.4.



Рисунок 2.4 - Результати респондентів за методикою

Під час аналізу результатів дослідження типу поведінки в стресових ситуаціях варто зазначити, що лише 8 респондентів (20%) мають стресогенний тип поведінки. Ще 16 осіб (40%) демонструють стресостійкий тип, а інші 16 (40%) мають змішаний тип реакції на стрес. Ці результати свідчать про те, що більшість респондентів здатні досягати своїх цілей, залишатися активними та продуктивними, не проявляючи агресивності чи надмірної нетерплячості, і зберігати самовладання та здатність розслабитися, що дозволяє їм досягати високих результатів.

Завершальним етапом нашого дослідження стало опитування за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді. Результати цього діагностичного дослідження представлені у додатку Е, а на рисунку 2.5 можна побачити наочне представлення розподілу показників за шкалою «залученість».

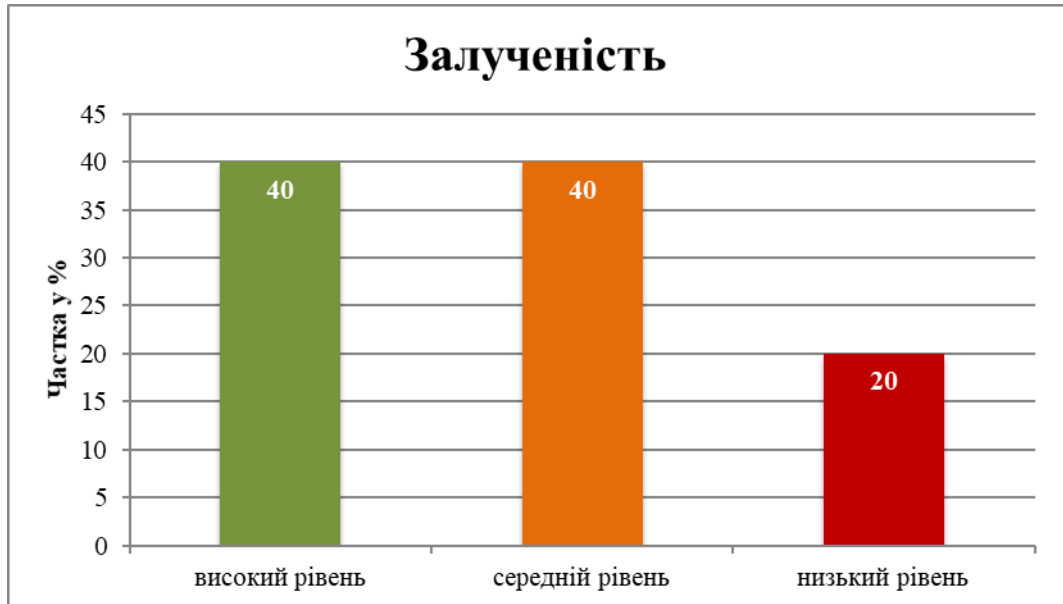


Рисунок 2.5 - Результати респондентів за шкалою «залученість»

Результати показують, що 16 респондентів (40%) мають високі показники за цим критерієм. Ці люди вирізняються активною життєвою позицією та впевненістю, що тільки через діяльність можна знайти в житті щось цінне й цікаве. Вони зазвичай отримують задоволення від того, чим займаються, і знаходять цікаві моменти навіть у повсякденних справах. Ще 16 респондентів (40%) мають середні показники. Такі люди зазвичай є ініціативними, впевненими й активними, але під час стресу чи кризових ситуацій можуть стикатися зі зниженням настрою та відчуттям обмежених ресурсів. Проте з часом їхня енергійність відновлюється. Низькі показники за шкалою «залученість» мають 8 респондентів (20%). Вони частіше відчують себе ізольованими та безсилими перед труднощами й життєвими викликами.



Наступна шкала «Тесту життєстійкості» є шкала контролю. Показники за цим параметром представлені на рисунку 2.6.

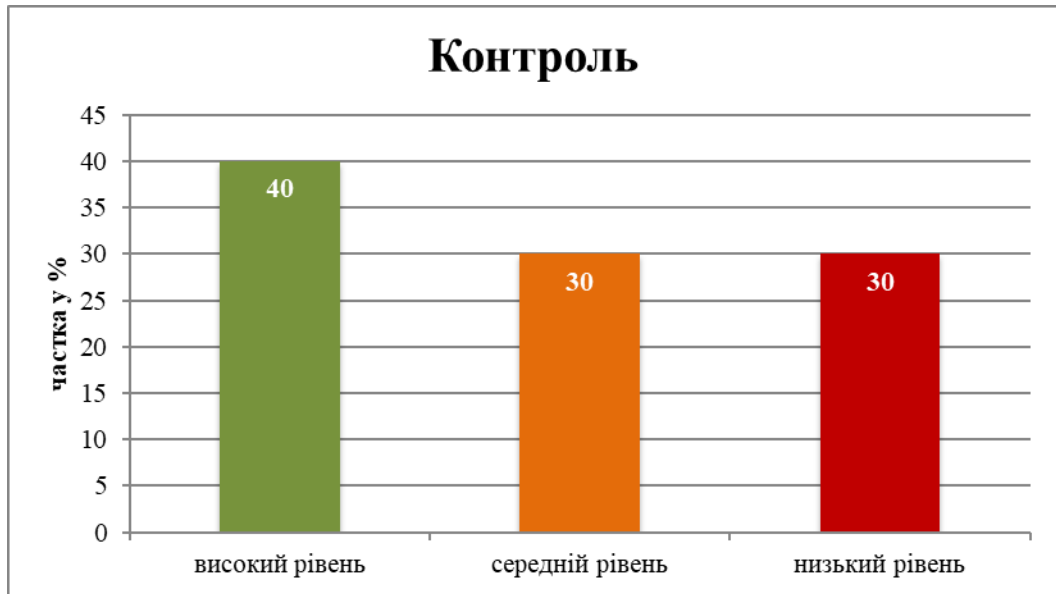


Рисунок 2.6 - Результати респондентів за шкалою «контроль»

Результати діагностики за цією шкалою розподілилися наступним чином: 16 опитаних (40%) мають високі показники, 12 респондентів (30%) демонструють середній рівень, і ще 12 (30%) мають низькі показники.

Ті, хто отримав високі бали, зазвичай вірять, що тільки через подолання труднощів можна змінити своє життя і стати господарем власної долі. Люди з розвиненим компонентом контролю продовжують діяти навіть під час стресу, не здаючись, і шукають нові способи розв'язання проблем. Вони відчують, що самі обирають свій шлях і керують своїм життям.

Респонденти з середніми показниками також активно долають труднощі і намагаються не здаватися. Однак їхня впевненість у своїх силах може бути нестабільною, і в окремих ситуаціях вони можуть відчувати зневіру та відступати перед труднощами.

Люди з низьким рівнем контролю часто відчують, що не можуть впливати на своє життя, відчують безпорадність і легко піддаються обставинам.

Далі, розглянемо результати дослідження за шкалою «прийняття ризику». Наочне представлення показників за цією шкалою можна знайти на рисунку 2.7.

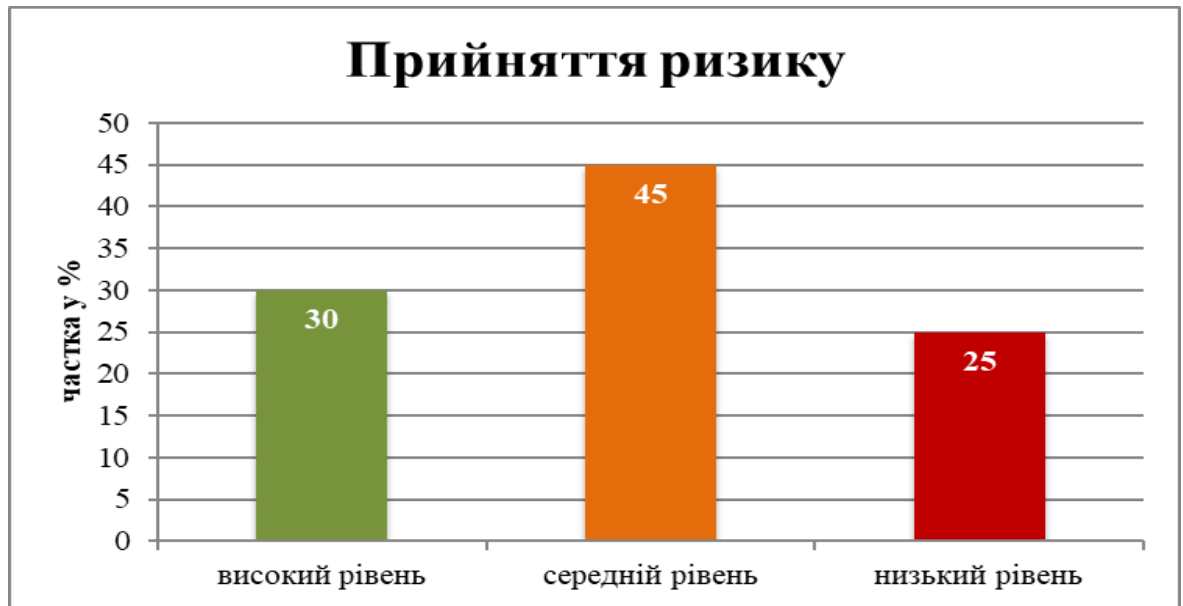


Рисунок 2.7 - Результати респондентів за шкалою «прийняття ризику»

Найбільша кількість відповідей респондентів припадає на середній рівень - 18 осіб (45%) мають помірні погляди щодо ризику та можливості робити помилки. Ці люди розуміють, що ризик не завжди є виправданим і може мати складні наслідки. 12 респондентів (30%) мають високі показники, що свідчить про їхню схильність до ризику та готовність отримувати досвід навіть через власні помилки. 10 осіб (25%) демонструють протилежний підхід - для них комфорт і впевненість у правильності своїх дій є пріоритетом.

Останнім показником методики С. Мадді є інтегративна характеристика загальної життєстійкості. Результати щодо цього параметра представлені на рисунку 2.8.

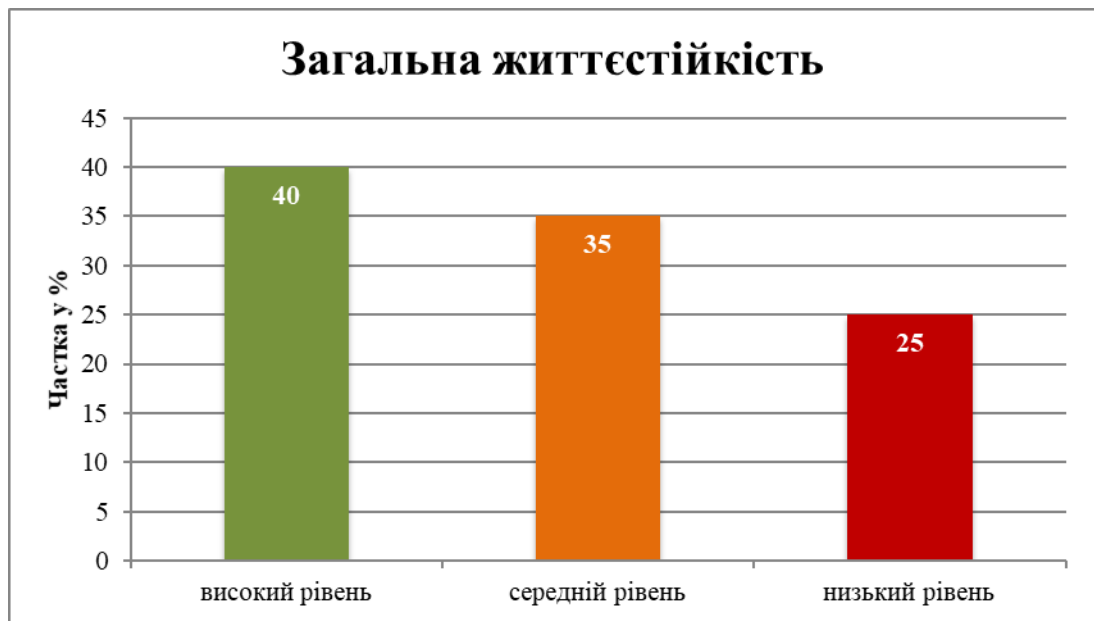


Рисунок 2.8 - Результати респондентів за загальною шкалою  
«загальна життєстійкість»

Підсумовуючи результати дослідження за «Тестом життєстійкості», можна зазначити, що 16 респондентів (40%) продемонстрували високі показники, 14 осіб (35%) мають середні значення, а 10 (25%) - низькі. Чим вищий показник на цій шкалі, тим більша активність, впевненість у своїх силах, вища стійкість до стресу та ефективність у прийнятті рішень під час кризових ситуацій.

Для того щоб підтвердити або спростувати гіпотезу нашого дослідження, доцільно провести статистичний аналіз даних, зокрема застосувати коефіцієнт кореляції Пірсона. Це дозволить вивчити взаємозв'язок між копінг-стратегіями, типом поведінки під час стресу та рівнем життєстійкості особистості.

Кореляційний зв'язок між досліджуваними змінними було обчислено за допомогою функції «PEARSON» у програмі Microsoft Excel (таблиця 2.1). На основі критичних значень коефіцієнта кореляції Пірсона визначено силу та напрямок зв'язку.

Розглянемо особливості кореляції між досліджуваними явищами.

Залученість як характеристика життєстійкості прямо залежить від можливості людини вирішувати самостійно власні проблеми ( $r=0,82$ ), не має зв'язку із пошуком соціальної підтримки ( $r=0,05$ ) та обернено залежна від бажання людини уникати труднощів ( $r=-0,60$ ) (чим більше людина уникає труднощів, тим нижча залученість, і навпаки). Залученість має сильний обернений зв'язок з результативністю по типу реакцій на стресову ситуацію ( $r=-0,877$ ). Попередньо відомо, що чим вищий показник за методикою Бойко В. В. має досліджуваний, тим більш стресогенною є його поведінка. Відповідно, високі показники стресогенності відповідають низьким показникам залученості, і навпаки.

Таблиця 2.1

## Кореляційний зв'язок між досліджуваними категоріями

Тест життєстійкості С. Мадді	Індикатор копінг стратегій Д. Амірхан			Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойко
	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем	
Залученість	0,82359111 сильний прямий	0,05019193 слабкий прямий	-0,60139174 сильний обернений	-0,87770882 сильний обернений
Контроль	0,91619247 сильний прямий	0,05323167 слабкий прямий	-0,51190736 середньої сили обернений	-0,808952128 сильний обернений
Прийняття ризиків	0,56164947 середньої сили прямий	0,13120647 слабкий прямий	-0,28534784 слабкий обернений	-0,442176493 середньої сили обернений
Загальна життєстійкість	0,92028185 сильний прямий	0,07408167 слабкий прямий	-0,57908562 середньої сили обернений	-0,877112973 сильний обернений

Схожі кореляції є за показником контролю. Ця характеристика має сильний прямий зв'язок з критерієм вирішення проблем ( $r=0,916$ ), слабкий прямий зв'язок із пошуком соціальної підтримки ( $r=0,05$ ) та

середньої сили обернений зв'язок із уникненням проблем ( $r=-0,51$ ) (чим більше людина уникає труднощів у житті, тим менший контроль над власним життям вона має). Контроль також має сильний обернений зв'язок з показниками типів реакції людини на стрес ( $r=-0,81$ ). Чим вищий контроль є у людини, тим менш стресогенними є її реакції на життєві труднощі, і навпаки: чим вища стресогенність, тим нижчий контроль над життєвими ситуаціями має людина.

Наступний показник - прийняття ризику. Цей критерій має середньої сили прямий зв'язок із показником вирішення проблем ( $r=0,56$ ), слабкий зв'язок із пошуком соціальної підтримки ( $r=0,13$ ), а також слабкий обернений зв'язок із прийняттям ризику ( $r=-0,29$ ). Тобто прийняття ризику здебільшого пов'язано із можливістю вирішувати проблеми, і дуже мало залежить від пошуку допомоги у людей та уникнення труднощів у житті. Показник прийняття ризику має середньої сили обернений зв'язок із типом поведінки людини в стресових ситуаціях ( $r=-0,44$ ).

Останній критерій, що розглядається, - загальна життестійкість. Ця шкала має сильний зв'язок з показником вирішення проблем ( $r=0,92$ ), відсутність зв'язку із пошуком соціальної підтримки ( $r=0,07$ ) та обернений зв'язок середньої сили зі шкалою уникнення проблем ( $r=-0,58$ ). Це означає, що чим більше людина схильна розв'язувати проблеми, тим вище її життестійкість; чим більше людина уникає проблем, тим нижче її стійкість до криз у житті. Також із типом реакції на стрес загальна життестійкість має сильний обернений зв'язок ( $r=-0,89$ ). Отже, чим нижча стресогенність в поведінці, тим вища життестійкість особистості.

## **Висновки до розділу 2**

З метою дослідження психологічних особливостей конструктивних і деструктивних способів виходу з кризи було

проведено емпіричне дослідження за участю 40 осіб у віці від 45 до 55 років. За статтю учасники розподілилися рівномірно: 20 жінок та 20 чоловіків. Для проведення емпіричного етапу дослідження були обрані такі діагностичні методики: «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (розроблений В. В. Бойком), а також «Тест життєстійкості» С. Мадді.

В результаті здійсненого аналізу результатів діагностичного дослідження було визначено, що такі категорії, як життєстійкість, залученість, контроль і прийняття ризику сильно залежать від здатності вирішувати проблеми особистістю й обернено пов'язані зі стресогенними реакціями людини, тоді як пошук соціальної підтримки має незначний вплив на ці характеристики. За підсумками кореляції між досліджуваними явищами виявлено такі особливості. Залученість як характеристика життєстійкості прямо залежить від можливості людини вирішувати самостійно власні проблеми, не має зв'язку із пошуком соціальної підтримки та обернено залежна від бажання людини уникати труднощів. Високі показники стресогенності відповідають низьким показникам залученості, і навпаки. Схожі кореляції є за показником контролю. Чим вищий контроль є у людини, тим менш стресогенними є її реакції на життєві труднощі, і навпаки: чим вища стресогенність, тим нижчий контроль над життєвими ситуаціями має людина. Прийняття ризику здебільшого пов'язано із можливістю вирішувати проблеми, і дуже мало залежить від пошуку допомоги у людей та уникнення труднощів у житті. Чим більше людина схильна розв'язувати проблеми, тим вище її життєстійкість; чим більше людина уникає проблем, тим нижче її стійкість до криз у житті. Чим нижча стресогенність в поведінці, тим вища життєстійкість особистості.



## ВИСНОВКИ

Отже, за результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Були розглянуті основні поняття та психологічні концепції життєвих криз особистості. Виділяють два основні типи криз: власне психологічні, пов'язані з особистісними змінами, та кризи, що виникають внаслідок зовнішніх чинників, таких як переїзди, війни, революції, катастрофи тощо.

2. В ході теоретичного аналізу були визначені ефективні копінг-стратегії, що застосовуються особистістю в умовах криз. Основними типами копінг-поведінки є: стратегія, орієнтована на вирішення проблем, коли людина використовує всі доступні ресурси для пошуку ефективних шляхів подолання труднощів.

3. Було проаналізовано формування життєстійкості особистості як показника успішного подолання критичних життєвих ситуацій. Життєстійкість є важливим показником здатності людини зберігати емоційну та психологічну рівновагу в умовах стресу.

4. Для вивчення психологічних особливостей конструктивних і деструктивних способів виходу з кризи було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 40 осіб у віці від 45 до 55 років. Респонденти були рівномірно розподілені за статтю: 20 жінок і 20 чоловіків. Для емпіричного дослідження було обрано такі діагностичні методики: «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. В. Бойко) та «Тест життєстійкості» С. Мадді.

5. В результаті здійсненого аналізу результатів діагностичного дослідження було визначено, що такі категорії, як життєстійкість, залученість, контроль і прийняття ризику сильно залежать від здатності вирішувати проблеми особистістю і обернено пов'язані зі



стресогенними реакціями людини, тоді як пошук соціальної підтримки має незначний вплив на ці характеристики. За підсумками кореляції між досліджуваними явищами виявлено такі особливості. кореляції між досліджуваними явищами. Залученість як характеристика життєстійкості прямо залежить від можливості людини вирішувати самостійно власні проблеми, не має зв'язку із пошуком соціальної підтримки та обернено залежна від бажання людини уникати труднощів. Високі показники стресогенності відповідають низьким показникам залученості, і навпаки. Схожі кореляції є за показником контролю. Чим вищий контроль є у людини, тим менш стресогенними є її реакції на життєві труднощі, і навпаки: чим вища стресогенність, тим нижчий контроль на життєвими ситуаціями має людина. Прийняття ризику здебільшого пов'язано із можливістю вирішувати проблеми, і дуже мало залежить від пошуку допомоги у людей та уникнення труднощів у житті. Чим більше людина схильна розв'язувати проблеми, тим вище її життєстійкість; чим більше людина уникає проблем, тим нижче її стійкість до криз у житті. Чим нижча стресогенність в поведінці, тим вища життєстійкість особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. 23 с.
3. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. 16 с.
4. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
5. Варбан Є. О. Життєва криза: особливості подолання і шляхи дослідження. *Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень*: зб. доповідей наук. конф., 23-25 березня 1998 р.. Київ. ун-т ім. Т. Шевченка. К., 1999. С. 18-22.
6. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 8. С. 7-9.
7. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 9. С. 12-14.
8. Варбан Є. О. Типологія критичних життєвих ситуацій та психологічні особливості реагування на них. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 1999. № 2. С. 176-183.

9. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 33-49.
10. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. №1 (4). С. 173-179.
11. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є., Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 142. С. 142-146.
12. Єфімова О. А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2021. № 7. С. 85-94.
13. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2015. 20 с.
14. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 29-44.
15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
16. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матер. IV Міжнар. наук. - практ. конф. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 428 с.
17. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*. 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138.

18. Лисенкова І. П., Гарасюта Д. В. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу-контролю у період дорослого віку. *Габітус. Розділ: Вікова та педагогічна психологія*. 2023. Вип. 56. С. 99-103.
19. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78.
20. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець та ін.; за ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
21. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Сер.: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 4. С. 33-38.
22. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №1 (69). С. 253-260.
23. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
24. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 108-115.
25. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.
26. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*.

*НАПН України*. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

27. Сочинський А. І. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості в умовах кризи в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: зб. наук. праць за матер. Всеукр. студ. інтернет-конференції. 2023. С. 85-87.

28. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник: навчальний посібник. Кременчук: НОВАБУК, 2023. 126 с.

29. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

30. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Агропромвидав України, 1998. 348 с.

31. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №3 (1). С. 116-120.

32. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Сер.: Психологія. Видавничий дім «Гельветика»*. 2021. Т. 32 (71). №3. С. 93-98.

33. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін: колективна монографія / за ред. Л. Пріснякової. Дніпро: Ліра, 2023. 250 с.

34. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ: БДПУ, 2018. 193 с.

35. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. V. Випуск 17. С. 142-150.

36. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 (21). С. 41-55
37. Шепелева Г. А. Акцентуації характеру в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 143-146.
38. Шульга Г. Б., Бондар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. №. 21. С. 228-232.
39. Горностаєв П. П. Криза як зміна життєвих ролей особистості. *Психологія життєвої кризи* / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ, 1998. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ00.htm> (дата звернення: 02.06.2024).
40. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf) (дата звернення: 02.06.2024).
41. Kobasa S. C. Stressfull ifeevents, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37 (1), Pp. 1-11.
42. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. *Stress and Coping*. / Monat A., Lazarus R. S. N. Y., 1991. P. 189-206.
43. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.
44. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness: Encyclopedia of Mental Health / H. S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998. P. 323-335.
45. Rogers T. J., Alderman B. L., Landers D. M. Effects of live-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life situation. *Behavioral medicine*. 2003. №29 (1). P. 21-26.

## ДОДАТКИ

Додаток А  
Таблиця А. 1

Бланк методики «Індикатор копінг-стратегій»  
(автор - Д. Амірхан).

Твердження	повністю згоден (3)	згоден (2)	не згоден (1)
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом			
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми			
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще			
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10. Мрію, фантазую про кращі часи			
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий			
12. Довіряю свої страхи родичу або другу			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті			
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми			
17. Обмірковую про себе план ді			
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай			
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він			

допоміг мені відчувати себе краще			
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації			
21. Уникаю спілкування з людьми			
22. Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему.			
23. Іду до друга за порадою - як виправити ситуацію			
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему			
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів			
26. Сплю більше звичайного			
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28. Уявляю себе героєм книги або кіно			
29. Намагаюся вирішити проблему			
30. Хочу, щоб люди залишили мене на самоті			
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів			
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			



**Додаток Б**  
**Таблиця Б. 1**

**Бланк опитувальника самодіагностики типу поведінки  
в стресовій ситуації (В. В. Бойко)**

Твердження	1 б.	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.
1. Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений (-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.					
2. Я вирішую одночасно кілька проблем.					
3. Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.					
4. Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.					
5. Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.					
6. Коли програю, серджуся на себе й на інших.					
7. Мені важко зробити для себе деякі речі.					
8. Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.					
9. Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.					
10. Я беру роботу додому.					
11. Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.					
12. Я відчуваю, що повинен (-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.					
13. Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.					
14. Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.					
15. Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.					
16. Я незговірливий (-а) і впертий (-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.					
17. Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.					
18. Я їм швидше за інших.					
19. На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.					
20. Я не використовую відпустку повністю.					
21. Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим (-ою).					
22. Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.					

23. Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.					
24. Я багато думаю про роботу.					
25. Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.					
26. У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.					
27. Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.					
28. Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.					
29. Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.					
30. Я серйозно ставлюся до всього.					

*Додаток В*  
*Таблиця В. 1*

*Бланк опитувальника «Тест життєстійкості» С. Мадді*

№	Твердження	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, аніж ні	Так
1	Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2	Інколи мені здається, що всім до мене байдуже				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я з великим зусиллям примушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий і це мені подобається				
5	Часто я вважаю за краще пливати за течією				
6	Я змінюю свої плани залежно від обставин				
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8	Непередбачувані труднощі інколи дуже втомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Іноді я так утомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити				
11	Інколи все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, аніж журавель у небі				
14	Увечері я часто відчуваю зовсім знесиленим				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою цілі, яких складно досягти, і добиватися їх				

## Продовження таблиці В. 1

16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
19	Мені здається, якби в минулому в мене було менше розчарувань і знегод, зараз мені було б легше жити на світі				
20	Проблеми, які виникають, часто здаються мені нерозв'язними				
21	Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш				
22	Я залюбки знайомлюся з новими людьми				
23	Коли хтось скаржиться на нудне життя, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24	Мені завжди є чим зайнятися				
25	Я завжди зможу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене				
26	Я часто шкодую за тим, що зроблено				
27	Якщо проблема потребує великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до ліпших часів				
28	Мені важко зближатися з іншими людьми				
29	Як правило, присутні слухають мене уважно				
30	Якби я міг, то багато змінив би в минулому				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що складно здійснити, або те, у чому я не впевнений				
32	Мені здається, що життя минає повз мене				

33	Мої мрії рідко збуваються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Інколи я мрію про спокійне, розмірене життя				
37	Мені бракує наполегливості закінчити розпочате				
38	Буває, що життя здається мені нудним і безбарвним				
39	У мене немає можливості вплинути на несподівані проблеми				
40	Моє оточення мене недооцінює				
41	Як правило, я працюю із задоволенням				
42	Інколи я почуваюся зайвим навіть серед друзів				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що навіть руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за наполегливість і незламність				
45	Я залюбки беруся за втілення нових ідей				

*Додаток Г*  
*Таблиця Г. 1*

*Результати діагностичного дослідження за методикою*  
*«Індикатор копінг стратегій» Д. Амірхан*

Респон- денти	Шкали опитувальника		
№ з / П	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
1	31	29	19
2	30	28	21
3	26	26	27
4	24	24	25
5	30	27	20
6	29	25	26
7	25	27	25
8	20	29	28
9	21	30	30
10	30	27	20
11	33	19	26
12	31	15	16
13	22	16	24
14	20	19	22
15	19	18	30
16	23	17	26
17	31	22	25
18	24	24	18
19	27	20	29
20	30	22	20

*Додаток Д*  
*Таблиця Д. 1*

*Результати діагностичного дослідження за методикою «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойко*

Респонденти	Результат
1	58
2	69
3	88
4	90
5	70
6	87
7	95
8	128
9	147
10	56
11	75
12	62
13	80
14	119
15	138
16	90
17	54
18	82
19	95
20	49

*Додаток Е*  
*Таблиця Е. 1*

*Результати діагностичного дослідження за методикою*  
*«Тест життєстійкості» С. Мадді*

Респон- денти	Шкали опитувальника			
	№ з / п	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків
1	48	38	13	99
2	43	42	22	107
3	36	27	19	82
4	38	30	13	81
5	50	36	20	106
6	35	31	12	78
7	41	24	14	79
8	25	22	15	62
9	30	22	11	63
10	51	33	15	99
11	43	41	19	103
12	47	36	17	100
13	41	28	13	82
14	23	24	14	61
15	29	20	12	61
16	36	22	12	70
17	50	40	17	107
18	41	25	11	77
19	38	29	12	79
20	42	36	15	93