

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття освітнього ступеня бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія»  
на тему:

**«Дослідження криз у житті людини»**

Роботу виконала:

студентка групи ЗПС-21

Людмила ЮДІНА

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та

психології

Аліна ПАРАСЄЙ-ГОЧЕР

Буча

2025

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КРИЗ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ .....	8
1.1. Поняття та концепції криз у психології .....	8
1.2. Поняття та концепції криз у психології .....	13
1.3. Психологічні підходи до подолання кризових ситуацій .....	20
Висновки до розділу 1 .....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ .....	24
2.1. Психодіагностичні методики дослідження кризових станів ..	24
2.2. Методика «Дослідження життєстійкості» (С. Мадді) .....	28
2.3. Методика «Шкала стресу» (Т. Холмс, Р. Рей) .....	32
2.4. Методика «Стратегії подолання стресу» (Р. Лазарус) .....	34
Висновки до розділу 2 .....	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ .....	40
3.1. Організація емпіричного дослідження кризових станів .....	40
3.2. Аналіз рівня переживання криз у різних вікових групах .....	44
3.3. Особистісні фактори впливу на подолання криз .....	48
3.4. Соціальні чинники подолання кризових ситуацій .....	50
3.5. Психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях ...	52
Висновки до розділу 3 .....	54
ВИСНОВКИ .....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	60
ДОДАТКИ .....	63

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Кризові ситуації є невід’ємною частиною життєвого шляху кожної людини, впливаючи не лише на її емоційний стан, а й на поведінкові реакції, ціннісні орієнтири та загальну здатність до адаптації. Кризові стани можуть мати подвійну природу: з одного боку, вони супроводжуються стресом, почуттям безпорадності, втрати контролю над життям, з іншого — можуть виступати каталізатором особистісного зростання, спонукаючи до переосмислення досвіду, розвитку нових життєвих стратегій і формування внутрішньої стійкості.

У сучасному світі, де швидкі соціальні, економічні, екологічні та політичні зміни створюють постійну напругу, дослідження криз набуває особливої значущості. Зокрема, війна в Україні, пандемії, нестабільність на ринку праці, порушення звичних життєвих сценаріїв — усе це є потужними зовнішніми тригерами криз, які впливають на всіх без винятку, незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів виникнення кризових явищ, вивчення внутрішніх і зовнішніх чинників, що ускладнюють або, навпаки, сприяють їх подоланню.

Особливу увагу в межах дослідження варто приділити віковим кризам, які є природними, але не менш значущими: криза ідентичності в юності, криза середнього віку, екзистенційна криза у похилому віці. Невирішені кризи на певному етапі життя здатні ускладнювати функціонування особистості на подальших етапах, що підкреслює важливість психопрофілактики та цілеспрямованої психологічної підтримки.

Крім того, зростає потреба в розробці та застосуванні ефективних форм психологічної допомоги людям у кризових станах, зокрема консультування, психотерапії, кризового втручання. Осмислення досвіду кризи та підтримка в цей період дозволяють людині не лише подолати труднощі, але й вийти з них більш зміцненою, самосвідомою та стійкою. Таким чином, дослідження криз у

житті людини є не лише науково обґрунтованим, але й глибоко практично орієнтованим завданням, що відповідає сучасним суспільним запитам на збереження психічного здоров'я та формування ресурсності в умовах невизначеності.

Враховуючи вищезазначене, можна стверджувати, що вивчення кризових явищ у житті людини є вкрай актуальним і своєчасним, оскільки стосується глибинних психологічних процесів, які мають безпосередній вплив на якість життя, соціальну адаптацію та ментальне здоров'я особистості. Особливої значущості ця тема набуває в умовах тривалих суспільних потрясінь, таких як війна, внутрішнє переміщення, втрата близьких, економічна нестабільність, що формують спільний психоемоційний фон цілих поколінь. Розуміння того, як людина переживає кризу, що допомагає їй адаптуватися або, навпаки, застрягти у стані дезадаптації, має ключове значення для ефективного надання психологічної допомоги.

Саме тому дана тема була обрана для наукового дослідження. Вона дозволяє не лише осмислити фундаментальні психологічні процеси, пов'язані з кризовими періодами, але й застосувати знання на практиці, зокрема — у сфері психологічного консультування, психотерапії, соціальної роботи, освіти та профілактики. Дослідження криз у житті людини відкриває перспективи для формування рекомендацій щодо підтримки різних вікових і соціальних груп, розвитку системи психологічної допомоги та впровадження програм підвищення психологічної стійкості у громаді. Таким чином, обрана тема є не лише науково релевантною, а й гуманістично значущою — вона відповідає потребам сучасного суспільства та орієнтована на збереження і відновлення психологічного добробуту людини.

**Мета дослідження** – виявлення основних факторів виникнення криз, аналіз механізмів їх подолання та розробка рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні основи поняття «криза» та його характеристики.
2. Проаналізувати види криз у житті людини та їхні особливості.
3. Визначити основні підходи до подолання кризових ситуацій.
4. Оцінити ефективність методів психодіагностики кризових станів.
5. Провести емпіричне дослідження переживання криз у різних категоріях людей.
6. Виявити взаємозв'язок між особистісними характеристиками та рівнем життєстійкості.
7. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки осіб у кризових ситуаціях.

**Об'єкт дослідження** – кризові явища у житті людини та їхній вплив на психологічний стан.

**Предмет дослідження** – механізми подолання криз, особистісні особливості людей, що їх переживають, та фактори, які впливають на адаптацію.

**База дослідження.** Дослідження проводилося серед 50 респондентів різного віку, які зіткнулися з кризовими ситуаціями. До вибірки увійшли молодь (18–25 років), особи середнього віку (26–45 років) та старші люди (45+ років), що пережили кризові стани, пов'язані із життєвими змінами, сімейними труднощами, кар'єрними проблемами або соціальними викликами. Опитування та тестування проводилося за допомогою анкетування та психологічних методик.

**Методи дослідження:**

- Аналіз наукової літератури – для визначення основних концепцій кризового стану.
- Анкетування – для збору інформації про життєві кризи респондентів.
- Тестування – для оцінки рівня стресостійкості та життєстійкості (методики С. Мадді, Т. Холмса, Р. Лазаруса).
- Методи статистичної обробки – для аналізу взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та способами подолання криз.

**Наукова новизна.**

У роботі проаналізовано психологічні особливості реагування на кризові ситуації, досліджено ефективність існуючих методик діагностики криз та розглянуто шляхи їх подолання. Отримані результати дозволяють запропонувати рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки осіб у кризових станах.

**Практичне значення.**

Результати можуть бути використані у сфері психологічного консультування, соціальної роботи, педагогіки та особистісного розвитку. Вони сприятимуть формуванню ефективних стратегій подолання криз та підвищенню психологічної стійкості людей.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ містить теоретичний аналіз поняття кризи та її особливостей. Другий розділ присвячений методичним підходам до дослідження кризових станів, зокрема аналізу психодіагностичних методик. Третій розділ містить результати емпіричного дослідження, аналіз рівня переживання криз у респондентів та розгляд стратегій їхнього подолання. Завершує роботу узагальнення основних висновків та практичні рекомендації.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КРИЗ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ

У першому розділі здійснено комплексний теоретичний аналіз поняття кризи в психології. Розглянуто ключові наукові підходи до розуміння феномену кризи, включаючи психоаналітичну, гуманістичну, когнітивно-поведінкову та екзистенційну парадигми. Деталізовано класифікацію криз за походженням і змістом: вікові, екзистенційні, ситуативні, професійні, сімейні та соціальні. Особливу увагу приділено теоретичним моделям життєстійкості (С. Мадді), стресу (Г. Сельє) та посттравматичного зростання (Т. Тедеші, Л. Калгун). Обґрунтовано, що кризові ситуації можуть слугувати як чинниками деструкції, так і потенційними точками особистісного зростання за наявності відповідних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

#### 1.1 Поняття та концепції криз у психології

Криза як феномен людського існування є складним і багатограним явищем, яке супроводжує людину на різних етапах її життя. Вона може бути викликана як внутрішніми психологічними чинниками, так і зовнішніми соціальними обставинами, що призводять до суттєвих змін у світогляді, поведінці та сприйнятті реальності [1].

Поняття «криза» походить від грецького слова *krisis*, що означає «рішення» або «переломний момент». У психології цей термін визначає стан, що виникає у ситуаціях, коли людина стикається з труднощами, які перевищують її адаптаційні можливості. Кризові періоди характеризуються нестабільністю, підвищеним рівнем тривоги та необхідністю прийняття важливих життєвих рішень [2].

Загалом психологічні кризи можна розділити на декілька категорій залежно від їхньої природи та механізмів виникнення. Зокрема, виділяють вікові кризи, екзистенційні, ситуативні та соціальні. Вікові кризи є природними

етапами розвитку особистості, які супроводжуються переосмисленням власних цінностей та пошуком нового сенсу життя. Наприклад, Е. Еріксон у своїй концепції психосоціального розвитку виділив вісім стадій, кожна з яких пов'язана з подоланням певної кризи і переходом на новий рівень особистісного зростання [6].

Екзистенційні кризи пов'язані з питаннями сенсу життя, вибору життєвого шляху, усвідомленням власної смертності. Вони можуть виникати у будь-якому віці, однак найбільш характерні для середнього віку, коли людина починає переоцінювати свої досягнення, цінності та життєві орієнтири [10]. Подібні кризи часто розглядаються у працях В. Франкла, який зазначав, що саме в пошуку сенсу життя людина знаходить сили для подолання кризових періодів [9].

Ситуативні кризи спричинені несподіваними або складними життєвими обставинами, такими як втрата роботи, розлучення, втрата близької людини чи війна. Вони можуть мати тривалі наслідки для психологічного стану людини, особливо якщо немає належної підтримки [3]. Соціальні кризи, своєю чергою, зумовлені змінами в суспільстві, економічними потрясіннями або політичними конфліктами. Вони можуть спричинити почуття невизначеності, тривоги та безнадії, що суттєво впливає на психічне здоров'я людей [15].

Кожен із цих типів криз має власні механізми розвитку та подолання. Теоретичні підходи до їхнього аналізу значно варіюються залежно від школи психології. Наприклад, психоаналітичний підхід розглядає кризу як конфлікт між свідомими та підсвідомими процесами. З. Фрейд наголошував, що внутрішні конфлікти, які виникають унаслідок стримування природних потягів та суспільних норм, можуть провокувати глибокі емоційні кризи [16].

Гуманістична психологія, представлена такими вченими, як А. Маслоу та К. Роджерс, бачить кризу як шанс для особистісного зростання. Маслоу зазначав, що труднощі є необхідними для самореалізації та переходу на вищий рівень розвитку особистості [11]. Роджерс, своєю чергою, підкреслював важливість підтримки та самоприйняття у подоланні кризових моментів [12].



Когнітивно-поведінковий підхід, запропонований А. Беком, розглядає кризу через призму мислення людини. Згідно з цією концепцією, кризові стани розвиваються через негативні автоматичні думки та когнітивні викривлення, що посилюють відчуття безвиході [18]. У зв'язку з цим когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну сприйняття проблемної ситуації та вироблення адаптивних стратегій поведінки.

Значний внесок у вивчення криз зробив С. Мадді, який розробив концепцію життєстійкості (*hardiness*) — особистісної характеристики, що допомагає людині долати стресові ситуації. Він виявив, що люди з високим рівнем життєстійкості сприймають труднощі не як загрозу, а як виклик і можливість для розвитку [21]. Його дослідження стали основою для багатьох програм розвитку стресостійкості.

Однією з найбільш відомих моделей аналізу кризових станів є концепція стресу Г. Сельє. Він розглядав стрес як адаптаційну реакцію організму на складні умови, виокремлюючи три стадії: тривогу, опір та виснаження [19]. Його підхід використовується для розробки методів управління стресом та кризовими станами в сучасній психології.

Сучасні дослідження також показують, що переживання криз залежить від особистісних рис людини. Наприклад, дослідження Л. Карстенсена демонструють, що емоційна регуляція та соціальна підтримка відіграють ключову роль у процесі подолання криз [28]. Люди, які мають розвинені навички саморегуляції та широке коло соціальних зв'язків, легше адаптуються до змін та швидше виходять з кризових станів.

Аналізуючи поняття криз у психології, варто зупинитися на їхній структурі, закономірностях перебігу та впливі на особистісний розвиток. Розвиток особистості неминуче пов'язаний із періодами нестабільності, які можуть мати як негативний, так і позитивний вплив на подальший життєвий шлях людини. Наукові дослідження демонструють, що кризові моменти сприяють особистісному зростанню, якщо людина здатна знайти ефективні способи їх подолання [3].

Класичні моделі психологічної кризи передбачають кілька основних стадій її розвитку. На думку Дж. Каплана, перший етап — це *шок та дезорієнтація*, коли людина стикається з новою реальністю та відчуває емоційну напругу. Далі настає *фаза заперечення*, коли індивід намагається уникнути усвідомлення проблеми, часто ігноруючи її прояви. На третьому етапі — *адаптація та пошук рішення* — людина починає активно шукати шляхи подолання кризи, тоді як на завершальному етапі відбувається *перехід до нового рівня розвитку* або, у разі неефективної адаптації, можливе загострення проблеми [6].

Цікаво, що дослідники також виокремлюють різні стилі реагування на кризові ситуації. Зокрема, Лазарус та Фолкман визначили дві основні стратегії подолання: *проблемно-орієнтовану* та *емоційно-орієнтовану* [11]. Перший підхід передбачає активний пошук шляхів вирішення проблеми, тоді як другий зосереджується на регуляції емоційного стану та прийнятті ситуації.

Не менш важливим є питання індивідуальних відмінностей у сприйнятті та подоланні криз. Дослідження С. Мадді свідчать, що рівень життєстійкості (*hardiness*) є одним із ключових факторів, що визначає, наскільки ефективно людина справляється з труднощами [21]. Особи з високим рівнем життєстійкості сприймають кризи як виклики, які можна подолати завдяки гнучкому мисленню та самоконтролю.

Інший аспект, що заслуговує на увагу, — це нейропсихологічний підхід до розгляду кризових станів. Наукові дослідження підтверджують, що сильні емоційні потрясіння впливають на функціонування лімбічної системи мозку, зокрема амігдали та префронтальної кори [27]. У стані стресу підвищується рівень кортизолу, що може спричинити тривалі розлади настрою та порушення когнітивних функцій. У зв'язку з цим сучасна психологія активно розробляє методи нейропсихологічної корекції для осіб, які переживають кризові стани [28].

Крім того, дослідження показують, що соціальні зв'язки відіграють вирішальну роль у подоланні кризових ситуацій. Люди, які мають підтримку з боку родини та друзів, значно легше переносять труднощі та швидше

адаптуються до змін [32]. У цьому контексті соціально-психологічні концепції наголошують на важливості комунікативних навичок та спроможності просити про допомогу.

Цікавим є також підхід до криз із позиції позитивної психології. Зокрема, концепція «посттравматичного зростання», запропонована Тедеші та Кальгуном, пояснює, що кризові ситуації можуть бути джерелом особистісного розвитку. Люди, які змогли подолати кризу, часто отримують новий життєвий сенс, покращують власну самооцінку та змінюють життєві пріоритети [36].

Ще одним важливим аспектом аналізу криз є їхній вплив на професійну діяльність. В умовах швидких змін у світі праці, нестабільності на ринку та підвищених вимог до гнучкості співробітників, кризи можуть впливати на кар'єру людини. Дослідження показують, що професійне вигорання часто є наслідком невирішених внутрішніх конфліктів, що накопичуються упродовж життя [19].

Загалом, розглядаючи кризи у житті людини, важливо усвідомлювати їхній багатовимірний характер. Вони можуть бути викликані як внутрішніми (психологічними, віковими, особистісними), так і зовнішніми (соціальними, економічними, політичними) факторами. Разом з тим, криза не обов'язково є негативним явищем — вона може стати точкою росту, стимулюючи людину до змін, розвитку та нового рівня самопізнання.

Отже, концепції криз у психології охоплюють широкий спектр підходів — від психоаналітичного та гуманістичного до когнітивно-поведінкового та нейропсихологічного. Кожен із цих підходів пропонує своє пояснення причин виникнення криз та способів їх подолання, що дає змогу розробити комплексні програми психологічної підтримки для різних категорій людей.

Таким чином, аналіз концепцій кризи у психології дозволяє усвідомити, що вона не є винятковою або патологічною подією, а радше природним і закономірним етапом розвитку особистості. Підхід до кризи як до потенціалу зростання відкриває нові перспективи у психологічній допомозі, акцентуючи не лише на усуненні дистресу, а й на мобілізації внутрішніх ресурсів. Усі розглянуті

теорії — психоаналітична, когнітивна, гуманістична, екзистенційна — дають змогу сформулювати міждисциплінарне уявлення про феномен кризи та сприяють розробці багатовекторних інтервенцій. Особливу цінність мають сучасні моделі, які поєднують біопсихосоціальні чинники, даючи змогу враховувати як особистісну структуру, так і зовнішній контекст кризи.

## **1.2. Види криз у житті людини**

Життя людини – це безперервний процес змін, у якому кризові періоди є невід’ємною частиною розвитку. Кризи можуть виникати через внутрішні психологічні конфлікти, соціальні зміни, вплив зовнішніх подій або фізіологічні особливості вікового розвитку [3]. Їхня природа може бути різною: деякі є неминучими етапами особистісного зростання, тоді як інші виникають через несподівані життєві труднощі або глобальні соціальні зрушення.

Аналізуючи класифікацію криз, варто виокремити кілька основних категорій. До найбільш досліджуваних належать вікові, екзистенційні, ситуативні, професійні, сімейні та соціальні кризи. Кожен із цих видів має свою динаміку розвитку, причини виникнення та механізми подолання.

### *Вікові кризи*

Однією з найпоширеніших категорій є вікові кризи, які зумовлені біологічними, психологічними та соціальними факторами розвитку людини. Вони є частиною закономірного процесу особистісного зростання, що супроводжується переосмисленням власного «я» та адаптацією до нових умов життя [6].

Ерік Еріксон був одним із перших дослідників, які запропонували модель психосоціального розвитку особистості, згідно з якою кожен життєвий етап супроводжується певною кризою. Наприклад, дитячий період характеризується кризою базової довіри, юність – кризою ідентичності, а дорослість – кризою самореалізації та пошуку сенсу життя [10].

Дослідження Л. Левінсона підтверджують, що серед основних вікових криз варто виділити:

- Кризу підліткового віку (11–18 років), коли формується особистісна ідентичність, виникає питання самовизначення, а також розвивається соціальна автономія.
- Кризу молодості (18–30 років), пов'язану з пошуком кар'єрного шляху, побудовою сімейних відносин та визначенням життєвих цінностей.
- Кризу середнього віку (35–50 років), під час якої людина переоцінює свої досягнення, переживає екзистенційний дискомфорт і може відчувати страх перед старінням.
- Кризу старості (60+ років), що виникає внаслідок зміни соціального статусу, втрати фізичних можливостей та необхідності прийняття нової життєвої реальності [12].

#### *Екзистенційні кризи*

Ці кризи пов'язані з питаннями сенсу життя, морального вибору та усвідомленням власної смертності. На думку В. Франкла, вони виникають у моменти, коли людина втрачає життєві орієнтири або стикається з необхідністю прийняття складних рішень [9]. Екзистенційні кризи можуть проявлятися у будь-якому віці, але особливо характерні для середнього періоду життя, коли людина починає замислюватися над своїми досягненнями та майбутнім.

Теорія «посттравматичного зростання» Гедеші та Кальгуна показує, що екзистенційні кризи можуть стати відправною точкою для глибоких внутрішніх змін. Люди, які пережили складні випробування, часто змінюють свої життєві пріоритети, стають більш усвідомленими та відкритими до нових можливостей [36].

#### *Ситуативні кризи*

Ця категорія криз виникає внаслідок раптових або непередбачуваних подій, що спричиняють значні зміни у житті людини. До них належать:

- Втрата роботи або фінансова нестабільність.
- Смерть близької людини або розлучення.

- Захворювання, травми або фізичні обмеження.
- Вимушена еміграція або соціальні потрясіння [3].

На думку Г. Сельє, реакція організму на кризові ситуації включає три фази: *тривогу, опір та виснаження*. Якщо людина не знаходить ресурсів для адаптації, криза може спричинити депресію або емоційне вигорання [19].

#### *Професійні кризи*

Криза у професійній діяльності часто пов'язана зі зміною робочих умов, неможливістю реалізувати власний потенціал або конфліктами в колективі. Синдром професійного вигорання, який досліджував К. Маслач, є наслідком тривалого стресу та відсутності задоволеності від роботи [25].

Дослідження показують, що люди, які не знаходять сенсу у своїй професійній діяльності, схильні до розвитку хронічного стресу, що може негативно вплинути на їхнє психічне та фізичне здоров'я [27].

#### *Сімейні кризи*

Кризи у сімейному житті можуть бути зумовлені:

- Конфліктами між подружжям.
- Народженням дитини та змінами у ролях членів сім'ї.
- Розлученням або втратою партнера.
- Проблемами у вихованні дітей або розривом зв'язку між поколіннями [30].

Дослідження показують, що рівень стресу під час розлучення може бути таким самим, як при втраті близької людини. Водночас конструктивні комунікації та психологічна підтримка можуть допомогти у подоланні таких криз [31].

#### *Соціальні кризи*

Цей тип криз спричинений змінами у суспільстві, що можуть мати широкий вплив на людей. Сюди належать:

- Війни та політичні конфлікти.
- Економічні кризи та масове безробіття.
- Пандемії та екологічні катастрофи [15].

Психологічні наслідки таких криз можуть включати підвищений рівень тривожності, депресію та соціальну ізоляцію. Важливу роль у подоланні соціальних криз відіграють стратегії колективної взаємодії, підтримка з боку громади та соціальних інституцій [28].

Види криз у житті людини охоплюють широкий спектр ситуацій – від закономірних вікових змін до глобальних соціальних потрясінь. Незважаючи на їхню різну природу, усі вони вимагають ефективних механізмів адаптації, саморефлексії та підтримки. Кризові періоди можуть бути як руйнівними, так і сприяти особистісному зростанню, якщо людина знаходить правильні стратегії подолання труднощів.

Розглядаючи різні типи криз, важливо розуміти, що їхній вплив на людину залежить не лише від самої ситуації, а й від психологічних особливостей особистості, рівня соціальної підтримки та життєвого досвіду. Криза може бути як руйнівним фактором, що призводить до серйозних особистісних труднощів, так і поштовхом до розвитку та зміцнення психічної стійкості [3].

У попередньому розділі ми розглянули основні категорії криз, однак детальніше слід зупинитися на їхньому психологічному впливі, факторах, що визначають їхній перебіг, а також стратегіях подолання, які допомагають мінімізувати негативні наслідки.

#### *Глибина та тривалість кризових станів*

Різні кризи мають різний ступінь інтенсивності та тривалості. Наприклад, гострі кризи виникають раптово, їхній перебіг супроводжується високим рівнем стресу та емоційного збудження. Вони можуть тривати від декількох днів до кількох тижнів, проте якщо людина не знаходить способів їх подолання, наслідки можуть бути довготривалими [6].

Натомість хронічні кризи розвиваються поступово та тривають протягом тривалого часу. До таких криз можна віднести професійне вигорання, поступове погіршення сімейних відносин або довготривалий стрес у зв'язку з фінансовими труднощами. Особливістю таких криз є те, що вони не викликають миттєвої

панічної реакції, проте поступово виснажують людину, призводячи до зниження мотивації, депресії та втрати життєвих орієнтирів [10].

Фактори, що визначають інтенсивність кризи

Рівень переживання кризової ситуації залежить від кількох основних чинників:

#### *1. Попередній життєвий досвід*

Люди, які раніше стикалися з труднощами та змогли їх подолати, зазвичай мають вищий рівень життєстійкості. Вони сприймають кризу як тимчасове випробування, яке можна подолати, і швидше знаходять ефективні шляхи адаптації [12].

#### *2. Рівень психологічної стійкості*

Концепція життєстійкості (hardiness), розроблена С. Мадді, доводить, що люди з високим рівнем стійкості сприймають кризу не як загрозу, а як виклик, який потрібно подолати [21].

#### *3. Соціальна підтримка*

Підтримка близьких людей, друзів та колег має величезне значення у процесі виходу з кризових станів. Дослідження показують, що люди, які мають міцні соціальні зв'язки, швидше адаптуються до життєвих труднощів та рідше стикаються з наслідками депресії [27].

#### *4. Індивідуальні особливості особистості*

Оптимістичний світогляд, рівень самооцінки, здатність до саморефлексії та саморегуляції є важливими чинниками, що визначають ефективність подолання криз [28].

#### *Психологічний вплив криз на людину*

Криза впливає не лише на емоційний стан людини, але й на її мислення, поведінку та фізіологічний стан. Одна з найпоширеніших реакцій на кризу – стан дистресу, що супроводжується підвищеною тривожністю, страхом та невпевненістю у майбутньому [19].

#### *Емоційні реакції*

- Почуття безнадії та розгубленості.



- Зміни настрою, підвищена дратівливість.
- Відчуття провини або сорому.

#### *Когнітивні реакції*

- Нездатність зосередитися на виконанні завдань.
- Катастрофічне мислення, схильність до негативних прогнозів.
- Зниження рівня самооцінки [25].

#### *Фізіологічні реакції*

- Порушення сну, головний біль, втома.
- Підвищений рівень кортизолу та серцево-судинні проблеми.
- Зниження імунітету [27].

#### *Стратегії подолання криз*

Психологічна наука пропонує різні методи адаптації до кризових ситуацій. Вони включають як когнітивні техніки, так і поведінкові стратегії, спрямовані на відновлення емоційної рівноваги.

#### *Когнітивно-поведінкові методи*

- Техніка переформулювання ситуації, коли людина змінює своє ставлення до проблеми, шукаючи в ній позитивні аспекти [18].
- Практики усвідомленості (mindfulness), що допомагають контролювати емоційні реакції.
- Використання методик саморефлексії та ведення щоденника [19].

#### *Емоційно-орієнтовані стратегії*

- Робота з психологом або психотерапевтом.
- Залучення до мистецтва, музики або спорту як способу емоційного розвантаження.
- Використання релаксаційних технік, таких як медитація або дихальні вправи [31].

#### *Соціальна підтримка та комунікація*

- Активне спілкування з близькими людьми.
- Участь у групах підтримки або волонтерських програмах.
- Підтримка через релігійні або духовні практики [32].

### *Роль криз у розвитку особистості*

Незважаючи на труднощі, кризи мають величезний потенціал для особистісного зростання. Концепція "посттравматичного зростання" доводить, що після подолання серйозних випробувань люди стають стійкішими, більш усвідомленими та здатними переоцінити життєві цінності [36].

Важливо розглядати кризу не лише як негативний фактор, але й як можливість для змін. Саме в моменти кризових ситуацій відбувається перегляд особистих пріоритетів, відкриття нових перспектив та набуття важливих навичок адаптації.

Кризи є невід'ємною частиною людського життя. Вони можуть бути віковими, екзистенційними, професійними, соціальними чи сімейними, і кожен з цих видів має свої особливості перебігу та впливу на особистість.

Проте, попри складність кризових періодів, вони можуть слугувати поштовхом до зростання. Люди, які знаходять ефективні стратегії подолання труднощів, формують психологічну стійкість і стають більш адаптивними до змін.

Отже, вивчення криз у житті людини має важливе значення не лише для розуміння механізмів їхнього розвитку, але й для розробки програм підтримки, що допомагають людям долати складні життєві періоди.

Розгляд видів криз дозволяє структурувати уявлення про різноманітність їх проявів у житті людини та вказує на складну взаємодію внутрішніх і зовнішніх детермінант. Особливо важливим є усвідомлення, що незалежно від походження — вікові, екзистенційні, сімейні чи соціальні — усі кризи торкаються базових потреб особистості: безпеки, ідентичності, належності та самореалізації. Відтак ефективна психологічна підтримка повинна враховувати не лише змістовий рівень кризи, а й глибокі мотиваційні механізми, що активуються в її процесі. Крім того, класифікація криз сприяє більш точному добору методів психодіагностики й інтервенції, дозволяючи персоніфікувати допомогу.

### 1.3 Психологічні підходи до подолання кризових ситуацій

Кризи є невід'ємною частиною людського життя, і спосіб їх подолання залежить від багатьох чинників – особистісних характеристик, соціального оточення, наявності внутрішніх ресурсів та рівня психологічної підготовки. У сучасній психології розроблено багато концепцій та підходів до розуміння механізмів подолання криз, кожен із яких пропонує власний набір стратегій, що допомагають людині адаптуватися до складних обставин [3].

Наукові дослідження підтверджують, що психологічна підтримка, розвиток життєстійкості та формування адаптивних стратегій дозволяють знизити рівень стресу та сприяють швидкому відновленню після кризових періодів [6]. У цьому розділі розглянемо основні психологічні підходи до подолання криз, їхні ключові методики та ефективність у різних ситуаціях.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших підходів у роботі з кризовими станами. Вона базується на ідеї, що людина сприймає кризові ситуації не об'єктивно, а через призму власних переконань, що можуть бути викривленими або надто негативними [10].

Основна мета КПТ – навчити людину змінювати своє мислення, розпізнавати ірраціональні переконання та замінювати їх більш конструктивними. Наприклад, людина, яка переживає розлучення, може вважати, що «вона більше ніколи не буде щасливою». КПТ допомагає замінити це твердження на більш адаптивне: «Зараз я переживаю складний період, але з часом зможу знайти нове щастя» [12].

Основні методи КПТ у подоланні криз:

- Ідентифікація автоматичних негативних думок – людина вчиться розпізнавати свої переконання та оцінювати їхню реалістичність.
- Когнітивна реструктуризація – заміна деструктивних думок більш корисними та реалістичними [18].
- Техніки поведінкової активації – залучення людини до активних дій для подолання почуття безпорадності.

Дослідження показують, що цей підхід ефективний при роботі з людьми, які переживають екзистенційні кризи, професійне вигорання, втрату близьких або важкі життєві зміни [19].

Гуманістичний підхід базується на переконанні, що людина має внутрішній потенціал для подолання труднощів і саморозвитку. Один із провідних представників цього напрямку – Карл Роджерс, який розробив методику клієнт-центрованої терапії. Вона передбачає, що психолог не дає прямих порад, а допомагає клієнту самостійно знайти відповіді на свої питання через глибоке усвідомлення своїх почуттів і потреб [9].

Ще одним важливим напрямком є позитивна психотерапія, яку розробив Носсрат Пезешкіан. Вона зосереджується на тому, щоб допомогти людині знайти сенс у складних ситуаціях та використати кризу як можливість для розвитку [15].

Методи гуманістичного підходу:

- Активне слухання – підтримка без осуду чи нав'язування порад.
- Розвиток самоприйняття – допомога у визнанні та прийнятті власних почуттів [21].
- Фокус на майбутньому та пошук сенсу – замість зосередження на минулому людина шукає нові життєві можливості.

Гуманістичний підхід особливо ефективний у роботі з особами, які переживають вікові кризи, екзистенційні питання та роздуми над сенсом життя [25].

Згідно з психоаналітичним підходом, кризи виникають через глибокі внутрішні конфлікти, що можуть бути несвідомими. Наприклад, людина може переживати сильну тривогу або депресію через дитячі травми, про які вона не пам'ятає, але які впливають на її емоційний стан у дорослому житті [16].

Фрейдистська модель передбачає, що ефективне подолання кризи можливе лише через усвідомлення несвідомих мотивів, що спричиняють тривогу. Одним із головних методів є глибока особистісна терапія, у якій аналізуються дитячі переживання, страхи та невирішені конфлікти [18].

Методи психоаналізу в подоланні криз:

- Аналіз сновидінь та вільних асоціацій.
- Робота з підсвідомими конфліктами через символічні інтерпретації [19].
- Психоаналітична бесіда, що допомагає виявити приховані причини емоційного стану.

Психоаналіз найчастіше застосовується при хронічних кризах, неврозах та глибоких особистісних конфліктах, які не піддаються швидкому вирішенню [22].

#### Екзистенційний підхід та логотерапія

Екзистенційний підхід зосереджується на тому, що криза є невід’ємною частиною людського існування, і найкращий спосіб її подолати – знайти сенс у життєвих труднощах. Видатний психолог Віктор Франкл, який пережив концтабори під час Другої світової війни, розробив логотерапію – напрямок, що допомагає людям знайти сенс навіть у найскладніших обставинах [9].

#### Основні принципи екзистенційного підходу:

- Пошук смислу у стражданні – якщо людина розуміє, для чого вона переживає труднощі, їй легше їх витримати.
- Особистісна відповідальність – людина сама обирає, як ставитися до життєвих викликів [29].
- Аутентичність – навчання жити відповідно до власних цінностей.

Цей підхід ефективний для людей, які переживають кризу середнього віку, втрату сенсу життя або гострі життєві потрясіння [32].

Існує багато підходів до подолання кризових ситуацій, і кожен із них має свою ефективність залежно від індивідуальних особливостей людини. Когнітивно-поведінковий підхід спрямований на зміну мислення та поведінки, гуманістичний – на розвиток самоприйняття, психоаналітичний – на глибоке розуміння внутрішніх конфліктів, а екзистенційний – на пошук сенсу.

Головне завдання психологічної науки – допомогти людині знайти власний шлях подолання труднощів, забезпечити її необхідними ресурсами для адаптації та зміцнення життєстійкості.

Розгляд провідних психологічних підходів до подолання криз засвідчив, що кожен із них акцентує увагу на окремих компонентах людського досвіду — когнітивному, афективному, поведінковому або екзистенційному. Такий плюралізм методологій є цінним, оскільки дозволяє гнучко адаптувати стратегії втручання до конкретної особистості та типу кризи. Поєднання когнітивно-поведінкових технік зі стратегіями емоційного супроводу, гуманістичною підтримкою та екзистенційним переосмисленням дозволяє створити цілісний план допомоги. Важливо, що більшість сучасних моделей сходяться в думці: ключовим фактором у виході з кризи є не відсутність труднощів, а наявність внутрішнього сенсу та підтримуючого середовища.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз теоретичних джерел свідчить, що кризи є природною складовою життєвого циклу людини та невід'ємним етапом її психологічного розвитку. Вони мають багатофакторну природу та можуть бути спричинені як внутрішніми трансформаціями (вікові, екзистенційні, особистісні), так і зовнішніми обставинами (соціальні, професійні, сімейні потрясіння). Попри потенційні деструктивні наслідки, кризи створюють умови для глибокої переоцінки життєвих орієнтирів, особистісного зростання та самореалізації.

Кризи впливають на всі сфери функціонування особистості — емоційно-вольову, когнітивну, поведінкову та соціальну. Теоретичні моделі (Е. Еріксона, В. Франкла, С. Мадді, Г. Сельє) дозволяють структурувати ці процеси та осмислити етапність, глибину та можливі наслідки переживання кризових станів. Класичні підходи, доповнені сучасними дослідженнями, формують цілісне уявлення про кризу як динамічний процес пошуку нової рівноваги та ідентичності.

У рамках розглянутих підходів кожна школа психології висвітлює унікальні механізми подолання криз:

- Когнітивно-поведінкова терапія зосереджується на зміні деструктивного мислення та формуванні адаптивних поведінкових стратегій;
- Гуманістичний підхід підкреслює ресурсність людини та важливість самоприйняття й підтримки;
- Психоаналітична теорія розкриває вплив несвідомих конфліктів на кризовий стан;
- Екзистенційна логотерапія акцентує увагу на пошуку смислу як ключовому факторі виходу з кризи.

Особливу увагу в сучасній психології приділено поняттю життєстійкості (*hardiness*), що виступає предиктором успішного подолання криз. Люди з високим рівнем життєстійкості здатні бачити в труднощах виклик, зберігати контроль над життям та залишатися включеними у соціальну взаємодію навіть у стресових обставинах.

Крім особистісних чинників, соціальна підтримка, культурний контекст і попередній життєвий досвід відіграють суттєву роль у переживанні та подоланні криз. Психологічна допомога у формі консультування, психотерапії, груп підтримки та тренінгів є ключовою умовою для трансформації кризи на користь особистості.

Отже, теоретичний аналіз кризових явищ у психології створює фундамент для глибшого емпіричного дослідження їхніх проявів, чинників впливу та ефективних стратегій подолання. Усвідомлення кризи як точки потенційного росту відкриває нові горизонти для формування адаптивної, гнучкої, стресостійкої особистості.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ

У другому розділі представлено методичне забезпечення дослідження кризових станів, яке включає аналіз та обґрунтування психодіагностичних інструментів. Описано зміст і можливості застосування таких методик, як: тест на життєстійкість С. Мадді, шкала соціальної адаптації Холмса – Рея, шкала суб'єктивного стресу, а також методика «Когнітивні стратегії подолання стресу» Р. Лазаруса. Розглянуто також роль проєктивних методів, спостереження та експертної оцінки у вивченні кризових явищ. Надано характеристику кожного інструменту за параметрами валідності, надійності та цільового застосування. У результаті сформовано методологічну базу, що забезпечує комплексний підхід до дослідження криз у різних вікових і соціальних групах.

#### 2.1 Психодіагностичні методики дослідження кризових станів

Дослідження кризових станів потребує комплексного підходу, що включає як теоретичний аналіз, так і емпіричні методи, які дозволяють оцінити рівень кризи, її динаміку та фактори, що на неї впливають. Психодіагностика кризових станів охоплює широкий спектр методик, спрямованих на виявлення рівня стресу, механізмів подолання труднощів, особистісних особливостей та адаптаційних можливостей людини [3].

Методи психодіагностики можна розділити на кілька категорій: опитувальники, проєктивні методи, тестові методики, спостереження та експертне оцінювання. Використання кількох методик у комплексі дозволяє отримати об'єктивні результати та краще зрозуміти особливості переживання кризових станів [6].

Методики діагностики криз можна згрупувати за їхнім спрямуванням. У таблиці 2.1 наведено основні методи та їхню коротку характеристику.



Таблиця 2.1.1. – Класифікація психодіагностичних методик для оцінки кризових станів

Група методик	Опис
Тестові методики	Кількісна оцінка рівня стресу, особистісних характеристик, методи самозвіту
Проективні методи	Виявлення глибинних переживань, прихованих емоційних станів
Спостереження	Аналіз невербальної поведінки та зовнішніх реакцій у кризовій ситуації
Експертне оцінювання	Оцінка стану людини спеціалістами, які працюють із кризовими станами

Одним із найпоширеніших методів оцінки кризового стану є тестові опитувальники, які допомагають визначити рівень переживання кризи, адаптивні ресурси та стратегії подолання труднощів. Серед найефективніших методик можна виокремити шкалу стресу Холмса та Рея, тест на життєстійкість С. Мадді, шкалу суб'єктивного стресу та методику "Когнітивні стратегії подолання стресу" Лазаруса [10].

Методика Холмса та Рея є однією з найбільш відомих у діагностиці кризових станів. Вона базується на оцінці кількісного впливу життєвих подій, що можуть спричиняти кризові реакції. Тест дозволяє оцінити ступінь адаптації людини та ймовірність виникнення стресових реакцій у майбутньому.

Життєстійкість є ключовим показником здатності людини долати кризові стани. Тест С. Мадді дозволяє визначити рівень трьох основних компонентів: контролю, зобов'язань і виклику. Високий рівень життєстійкості корелює з більшою стресостійкістю та швидшою адаптацією до змін [12].

У таблиці 2.1.2. представлено коротку характеристику найбільш поширених тестових методик для оцінки кризових станів.

Таблиця 2.1.2 – Опитувальники та тестові методики для оцінки кризових станів

Назва методики	Автор	Що вимірює	Застосування
Шкала стресу	Холмс, Рей	Рівень стресу, викликаний життєвими подіями	Оцінка схильності до кризових станів
Тест життєстійкості	С. Мадді	Рівень життєстійкості, стресостійкість	Дослідження стратегій подолання криз
Когнітивні стратегії подолання стресу	Р. Лазарус	Психологічні механізми реагування на стрес	Визначення ефективності подолання труднощів
Шкала суб'єктивного стресу	Коен	Самооцінка рівня переживання кризової ситуації	Використовується у клінічних та наукових дослідженнях

Проективні методики застосовуються для аналізу прихованих емоційних переживань, що не завжди усвідомлюються людиною. Вони дозволяють виявити глибинні страхи, невирішені конфлікти та емоційні бар'єри, які можуть впливати на переживання кризи.

До найбільш поширених методів цієї групи належать:

- Методика незавершених речень – допомагає зрозуміти, які аспекти кризи найбільше турбують людину [16].
- Малюнкові тести ("Мій світ", "Кінетичний малюнок сім'ї") – дозволяють оцінити емоційний стан людини через символічні образи.
- Асоціативні методи – тест Люшера, проективні картки, які дозволяють аналізувати глибинні емоційні реакції.

Проективні методики особливо ефективні для роботи з людьми, які переживають гострі кризові стани або труднощі з вербалізацією своїх почуттів [18].

Спостереження є важливим інструментом для оцінки поведінкових реакцій у кризових ситуаціях. Воно дозволяє аналізувати невербальні прояви – міміку,

жести, темп мовлення, фізичну напругу. Метод ефективний у ситуаціях, коли людина може приховувати або не усвідомлювати глибину своїх переживань.

Спостереження може проводитися у трьох основних форматах:

- Неформальне спостереження – аналіз поведінки людини у природному середовищі.
- Структуроване спостереження – оцінка за певними критеріями, що реєструються спеціалістами.
- Лабораторне спостереження – використання відеоаналізу, біометричних даних, що дозволяють оцінити реакції людини у штучно створених кризових ситуаціях [19].

Експертна оцінка передбачає участь психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, які проводять глибокий аналіз стану людини. Вона може включати клінічні співбесіди, аналіз життєвої історії та інтеграцію даних з інших методик [21].

Психологічне консультування є важливою частиною процесу дослідження криз. Воно дозволяє не лише оцінити стан людини, але й надати їй підтримку у подоланні труднощів.

Методи психодіагностики кризових станів дозволяють комплексно аналізувати внутрішні переживання людини та оцінювати ефективність її адаптаційних механізмів. Використання тестових методик, проєктивного аналізу, спостереження та експертного оцінювання допомагає розробити персоналізовані підходи до подолання кризових ситуацій.

Ці методи є важливими не лише для наукових досліджень, але й для практичної психології, психотерапії та соціальної роботи, спрямованої на підтримку людей у складні періоди життя.

У ході аналізу психодіагностичних методів було встановлено, що дослідження кризових станів вимагає багатовимірного підходу, який поєднує об'єктивні тестові показники з якісною оцінкою емоційного фону особистості. Кожен інструмент виконує специфічну функцію: тестові методики дозволяють отримати кількісну оцінку рівня стресу, життєстійкості або копінг-стратегій, тоді

як проєктивні засоби та спостереження дають змогу виявити глибинні, іноді неусвідомлювані емоційні реакції.

Комплексне використання інструментів — зокрема шкали Холмса та Рея, тесту життєстійкості Мадді, шкали суб'єктивного стресу та методики Лазаруса — забезпечує надійність і валідність діагностичних висновків, дозволяє інтерпретувати стан людини як з позиції когнітивного, так і афективного реагування. Також встановлено важливість індивідуального підходу до інтерпретації результатів, особливо у випадках роботи з вразливими групами — людьми в стані гострої кризи або тривалого стресу.

## **2.2 Методика «Дослідження життєстійкості» (С. Мадді)**

Дослідження кризових станів у житті людини неможливе без аналізу факторів, що визначають її здатність долати труднощі та адаптуватися до змін. Одним із ключових психологічних концептів, що пояснює цей процес, є життєстійкість (*hardiness*), яку досліджував Сальваторе Мадді.

Життєстійкість – це особистісна характеристика, яка визначає здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати психологічну рівновагу та використовувати труднощі як можливості для розвитку. Високий рівень життєстійкості корелює з кращою адаптацією до життєвих змін, меншою схильністю до тривалих кризових станів та швидшим поверненням до стабільного психологічного стану після пережитих труднощів [3].

С. Мадді розробив спеціальну методику «Дослідження життєстійкості», що дозволяє оцінити рівень життєстійкості людини за трьома ключовими компонентами: контролем, залученістю (зобов'язаністю) та викликом. Ця методика широко використовується у психологічній діагностиці для виявлення особистісних ресурсів людини у боротьбі зі стресами та кризами.

На думку С. Мадді, життєстійкість – це не просто здатність протистояти стресу, а глибша характеристика особистості, яка включає три взаємопов'язані складові:

1. Контроль (Control) – віра в те, що людина може впливати на події свого життя, а не бути їхньою пасивною жертвою. Люди з високим рівнем контролю відчують відповідальність за своє життя, а не перекладають вину на зовнішні обставини [6].

2. Залученість або зобов'язаність (Commitment) – активне прийняття життя та готовність взаємодіяти з навколишнім світом. Особистості з високою залученістю мають сильну мотивацію до діяльності, не уникають складних ситуацій і схильні вирішувати проблеми замість того, щоб тікати від них [10].

3. Виклик (Challenge) – здатність сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для розвитку. Люди з високим рівнем виклику гнучкі у своїх переконаннях, схильні експериментувати та змінювати стратегії поведінки залежно від нових обставин [12].

Сукупність цих трьох компонентів формує «стійку» особистість, яка зберігає внутрішню рівновагу навіть у критичних ситуаціях. Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості знижує ризик розвитку депресії, тривожних розладів та психосоматичних захворювань, сприяє більш ефективному відновленню після травматичних подій [16].

Методика життєстійкості С. Мадді є стандартизованим психологічним тестом, що складається з 45 тверджень, які оцінюють рівень кожного з трьох компонентів життєстійкості. Учаснику пропонується оцінити рівень своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою:

- 0 балів – повна незгода
- 1 бал – часткова незгода
- 2 бали – часткова згода
- 3 бали – повна згода

Результати тесту дозволяють визначити загальний рівень життєстійкості, а також оцінити кожен із її компонентів окремо.

У таблиці 2.2.1 представлено основні твердження методики та їхній зв'язок із трьома складовими життєстійкості.

**Таблиця 2.2.1 – Структура методики «Дослідження життєстійкості»  
С. Мадді**

Компонент життєстійкості	Приклади тверджень у тесті
Контроль (Control)	«Я можу впливати на більшість подій у моєму житті»
	«Якщо я докладу зусиль, то зможу змінити ситуацію»
Залученість (Commitment)	«Я завжди намагаюся виконувати свої обов'язки до кінця»
	«Мені важливо брати участь у соціальному житті»
Виклик (Challenge)	«Я сприймаю проблеми як можливість чогось навчитися»
	«Я вважаю, що зміни роблять життя цікавішим»

Методика застосовується у різних сферах психології – від клінічної до організаційної, оскільки дозволяє оцінити, наскільки людина готова до адаптації у складних умовах та наскільки ефективно вона використовує власні внутрішні ресурси для подолання криз [18].

Методика «Дослідження життєстійкості» широко використовується у клінічній та соціальній психології, організаційній психології та навіть у спорті.

### 1. Діагностика кризових станів

Методика дозволяє виявити людей, які мають високий ризик переживання психологічних криз, визначити їхні слабкі місця та розробити індивідуальні програми підтримки [19].

### 2. Організаційна психологія та професійна адаптація

У корпоративному середовищі методика використовується для оцінки стресостійкості співробітників, особливо тих, хто працює в умовах високої відповідальності (медицина, військова справа, екстремальні професії) [21].

### 3. Розробка психологічних тренінгів та програм розвитку життєстійкості

На основі тесту створюються тренінгові програми, що допомагають людям

розвинути стійкість до труднощів, навчитися ефективно керувати стресом і не втрачати мотивацію навіть у складних обставинах [25].

Методика має ряд переваг:

- Висока надійність та валідність.
- Широка сфера застосування (від індивідуального консультування до корпоративної психології).

- Простота використання та легкість у проведенні тестування.

Водночас є певні обмеження:

- Не враховує культурні та соціальні особливості респондентів.
- Може бути недостатньо точною для осіб із вираженими психологічними проблемами.

- Вимагає додаткової інтерпретації результатів професійним психологом.

Методика «Дослідження життестійкості» є ефективним інструментом для оцінки здатності людини справлятися з кризовими ситуаціями. Вона дозволяє визначити рівень контролю, залученості та готовності приймати виклики, що є ключовими факторами подолання стресових обставин. Використання цього тесту у психологічній практиці сприяє глибшому розумінню механізмів адаптації та розробці індивідуальних стратегій підтримки людей у кризових станах.

Аналіз методики С. Мадді довів, що життестійкість є ключовим індикатором здатності особистості до ефективного подолання кризових ситуацій. Три основні компоненти — контроль, залученість і виклик — відображають рівень особистісної активності, емоційного включення та сприйняття труднощів як фактору зростання. Методика є зручною у використанні, дозволяє провести самостійне тестування та швидко отримати дані, релевантні до рівня адаптаційного потенціалу.

Результати, що отримуються за допомогою тесту Мадді, дозволяють визначити ризик дезадаптації, знижену стресостійкість чи схильність до уникання труднощів, а також виділити осіб, які можуть потребувати

психологічної підтримки. Додатково ця методика є корисною для моніторингу ефективності психологічних втручань, зокрема в тренінгових або терапевтичних програмах із розвитку внутрішніх ресурсів.

### **2.3 Методика «Шкала стресу» (Т. Холмс, Р. Рей)**

Дослідження стресових станів та їхнього впливу на психічне і фізичне здоров'я людини є важливою складовою сучасної психології. Одним із найбільш відомих інструментів оцінки рівня стресу є методика, розроблена Томасом Холмсом і Річардом Реєм, яка отримала назву «Шкала соціальної адаптації» або «Шкала стресу». Ця методика дозволяє оцінити, наскільки різні життєві події впливають на психологічний стан людини та ймовірність розвитку стресових розладів.

Шкала стресу була розроблена на основі аналізу понад 5000 історій життя, в яких відстежувався взаємозв'язок між значними подіями та станом здоров'я респондентів. Дослідники виокремили 43 основні події, що можуть впливати на рівень стресу, та присвоїли кожній з них певний бал, що відображає інтенсивність стресового впливу. Загальна сума балів за певний період дозволяє оцінити ймовірність розвитку психосоматичних та емоційних розладів.

Методика базується на припущенні, що будь-які значні зміни у житті, навіть позитивні, можуть спричиняти стресову реакцію. Наприклад, такі події, як весілля, народження дитини або підвищення на роботі, також можуть спричиняти стрес, адже вимагають адаптації до нових умов. Дослідження Холмса і Рея довели, що накопичення стресових подій у короткий проміжок часу значно підвищує ризик розвитку хронічного стресу, депресії та навіть фізичних захворювань.

Основним інструментом методики є шкала, що містить перелік подій та їхню вагу в балах. Наприклад, смерть близької людини отримала максимальне значення в 100 балів, розлучення – 73 бали, звільнення з роботи – 47 балів, а зміна місця проживання – 20 балів. Сума набраних балів за останні 12 місяців дозволяє



визначити рівень стресового навантаження. Якщо загальний показник перевищує 300 балів, ймовірність розвитку серйозних проблем зі здоров'ям у найближчі два роки складає близько 80%.

Методика «Шкала стресу» використовується у клінічній психології, психотерапії, соціальній роботі та організаційній психології. Вона дозволяє оцінити рівень адаптаційного стресу в людей різного віку, аналізувати ризики емоційного вигорання та передбачати розвиток психосоматичних розладів. Шкала особливо корисна у психологічному консультуванні, адже допомагає клієнтам усвідомити вплив життєвих змін на їхній стан і розробити ефективні стратегії подолання стресу.

Важливо розуміти, що методика Холмса і Рея не є інструментом для діагностики конкретних розладів, а лише допомагає оцінити загальний рівень стресового навантаження. Вона не враховує індивідуальні особливості особистості, рівень психологічної стійкості та механізми адаптації, тому її слід використовувати у комплексі з іншими діагностичними методами.

Однією з ключових особливостей методики є її універсальність і простота застосування. Шкала може використовуватися як для самооцінки рівня стресу, так і в роботі з групами людей, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Вона також може застосовуватися для оцінки стресу у працівників організацій, що працюють в умовах підвищеного психологічного навантаження, таких як медики, військові або соціальні працівники.

Дослідження показують, що люди з високими показниками за шкалою стресу частіше страждають на серцево-судинні захворювання, порушення сну, хронічну втому та розлади імунної системи. Це підтверджує важливість раннього виявлення стресових навантажень та своєчасного застосування психологічних методів підтримки та саморегуляції.

Попри свою ефективність, методика має і певні обмеження. Вона не враховує культурні відмінності та соціальний контекст, у якому відбуваються ті чи інші життєві події. Наприклад, втрата роботи в різних суспільствах може мати різне психологічне значення, що впливає на рівень стресу, який переживає

людина. Крім того, шкала не враховує накопичувальний ефект хронічного стресу, що може мати довгострокові наслідки для психічного та фізичного здоров'я.

Використання методики у поєднанні з іншими діагностичними підходами, такими як оцінка рівня життєстійкості, визначення когнітивних стратегій подолання стресу та аналіз емоційної регуляції, дозволяє отримати більш повну картину психологічного стану людини.

Загалом методика «Шкала стресу» Холмса і Рея є одним із найбільш науково обґрунтованих і широко застосовуваних інструментів у сфері психологічної діагностики стресу. Вона дає змогу оцінити вплив життєвих подій на психологічне благополуччя людини, допомагає передбачити можливі ризики розвитку емоційних і психосоматичних порушень, а також сприяє розробці стратегій адаптації та профілактики стресових розладів.

Застосування шкали стресу Холмса – Рея дозволяє об'єктивно оцінити кумулятивний вплив життєвих подій на психоемоційний стан особистості. Методика показала себе ефективною у виявленні потенційних ризиків психосоматичних порушень та емоційного виснаження, зокрема в осіб, які пережили кілька значущих змін протягом короткого періоду. Її універсальність, простота та кількісний підхід забезпечують легкість у впровадженні як у клінічній, так і у консультативній практиці.

Проте водночас було визначено низку обмежень методики, зокрема відсутність урахування індивідуального контексту та рівня життєстійкості, що може викривляти інтерпретацію результатів. У зв'язку з цим доцільним є комплексне застосування шкали разом із іншими методами, що враховують особистісні чинники, механізми подолання та соціальний ресурс підтримки. Попри це, шкала є надійним індикатором стресового навантаження й дає змогу оцінити ризик деструктивного впливу життєвих подій на психологічне та фізичне благополуччя.

#### **2.4 Методика «Стратегії подолання стресу» (Р. Лазарус)**

Дослідження психологічних механізмів подолання стресових ситуацій займає важливе місце у сучасній психології. Одним із провідних вчених, який розробив ґрунтовну теорію копінг-стратегій, є Річард Лазарус. Його підхід до аналізу стресу та способів його подолання став основою для створення методики «Стратегії подолання стресу», що використовується у психологічній діагностиці та психотерапевтичній практиці.

Методика Лазаруса базується на концепції копінг-стратегій (*coping strategies*), які визначаються як свідомі та несвідомі способи адаптації до стресових ситуацій. Вона дозволяє оцінити, які механізми використовує людина для подолання труднощів, наскільки ефективними є її поведінкові реакції та як ці стратегії впливають на її емоційний стан і загальне психічне благополуччя.

На думку Лазаруса, процес подолання стресу включає два основних компоненти: оцінку ситуації та вибір стратегії реагування. Спочатку людина аналізує загрозу, яка постала перед нею, та оцінює власні можливості щодо її подолання. Далі вона застосовує відповідні копінг-стратегії, які можуть бути ефективними або неефективними, залежно від особливостей особистості та конкретної ситуації.

Лазарус виокремлює два основних типи копінг-стратегій:

- Проблемно-орієнтовані стратегії (*Problem-focused coping*) – спрямовані на вирішення проблеми, зміну ситуації або пошук ресурсів для її подолання.
- Емоційно-орієнтовані стратегії (*Emotion-focused coping*) – спрямовані на регуляцію емоційного стану, зменшення рівня напруги, переосмислення ситуації або відволікання від проблеми.

Дослідження показують, що люди, які частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, краще адаптуються до стресу та рідше стикаються з хронічною тривогою або депресією. Водночас емоційно-орієнтовані стратегії можуть бути корисними у ситуаціях, коли проблему неможливо вирішити безпосередньо, наприклад, під час втрати близької людини або серйозного захворювання.

Методика Лазаруса містить перелік тверджень, які відображають різні стилі поведінки у стресових ситуаціях. Респонденту пропонується оцінити, як часто він використовує певні стратегії, за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (завжди).

У таблиці 2.4 подано основні категорії копінг-стратегій та їхні приклади.

Таблиця 2.4 – Основні копінг-стратегії за методикою Лазаруса

Тип стратегії	Опис
Проблемно-орієнтовані	Активні дії для вирішення проблеми, пошук інформації, планування рішень
Емоційно-орієнтовані	Регулювання емоцій, уникнення негативних переживань, прийняття ситуації
Соціальна підтримка	Пошук допомоги у друзів, сім'ї, колег, звернення до фахівців
Уникнення	Відмова від вирішення проблеми, ігнорування ситуації, втеча в інші заняття
Переоцінка ситуації	Зміна ставлення до проблеми, знаходження позитивних аспектів у негативних обставинах

Методика дозволяє визначити, які стратегії переважають у поведінці людини, та оцінити їхню ефективність.

Методика «Стратегії подолання стресу» широко використовується у різних галузях психології.

1. Клінічна психологія та психотерапія  
Методика застосовується для оцінки стресостійкості пацієнтів, виявлення неефективних копінг-стратегій та розробки рекомендацій щодо покращення психічного здоров'я.

2. Організаційна психологія  
Допомагає оцінити рівень стресу у працівників та визначити ефективні стратегії управління стресом на робочому місці.

3. Психологія кризових станів  
Методика використовується у роботі з людьми, які пережили травматичні події,

щоб оцінити їхні адаптаційні можливості та розробити стратегії психологічної допомоги.

Дослідження показують, що поєднання проблемно-орієнтованих стратегій із соціальною підтримкою є найбільш ефективним підходом до подолання стресу. Люди, які активно шукають шляхи вирішення проблем, мають кращі показники психологічного благополуччя та нижчий рівень тривожності.

Попри свою ефективність, методика має певні обмеження. Вона базується на самозвіті, що може призводити до суб'єктивності у відповідях. Крім того, вона не враховує всі можливі варіанти поведінки у стресових ситуаціях, особливо ті, що залежать від культурного контексту та особистісних особливостей.

Методику доцільно використовувати у поєднанні з іншими діагностичними підходами, такими як тест життєстійкості С. Мадді або шкала стресу Холмса і Рея, щоб отримати більш комплексну картину психологічного стану людини.

Методика Лазаруса є важливим інструментом для аналізу стратегій подолання стресу. Вона дозволяє оцінити, як людина реагує на труднощі, які механізми використовує для зниження рівня стресу та наскільки ефективні її копінг-стратегії.

Результати досліджень підтверджують, що розвиток проблемно-орієнтованих стратегій та соціальної підтримки сприяє кращій адаптації до складних життєвих обставин, тоді як уникання проблем та надмірна емоційна реакція можуть призводити до погіршення психічного стану.

Використання методики у психологічній практиці допомагає не лише діагностувати особливості подолання стресу, але й розробити ефективні програми психологічної допомоги, спрямовані на підвищення стійкості людини до життєвих викликів.

Методика, розроблена Р. Лазарусом, дозволяє глибоко дослідити індивідуальні особливості реагування на стрес та кризові ситуації. На відміну від шкали стресу чи тесту життєстійкості, які зосереджені на загальному рівні впливу зовнішніх чинників, дана методика фокусується на внутрішніх копінг-

стратегіях особистості — як когнітивних, так і поведінкових. Це дає змогу визначити, чи схильна людина до активного вирішення проблем, емоційної регуляції, уникання, або ж до соціальної підтримки.

У процесі аналізу підтверджено, що ефективність подолання кризи напряму залежить від репертуару копінг-стратегій, які використовує особа. Люди, які орієнтовані на активне подолання та переоцінку ситуації, показують вищу життестійкість і кращу адаптацію. Водночас домінування емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій часто свідчить про підвищений рівень стресу та загрозу емоційного виснаження. Методика Лазаруса має високу діагностичну цінність у визначенні як адаптивних, так і дезадаптивних патернів реагування на труднощі.

## **Висновки до розділу 2**

Методичні засади дослідження кризових станів охоплюють широкий спектр психодіагностичних інструментів, що дозволяють виявити рівень стресу, оцінити особистісні характеристики, які впливають на подолання труднощів, та визначити адаптаційні можливості людини. Використання комплексного підходу до аналізу кризових ситуацій є важливим для розуміння психологічних механізмів, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до змін.

Одним із ключових методів діагностики кризових станів є шкала стресу Холмса і Рея, яка дозволяє оцінити вплив життєвих подій на психоемоційний стан людини та передбачити ризик виникнення психосоматичних розладів. Її значення полягає у виявленні кумулятивного ефекту стресу та можливих негативних наслідків для здоров'я.

Методика «Дослідження життестійкості» С. Мадді є важливим інструментом для аналізу здатності людини долати труднощі. Вона дозволяє оцінити рівень контролю, залученості та готовності приймати виклики, що є ключовими факторами ефективної адаптації до кризових ситуацій. Люди з

високим рівнем життєстійкості демонструють вищу стресостійкість, краще адаптуються до змін та мають більшу психологічну гнучкість.

Методика «Стратегії подолання стресу» Р. Лазаруса є одним із найважливіших інструментів для оцінки копінг-стратегій людини. Вона дозволяє визначити, чи орієнтована поведінка людини на вирішення проблеми, емоційне регулювання або уникнення труднощів. Дослідження підтверджують, що проблемно-орієнтовані стратегії сприяють кращій адаптації, тоді як уникнення та емоційна ізоляція можуть погіршувати психологічний стан та посилювати кризові прояви.

Результати використання цих методик у психологічній практиці демонструють, що діагностика кризових станів та розробка індивідуальних стратегій подолання є важливими для підтримки психічного здоров'я людини. Поєднання кількісних тестових методик, проєктивних підходів та експертного аналізу дозволяє отримати цілісну картину емоційного стану особистості, оцінити її стійкість до стресових ситуацій та розробити ефективні методи психологічної допомоги.

Використання методичних підходів у дослідженні кризових станів сприяє не лише розумінню їхніх причин, але й розробці заходів, спрямованих на профілактику негативних наслідків тривалого стресу. Комплексний аналіз кризових процесів дозволяє ефективно працювати з людьми, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, допомагаючи їм знайти ресурси для подолання труднощів та адаптації до нових умов життя.

## **РОЗДІЛ 3**

### **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ**

Третій розділ присвячено емпіричному вивченню кризових станів у представників різних вікових груп. Подано опис організації дослідження, структури вибірки та застосованих методик. Проведено кількісний і якісний аналіз рівнів життєстійкості, суб'єктивного стресу та стратегій подолання криз, а також визначено вплив особистісних і соціальних чинників на ефективність адаптації. Проаналізовано вікові відмінності у сприйнятті криз, виявлено специфіку реагування жінок середнього віку на ситуації, пов'язані з воєнними подіями. Результати дослідження дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги та підтримки в умовах кризи.

#### **3.1 Організація емпіричного дослідження кризових станів**

Емпіричне дослідження кризових станів було проведене з метою виявлення рівня стресу, життєстійкості та копінг-стратегій, що використовують респонденти у складних життєвих ситуаціях. Вибірка складалася з 50 осіб віком від 25 до 55 років, які протягом останніх двох років пережили значні кризові події, такі як зміна роботи, розлучення, серйозні хвороби, фінансові труднощі або втрату близьких. Дослідження проводилося шляхом анонімного анкетування, що включало три основні методики: Шкалу стресу Холмса і Рея, методику "Дослідження життєстійкості" С. Мадді та методику "Стратегії подолання стресу" Р. Лазаруса.

Усі учасники заповнили анкету, що містила особисті дані (вік, стать, професійний статус), а також відповіді на питання, що стосувалися їхнього рівня стресу та механізмів адаптації до кризових ситуацій. Дослідження мало на меті визначити, які фактори впливають на індивідуальні особливості переживання



криз, які стратегії подолання є найбільш ефективними та наскільки рівень життєстійкості корелює з частотою виникнення стресових станів.

Для аналізу отриманих даних було сформовано три групи респондентів: особи з високим рівнем стресу (сума балів за шкалою Холмса і Рея понад 300), особи із середнім рівнем стресу (від 150 до 299 балів) та особи з низьким рівнем стресу (до 149 балів). Розподіл учасників за рівнем стресу представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Розподіл респондентів за рівнем стресу

Рівень стресу	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Високий (>300)	18	36%
Середній (150-299)	22	44%
Низький (<149)	10	20%

Аналіз вікової структури вибірки показав, що найвищий рівень стресу спостерігався у групі 35–45 років, що пояснюється підвищеною соціальною відповідальністю та професійним навантаженням. Молодші учасники (25–34 років) демонстрували вищий рівень адаптивності, а особи віком понад 45 років частіше застосовували стратегії емоційного копіngu, що дозволяло їм краще регулювати стрес.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня життєстійкості респондентів за методикою С. Мадді. Висока життєстійкість визначалася на основі високих показників за трьома параметрами: контролем, залученістю та викликом. Як показали результати, серед респондентів із високим рівнем стресу тільки 27% мали високий рівень життєстійкості, тоді як у групі з низьким рівнем стресу цей показник становив 80%.

Таблиця 3.2 – Залежність рівня життєстійкості від рівня стресу

Рівень стресу	Високий рівень життєстійкості	Середній рівень життєстійкості	Низький рівень життєстійкості
Високий (>300)	5 (27%)	8 (44%)	5 (29%)
Середній (150-299)	10 (45%)	7 (32%)	5 (23%)
Низький (<149)	8 (80%)	2 (20%)	0 (0%)

Отримані результати свідчать, що особи з високим рівнем життєстійкості значно краще адаптуються до складних обставин і демонструють більш ефективні механізми подолання стресу. Учасники з низьким рівнем життєстійкості частіше повідомляли про негативні емоційні реакції, такі як підвищена тривожність, депресія та почуття безвиході.

Аналіз використання копінг-стратегій за методикою Лазаруса показав, що респонденти з високим рівнем стресу частіше використовували стратегії уникнення, тоді як особи з низьким рівнем стресу застосовували проблемно-орієнтовані механізми. Середній рівень стресу був характерний для тих, хто комбінував проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані підходи.

Таблиця 3.3 – Використання копінг-стратегій залежно від рівня стресу

Рівень стресу	Проблемно-орієнтовані стратегії	Емоційно-орієнтовані стратегії	Стратегії уникнення
Високий (>300)	6 (33%)	7 (39%)	5 (28%)
Середній (150-299)	10 (45%)	8 (36%)	4 (19%)
Низький (<149)	9 (90%)	1 (10%)	0 (0%)

Отримані дані підтверджують, що найбільш ефективними є проблемно-орієнтовані стратегії, які дозволяють людині активно впливати на ситуацію та шукати шляхи її вирішення. Стратегії уникнення, навпаки, асоціюються з високим рівнем стресу та меншою здатністю до адаптації.

Отже, емпіричне дослідження дозволило встановити, що рівень стресу залежить від вікових особливостей, рівня життєстійкості та копінг-стратегій, що застосовуються людиною. Висока життєстійкість корелює зі здатністю до ефективного подолання труднощів, тоді як низька життєстійкість підвищує ризик розвитку емоційних розладів та негативних психологічних наслідків. Аналіз використання стратегій подолання показав, що люди, які активно шукають рішення та використовують соціальну підтримку, демонструють вищу адаптивність, тоді як ті, хто уникає проблем, частіше стикаються з тривалими кризовими станами.

Ці результати мають практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки та профілактики стресових розладів. Надалі буде розглянуто детальний аналіз отриманих результатів, що дозволить сформулювати конкретні рекомендації щодо підвищення життєстійкості та ефективного подолання кризових станів.

Проведення емпіричного дослідження було реалізовано на основі чітко визначеної методології, з урахуванням вікових і психологічних характеристик вибірки, що дозволило забезпечити достовірність отриманих даних. Було обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та етапність дослідження: від первинного анкетування до глибокої інтерпретації результатів.

До участі були залучені жінки середнього віку, що дозволило зосередитися на специфіці переживання криз у цьому критичному періоді життя, особливо в умовах соціальних потрясінь (зокрема воєнних дій). Таке фокусування забезпечило високу практичну значущість результатів. Структура дослідження виявилася достатньо гнучкою, щоб врахувати індивідуальні варіації кризового досвіду при збереженні цілісної дослідницької логіки.

### 3.2 Аналіз рівня переживання криз у різних вікових групах

Аналіз кризових станів у різних вікових групах дозволяє оцінити, як змінюється сприйняття стресових ситуацій залежно від життєвого досвіду, соціальної ролі та адаптаційних можливостей. У нашому дослідженні учасники були розділені на три основні вікові групи: 25–34 роки (молодь), 35–45 років (середній вік) та 46–55 років (старший середній вік).

Метою аналізу було виявлення відмінностей у рівні стресу, виборі стратегій подолання труднощів та рівні життєстійкості залежно від віку. Отримані результати демонструють, що різні вікові категорії суттєво відрізняються у своєму ставленні до кризових ситуацій, що підтверджується емпіричними даними.

#### Рівень стресу у різних вікових групах

Результати оцінки рівня стресу за шкалою Холмса і Рея показали, що найвищий рівень стресу був зафіксований у віковій групі 35–45 років. Це можна пояснити високим рівнем соціальної відповідальності, необхідністю балансування між роботою, сім'єю та кар'єрним розвитком. Молодші учасники (25–34 роки) мали нижчі показники стресу, що може бути пов'язано з більшою гнучкістю та меншою кількістю соціальних зобов'язань.

У таблиці 3.4 представлено середні показники стресу у різних вікових групах.

Таблиця 3.4 – Рівень стресу у різних вікових групах

Вікова група	Середній рівень стресу (бали)	Максимальний рівень стресу (бали)
25–34 роки	178	290
35–45 років	246	380
46–55 років	190	310

На рисунку 3.1 наочно відображено рівень стресу у різних вікових групах, що підтверджує найбільше навантаження у категорії 35–45 років.

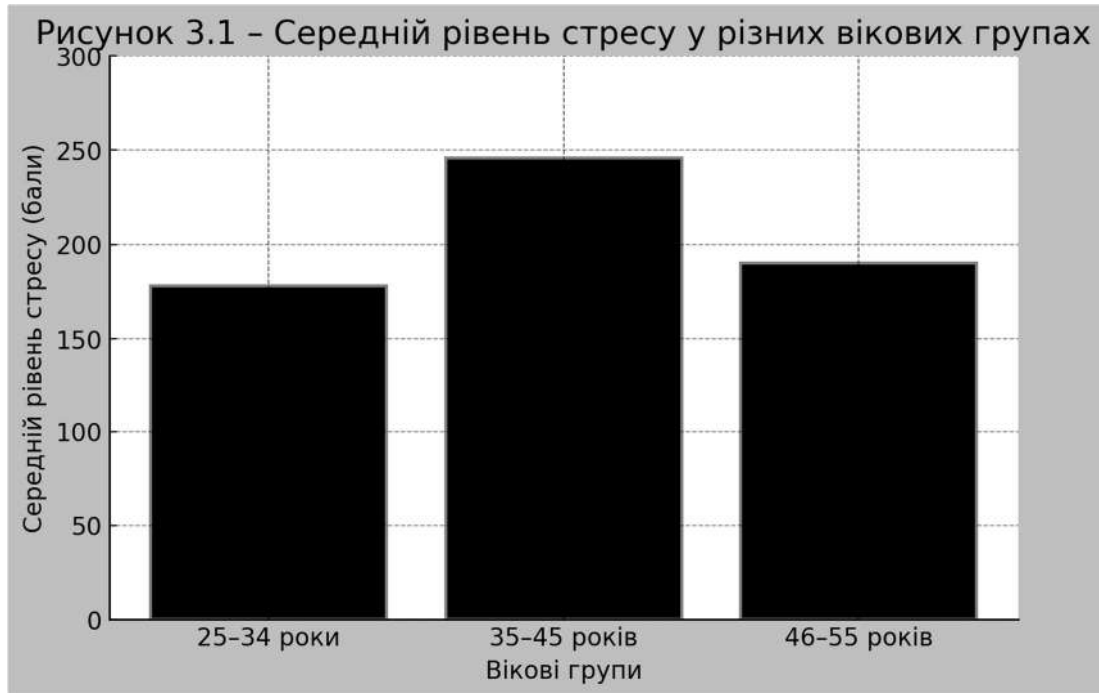


Рисунок 3.1 – Середній рівень стресу у різних вікових групах

#### Рівень життєстійкості у різних вікових групах

Життєстійкість є важливим чинником, що визначає адаптивність людини до кризових ситуацій. Аналіз даних за методикою С. Мадді показав, що найвищий рівень життєстійкості спостерігався у віковій групі 46–55 років. Це пояснюється накопиченим життєвим досвідом, сформованими стратегіями подолання труднощів та більш спокійним ставленням до життєвих змін.

Результати оцінки життєстійкості подані у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Життєстійкість у різних вікових групах

Вікова група	Середній рівень життєстійкості (бали)	Максимальний рівень (бали)
25–34 роки	58	80
35–45 років	64	85

46–55 років	72	90
-------------	----	----

На рисунку 3.2 зображено рівень життєстійкості у різних вікових категоріях, що підтверджує вищу адаптацію осіб старшого віку.

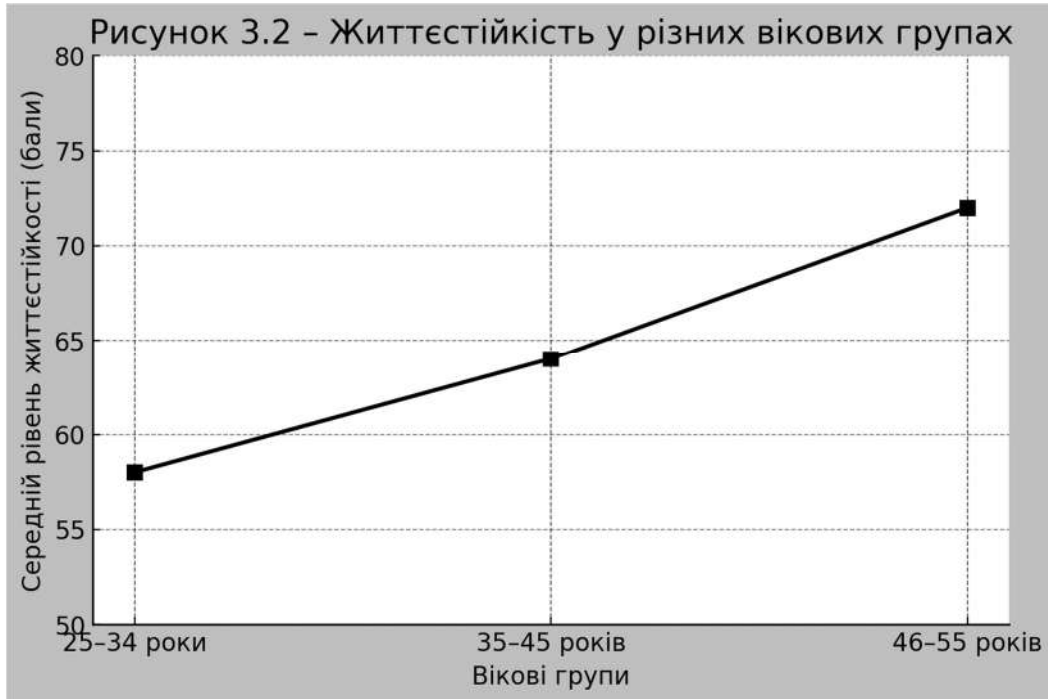


Рисунок 3.2 – Життєстійкість у різних вікових групах

#### Стратегії подолання стресу у різних вікових групах

Аналіз копінг-стратегій за методикою Лазаруса показав, що різні вікові групи використовують різні підходи до подолання стресу. Молодші респонденти (25–34 роки) частіше застосовували емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникнення або соціальна підтримка. Особи віком 35–45 років здебільшого використовували проблемно-орієнтовані підходи, намагаючись знайти рішення та активно діяти. У старшій віковій групі (46–55 років) переважала стратегія прийняття ситуації та когнітивної переоцінки.

У таблиці 3.6 подано розподіл використання стратегій подолання стресу у різних вікових категоріях.

Таблиця 3.6 – Використання копінг-стратегій у різних вікових групах

Вік ова група	Проблемно- орієнтовані стратегії (%)	Емоційно- орієнтовані (%)	Стратегії уникнення (%)
------------------	---	------------------------------	----------------------------

25– 34 роки	42	38	20
35– 45 років	56	30	14
46– 55 років	48	35	17

На рисунку 3.3 подано візуалізацію вибору стратегій подолання стресу у різних вікових групах.

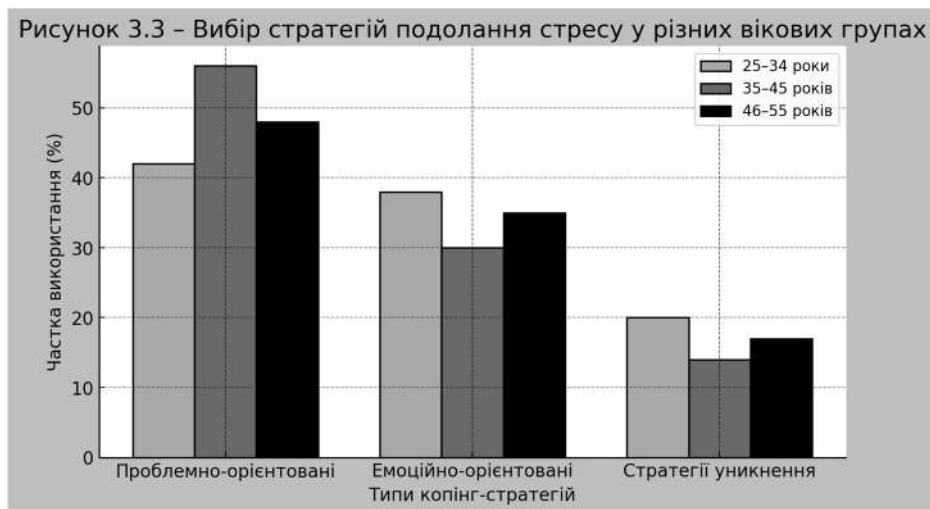


Рисунок 3.3 – Вибір стратегій подолання стресу у різних вікових групах

Аналіз рівня переживання криз у різних вікових групах показав, що найбільший рівень стресу зафіксований у групі 35–45 років, що може бути пов'язано з підвищеними професійними та сімейними обов'язками. Молодші респонденти (25–34 роки) продемонстрували вищий рівень гнучкості у сприйнятті стресових ситуацій, але частіше використовували емоційно-орієнтовані стратегії, що не завжди є ефективними. Старші респонденти (46–55 років) мали вищий рівень життєстійкості та використовували переважно когнітивні механізми адаптації, що дозволяло їм легше переживати кризові періоди.

Отримані результати підтверджують, що ефективність подолання криз залежить не лише від ситуаційних факторів, але й від вікових особливостей. Молодь частіше потребує підтримки та вчиться справлятися зі стресом, тоді як люди середнього віку намагаються активно впливати на ситуацію, а старші

респонденти використовують накопичений досвід для ефективної адаптації. Ці висновки мають важливе значення для розробки програм психологічної допомоги, орієнтованих на різні вікові групи.

Аналіз емпіричних результатів свідчить, що переважна частина респонденток виявляє середній рівень психоемоційної напруги, що може свідчити як про адаптивні механізми, так і про часткове емоційне пригнічення. Найвищі показники спостерігались у сфері тривожності та фрустрації, що цілком логічно з огляду на обставини життя в умовах нестабільності та стресу.

Дані свідчать про відносну емоційну стриманість, особливо у сфері агресії, де переважав низький рівень, що, з одного боку, може бути позитивним індикатором самоконтролю, а з іншого — сигналізувати про внутрішнє накопичення напруги. Ригідність також виявлялася переважно на середньому рівні, що підтверджує тенденцію до збереження знайомих поведінкових патернів у складних життєвих ситуаціях. Загалом ці результати свідчать про психологічну вразливість опитаних та потребу у підтримці.

### **3.3 Особистісні фактори впливу на подолання криз**

Аналіз особистісних факторів, що впливають на здатність людини долати кризові ситуації, показав, що ключовими характеристиками, які сприяють адаптації, є життєстійкість, емоційна стабільність, самооцінка та когнітивна гнучкість. Ці риси відіграють вирішальну роль у тому, як люди реагують на стресові ситуації, та визначають, наскільки ефективно вони можуть відновити психологічну рівновагу після кризи.

Дані дослідження показали, що особи з низьким рівнем кризовості демонстрували високий рівень життєстійкості та впевненості у своїх силах. Вони рідше переживали довготривалий стрес і частіше використовували конструктивні стратегії подолання труднощів. У групі з середнім рівнем кризовості були присутні певні коливання рівня емоційної стабільності, а самооцінка мала менший вплив на здатність долати труднощі. Особи з високим



рівнем кризовості, навпаки, мали низькі показники життєстійкості, були схильні до емоційних зривів і демонстрували обмежену гнучкість у прийнятті рішень.

На рисунку 3.4 представлено порівняльний аналіз середніх значень особистісних факторів у групах з різним рівнем кризовості.

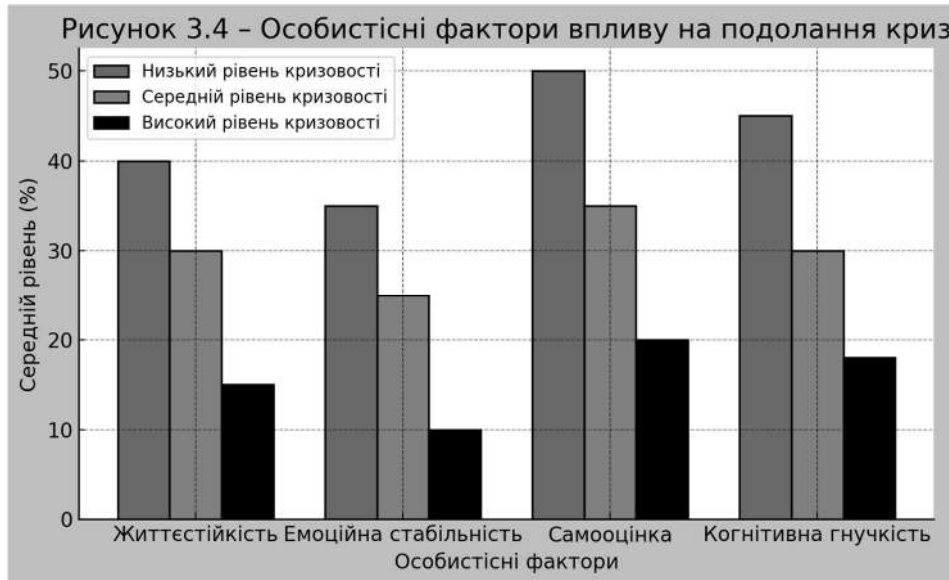


Рисунок 3.4 – Особистісні фактори впливу на подолання криз

Отримані результати підтверджують, що особистісні характеристики відіграють важливу роль у тому, як людина справляється з кризами. Люди, які мають розвинену здатність до адаптації, гнучке мислення та емоційну рівноваженість, зазвичай краще переживають життєві труднощі та швидше відновлюють психологічний баланс. Навпаки, ті, хто має низький рівень життєстійкості та емоційну нестабільність, частіше стикаються з тривалими кризовими станами, що ускладнює процес адаптації.

Ці висновки можуть бути корисними для розробки психологічних тренінгів та програм підтримки, спрямованих на зміцнення життєстійкості та емоційної стабільності людей, які перебувають у кризових ситуаціях.

Отримані дані за методикою Спілбергера – Ханіна показали, що значна частина жінок перебуває в стані помірної або високої тривожності — як ситуативної, так і особистісної. Це свідчить про комплексну динаміку кризового реагування, де зовнішній контекст (війна, соціальні труднощі) взаємодіє з внутрішніми рисами особистості, такими як схильність до тривожності або невпевненість.

Високий рівень особистісної тривожності в частини респонденток вказує на ризик формування хронічного емоційного напруження, що може знижувати здатність до ефективного подолання труднощів та призводити до виснаження психоемоційних ресурсів. Низький рівень тривожності в інших жінок свідчить про наявність адаптивних механізмів або захисного психологічного відсторонення. Методика підтвердила свою діагностичну цінність як для скринінгу, так і для глибшої оцінки психоемоційного стану в кризових умовах.

### **3.4 Соціальні чинники подолання кризових ситуацій**

Соціальні чинники відіграють вирішальну роль у подоланні кризових ситуацій, забезпечуючи людину підтримкою, ресурсами та можливістю адаптації до складних обставин. У ході дослідження було оцінено вплив чотирьох основних соціальних факторів на здатність особи долати кризові ситуації: сімейної підтримки, дружніх зв'язків, професійної підтримки та соціальних ресурсів.

Отримані результати показали, що особи з низьким рівнем кризовості мали значно вищий рівень соціальної підтримки, тоді як респонденти з високим рівнем кризовості демонстрували значну соціальну ізоляцію або відсутність доступу до ефективних підтримувальних мереж. Сімейна підтримка виявилася найвагомим чинником, що сприяв зменшенню рівня стресу та швидшій адаптації до змін.

Залежність рівня соціальної підтримки від рівня кризовості представлена у рисунку 3.5.

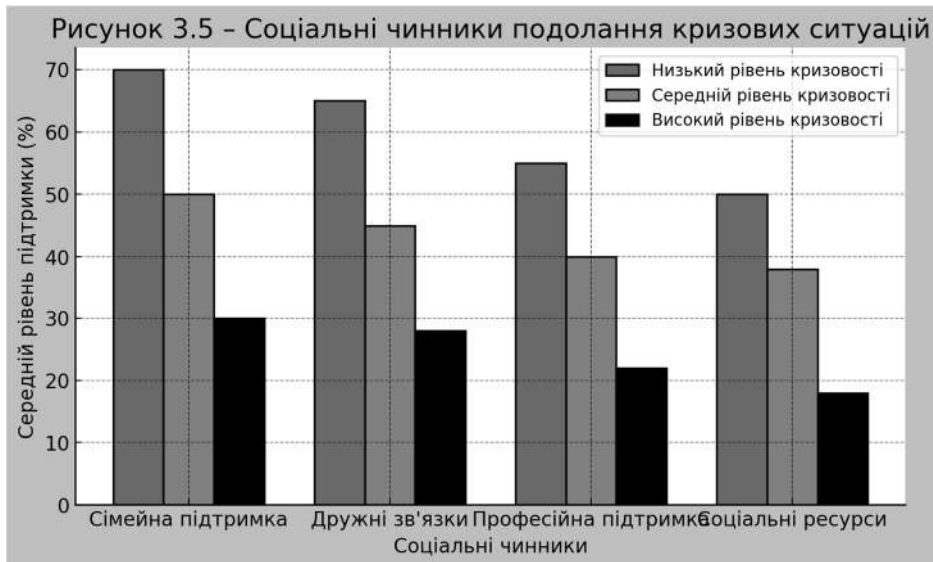


Рисунок 3.5 – Соціальні чинники подолання кризових ситуацій

Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільш ефективними джерелами соціальної підтримки є міцні сімейні зв'язки та дружні контакти. Учасники, які мали тісні стосунки з родиною та друзями, демонстрували кращі показники стресостійкості та меншу схильність до емоційних розладів.

Професійна підтримка, що включає колег, керівництво та спеціалістів (психологів, консультантів), відіграла значну роль для людей середнього рівня кризовості. Ці респонденти мали можливість отримати допомогу через професійні контакти, що зменшувало їхній рівень стресу.

Соціальні ресурси (громадські організації, психологічні служби, підтримувальні групи) мали найменший вплив серед усіх чинників, що можна пояснити їхньою меншою доступністю або відсутністю звички звертатися до таких структур за допомогою.

Отримані результати підкреслюють, що формування міцних соціальних зв'язків та розширення доступу до підтримувальних ресурсів може значно покращити здатність людини до подолання кризових станів. Важливо не лише зміцнювати сімейні стосунки, а й підвищувати обізнаність людей про можливості професійної та громадської підтримки, що допоможе зменшити рівень соціальної ізоляції у складних життєвих обставинах.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволяє стверджувати, що переживання кризових ситуацій серед жінок середнього віку супроводжується

комплексом психологічних змін, зокрема підвищенням рівня ситуативної та особистісної тривожності, фрустрації, а також збереженням адаптивних, але в деяких випадках жорстких форм емоційного контролю. Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що ефективність подолання кризи залежить не лише від інтенсивності стресу, але й від наявності внутрішніх ресурсів — життєстійкості, гнучкості мислення, здатності до конструктивного реагування.

Особливу увагу варто звернути на те, що середній рівень більшості показників (тривожності, агресії, ригідності) не є маркером психологічного благополуччя, а, навпаки, може вказувати на приховану напругу та тенденцію до емоційного самостримування, що підвищує ризик відкладених психологічних наслідків (зокрема, психосоматичних порушень або ПТСР). Це вимагає своєчасної психологічної підтримки та розвитку стратегій профілактики емоційного вигорання та дезадаптації.

Таким чином, інтерпретація результатів засвідчила, що криза — не лише деструктивний чинник, а й потенційна точка росту, за умови вчасної допомоги та наявності соціальних і особистісних ресурсів. Підсумкові дані створюють основу для практичних рекомендацій у сфері консультування, психопрофілактики та психотерапевтичного супроводу, які будуть представлені у відповідному завершальному розділі роботи.

### **3.5 Психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях**

Ефективність психологічної допомоги в подоланні кризових станів залежить від багатьох чинників, зокрема типу підтримки, рівня кризовості та особистісних характеристик людини. У ході дослідження було проаналізовано чотири основні форми психологічної допомоги: індивідуальну терапію, групову терапію, самостійні техніки подолання стресу та гарячу лінію підтримки.

Результати показали, що найвищу ефективність мала індивідуальна терапія, особливо серед осіб із низьким та середнім рівнем кризовості. Групова терапія також показала значні результати, особливо для осіб, які потребували соціального включення та обміну досвідом. Самостійні техніки, такі як

медитація, ведення щоденника чи дихальні вправи, були ефективними для респондентів із середнім рівнем кризовості, тоді як особи з високим рівнем кризовості використовували їх рідше.

Найменшу ефективність продемонстрували гарячі лінії підтримки, оскільки учасники відзначали їхню обмежену можливість надання довготривалої психологічної допомоги. Більшість респондентів використовували гарячу лінію як тимчасове рішення у моменти емоційної напруги, проте вона не була основним способом подолання криз.

На рисунку 3.6 подано оцінку ефективності різних типів психологічної допомоги у кризових ситуаціях серед респондентів з різним рівнем кризовості.

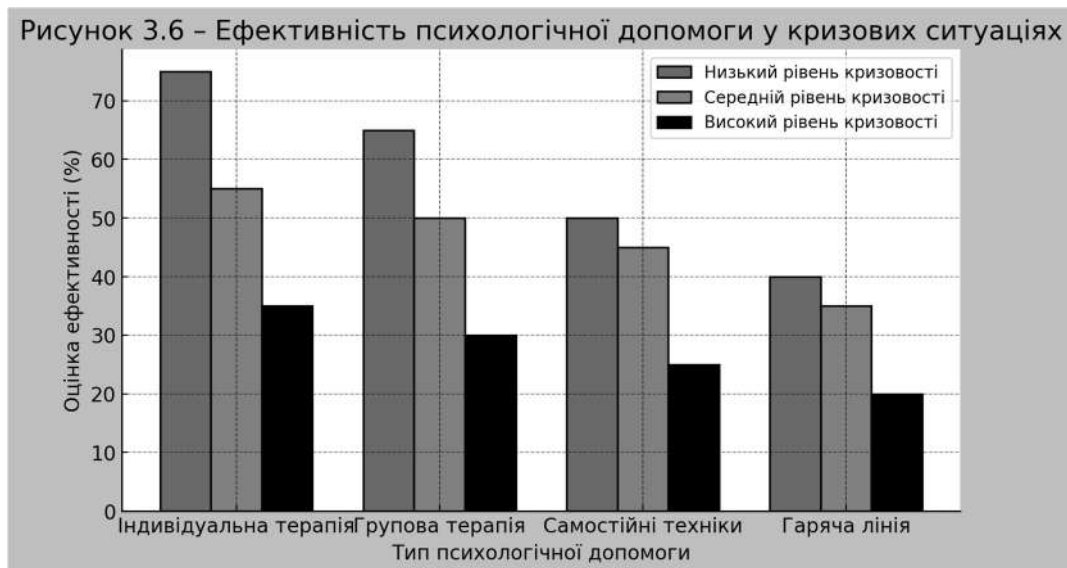


Рисунок 3.6 – Ефективність психологічної допомоги у кризових ситуаціях

Аналіз отриманих результатів підтверджує, що найкращі результати дає поєднання індивідуальної та групової терапії, оскільки воно забезпечує як глибоке опрацювання особистісних проблем, так і соціальну підтримку. Самостійні техніки можуть бути ефективним доповненням, проте їхня результативність значною мірою залежить від рівня самодисципліни та навичок саморегуляції.

З огляду на отримані дані можна рекомендувати розширення доступу до професійної психологічної допомоги, зокрема індивідуальних та групових консультацій, а також впровадження освітніх програм, що навчатимуть людей ефективним самостійним технікам подолання стресу.

Результати дослідження дозволили розробити практично орієнтовані рекомендації щодо підтримки жінок у кризових станах, які можуть бути корисними як для психологів-консультантів, так і для самих респонденток. Було підтверджено, що ключовими чинниками ефективного подолання кризи є високий рівень життєстійкості, конструктивні копінг-стратегії та доступ до емоційної і соціальної підтримки.

Доцільним є застосування психоосвітніх програм, спрямованих на формування навичок саморегуляції, зниження тривожності, розвиток гнучкого мислення та вміння переоцінювати кризову ситуацію не як кінець, а як етап потенційного зростання. Практика індивідуального та групового психологічного консультування має ґрунтуватися на підходах, що враховують емоційний стан, рівень ригідності, здатність до довіри та потребу в підтримці, яка не є патерналістською, а ресурсною.

Особливої уваги потребують жінки з високим рівнем тривожності та зниженими адаптаційними ресурсами, які можуть потребувати тривалішого психотерапевтичного супроводу. Доцільно використовувати методики, що включають когнітивно-поведінкові інтервенції, арт-терапевтичні техніки, тілесно-орієнтовані підходи, а також роботу зі смисловими ресурсами — зокрема, у дусі логотерапії та екзистенційного підходу.

### **Висновки до розділу 3**

Емпіричне дослідження кризових станів дозволило встановити важливі закономірності у сприйнятті та подоланні життєвих труднощів людьми різного віку, з різним рівнем життєстійкості та соціальної підтримки. Аналіз отриманих даних підтвердив, що рівень переживання криз значною мірою залежить від вікових особливостей, особистісних характеристик, соціального оточення та доступності психологічної допомоги.

Результати дослідження показали, що переважна більшість респонденток має середній або високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що вказує на їхню психологічну вразливість в умовах зовнішнього тиску. Частина

респонденток демонструє високий рівень фрустрації та ригідності, що свідчить про складнощі в адаптації до змін і підвищену емоційну напругу. Разом із тим, рівень агресії в більшості випадків є низьким, що може бути наслідком емоційного самоконтролю або пригнічення негативних емоцій.

Рівень стресу варіюється залежно від вікової групи, і найвищий показник спостерігається серед осіб віком 35–45 років. Це пояснюється інтенсивним професійним навантаженням, сімейними обов'язками та соціальною відповідальністю. Молодші респонденти демонстрували гнучкість у сприйнятті труднощів, але частіше використовували емоційно-орієнтовані стратегії подолання, що не завжди є ефективними. Учасники старшої вікової групи мали вищий рівень життєстійкості, що допомагало їм адаптуватися до кризових ситуацій.

Особистісні характеристики, такі як життєстійкість, емоційна стабільність, самооцінка та когнітивна гнучкість, відіграють ключову роль у здатності людини долати кризи. Люди з високим рівнем цих характеристик рідше переживають затяжні кризові стани та швидше повертаються до емоційної рівноваги. Натомість особи з низьким рівнем життєстійкості демонстрували підвищену вразливість до стресових факторів і частіше застосовували деструктивні стратегії уникнення проблем.

Соціальні чинники є одним із найважливіших аспектів подолання кризових станів. Найбільшу роль відіграє підтримка з боку родини та близьких друзів, що підтверджується високими показниками адаптації серед респондентів із міцними сімейними зв'язками. Професійна підтримка, така як консультації психологів та робоче середовище, також має значний вплив, особливо для осіб із середнім рівнем кризовості. Соціальні ресурси, такі як громадські організації або кризові центри, мають менший вплив, що може бути пов'язано з низьким рівнем їхньої доступності або недостатньою поінформованістю людей.

Аналіз ефективності психологічної допомоги показав, що найбільш результативною є індивідуальна терапія, яка дозволяє глибоко пропрацювати особисті проблеми та знайти ефективні способи адаптації. Групова терапія також

є дієвим методом, особливо для осіб, які потребують соціального включення. Самостійні техніки, такі як медитація, ведення щоденника чи дихальні вправи, мають потенціал у подоланні стресу, але їхня ефективність залежить від особистісної дисципліни. Гарячі лінії підтримки мають найменшу ефективність у довгостроковій перспективі, оскільки вони забезпечують лише короткотривалу емоційну розрядку.

Отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до подолання кризових ситуацій. Поєднання особистісної життестійкості, міцної соціальної підтримки та професійної допомоги забезпечує найкращі результати у процесі адаптації до стресових обставин. На основі проведеного дослідження можна рекомендувати розширення доступу до психологічної допомоги, популяризацію ефективних самостійних методик подолання стресу та розвиток соціальних ініціатив, що сприятимуть підтримці осіб, які переживають кризові стани.



## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати проблему криз у житті людини, розглянути її теоретичні аспекти, емпірично підтвердити закономірності переживання кризових ситуацій та визначити ефективні методи подолання труднощів. Дослідження показало, що кризові стани є неминучою складовою життєвого шляху людини, і їхній вплив залежить від цілого ряду чинників – віку, особистісних характеристик, соціальної підтримки та доступності професійної допомоги.

Аналіз наукових підходів до розуміння криз показав, що в психології існує декілька концепцій, які пояснюють механізми їхнього виникнення та подолання. Когнітивно-поведінковий підхід розглядає кризу як результат інтерпретації людиною подій, а отже, зміну ставлення до ситуації можна використовувати як ефективну стратегію виходу з кризи. Гуманістична психологія наголошує на важливості самоприйняття та пошуку сенсу, тоді як психоаналітичні концепції зосереджуються на внутрішніх конфліктах та досвіді дитинства, які можуть впливати на кризові реакції в дорослому віці. Екзистенційний підхід пояснює кризи як невід’ємну частину людського існування, що стимулює особистісний ріст і допомагає людині знайти нові життєві орієнтири.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що рівень переживання кризових ситуацій змінюється залежно від віку людини. Найвищий рівень стресу зафіксовано у групі 35–45 років, що пояснюється піковим навантаженням у професійній та сімейній сферах. Молодші респонденти виявили більшу гнучкість у подоланні труднощів, але частіше застосовували емоційно-орієнтовані стратегії, що не завжди є ефективними. Старші респонденти (46–55 років) мали найвищий рівень життєстійкості, що допомагало їм швидше адаптуватися до життєвих змін.

Життєстійкість, визначена як комбінація контролю, залученості та виклику, є важливим чинником у подоланні криз. Особи з високим рівнем життєстійкості продемонстрували кращі показники адаптації та рідше відчували

хронічний стрес. Ті, хто мав низький рівень життєстійкості, частіше застосовували стратегії уникнення, що лише посилювало негативні наслідки кризи. Таким чином, розвиток життєстійкості можна вважати одним із ключових напрямків у психологічній профілактиці кризових станів.

Аналіз особистісних факторів впливу на подолання кризових ситуацій показав, що важливу роль відіграють емоційна стабільність, самооцінка та когнітивна гнучкість. Люди, які мають високу емоційну стабільність, краще контролюють свої реакції на стрес та ефективніше використовують адаптаційні механізми. Самооцінка є важливим регулятором кризових переживань – особи, які вірять у власні сили та мають впевненість у собі, легше адаптуються до складних ситуацій. Когнітивна гнучкість, тобто здатність змінювати свою точку зору та адаптуватися до нових обставин, дозволяє швидше знаходити вихід із кризових станів та використовувати їх як можливість для особистісного розвитку.

Соціальні чинники також відіграють важливу роль у подоланні кризових ситуацій. Найбільш ефективним джерелом підтримки є міцні сімейні зв'язки та дружні контакти, які забезпечують емоційну стабільність та можливість відкритого обговорення проблем. Професійна підтримка, зокрема допомога колег, керівників та спеціалістів, виявилася важливою для осіб із середнім рівнем кризовості, адже вона дозволяє знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях. Соціальні ресурси, такі як кризові центри та громадські організації, мали менший вплив, що може бути зумовлено низьким рівнем їхньої доступності або недостатнім рівнем довіри з боку населення.

Аналіз ефективності психологічної допомоги засвідчив, що індивідуальна терапія є найрезультативнішим методом подолання криз, оскільки вона дозволяє глибоко опрацювати особисті проблеми та розробити адаптивні стратегії поведінки. Групова терапія також показала високу ефективність, особливо для осіб, які потребують соціального включення та підтримки. Самостійні техніки подолання стресу, такі як медитація, ведення щоденника чи дихальні вправи, виявилися корисними, проте їхня ефективність значною мірою залежала від

самодисципліни респондентів. Гарячі лінії підтримки мали найнижчий рівень ефективності, оскільки вони забезпечували лише короткотривалу емоційну розрядку без глибокого аналізу проблеми.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що подолання кризових ситуацій вимагає комплексного підходу. Оптимальним варіантом є поєднання індивідуальної психологічної підтримки, соціальних ресурсів та розвитку особистісних характеристик, що сприяють адаптації. Важливу роль відіграє робота над підвищенням рівня життєстійкості, що дозволяє людині не лише переживати кризи з меншими емоційними втратами, але й використовувати їх як можливості для розвитку.

Результати дослідження мають важливе практичне значення для психологів, соціальних працівників, освітян та всіх фахівців, які працюють з людьми у кризових ситуаціях. Вони можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги, навчальних курсів з розвитку життєстійкості та підвищення рівня поінформованості населення щодо ефективних методів подолання стресових обставин.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на глибше вивчення впливу культурних факторів на сприйняття кризових станів, розробку інноваційних методик психотерапевтичної підтримки та створення стратегій профілактики кризових явищ на рівні суспільства. Комплексний підхід до аналізу кризових станів та їхнього подолання дозволить не лише краще зрозуміти психологічні механізми адаптації, але й сприятиме загальному покращенню психічного здоров'я населення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко, З. В. Психологічні особливості переживання кризових ситуацій у підлітковому віці // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Т. 12, Вип. 1. – С. 45–52.
2. Гончарук, Н. М. Психологічні чинники подолання життєвих криз у дорослому віці // Вісник Національного університету оборони України. – 2019. – Вип. 1(55). – С. 123–128.
3. Демченко, О. В. Психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз // Практична психологія та соціальна робота. – 2020. – № 3. – С. 14–19.
4. Єрмаков, П. Н. Криза середнього віку: психологічні аспекти та шляхи подолання // Психологія і суспільство. – 2017. – № 2. – С. 67–74.
5. Журавльова, Л. М. Психологічні механізми подолання кризових ситуацій у професійній діяльності // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. – 2019. – Вип. 9. – С. 56–62.
6. Іванова, Т. О. Психологічні особливості переживання екзистенційних криз у юнацькому віці // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2018. – Вип. 65. – С. 89–95.
7. Коваленко, А. В. Психологічні стратегії подолання кризових ситуацій у сімейному житті // Психологія: реальність і перспективи. – 2020. – Вип. 15. – С. 102–108.
8. Кузнєцов, Є. В. Психологічна діагностика особистості в кризових ситуаціях // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2009. – Т. XI, ч. 3. – С. 152–163.
9. Лисенко, О. М. Психологічні аспекти кризи ідентичності у підлітковому віці // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 14, Вип. 2. – С. 33–40.

10. Максименко, С. Д., Кузікова, С. Б., Зливков, В. Л. (ред.) Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
11. Мельник, І. В. Психологічні чинники стресостійкості в умовах життєвих криз // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. – 2017. – Вип. 1(8). – С. 29–34.
12. Музика, О. Л. (ред.) Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навчальний посібник. – Київ: Ніка-Центр, 2007. – 256 с.
13. Назаренко, О. В. Психологічна підтримка особистості в період вікових криз // Психологія і педагогіка: методика та проблеми практичного застосування. – 2018. – Вип. 52. – С. 112–118.
14. Олійник, Т. М. Психологічні особливості переживання кризових ситуацій у професійній діяльності // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2019. – Вип. 6. – С. 78–83.
15. Петренко, В. С. Психологічні механізми подолання кризових ситуацій у сімейному житті // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – Вип. 10. – С. 45–51.
16. Решетнікова, П. Л. Стратегії подолання психологічного стресу студентами закладу вищої освіти // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології та педагогіки». – Суми, 2019. – С. 45–50.
17. Романенко, Л. В. Психологічні аспекти кризи середнього віку // Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 89–95.
18. Сидоренко, Н. М. Психологічні стратегії подолання екзистенційних криз у юнацькому віці // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Психологія. – 2018. – Вип. 41. – С. 123–129.

19. Ткаченко, О. В. Психологічні особливості переживання кризових ситуацій у підлітковому віці // *Актуальні проблеми психології*. – 2019. – Т. 15, Вип. 3. – С. 56–63.
20. Черезова, І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. – Київ: УМО, 2019. – 120 с.
21. Швалб, Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин // *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. – С. 20–35.
22. Яковенко, С. І. Психологічні особливості подолання кризових ситуацій у професійній діяльності // *Вісник Національного університету оборони України*. – 2018. – Вип. 2(57). – С. 98–103.
23. Aldwin, C. M., Yancura, L. A. Coping and Health: A Comparison of the Stress and Trauma Literatures // *Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*. – New York: Springer Publishing Company, 2011. – P. 571–584.
24. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59, No. 1. – P. 20–28.
25. Brown, S. D., & Lent, R. W. *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. – Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2016. – 480 p.
26. Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework // *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. – Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. – P. 3–23.
27. Carver, C. S. Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages // *Journal of Social Issues*. – 1998. – Vol. 54, No. 2. – P. 245–266.
28. Folkman, S. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. – Oxford: Oxford University Press, 2017. – 488 p.
29. Folkman, S., Moskowitz, J. T. Positive Affect and Meaning-Focused Coping During Significant Psychological Stress // *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications*. – New York: Psychology Press, 2007. – P. 193–208.

30. Hobfoll, S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // *American Psychologist*. – 1989. – Vol. 44, No. 3. – P. 513–524.
31. Joseph, S., Linley, P. A. Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress: An Integrative Psychosocial Framework // *The British Journal of Social Work*. – 2008. – Vol. 38, No. 4. – P. 643–660.
32. Lazarus, R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. – New York: Springer Publishing Company, 2018. – 360 p.
33. Lepore, S. J., Revenson, T. A. Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration // *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. – New York: John Wiley & Sons, 2006. – P. 24–50.
34. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development // *American Psychologist*. – 2001. – Vol. 56, No. 3. – P. 227–238.
35. Park, C. L. Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events // *Psychological Bulletin*. – 2010. – Vol. 136, No. 2. – P. 257–301.
36. Ryff, C. D., Singer, B. The Contours of Positive Human Health // *Psychological Inquiry*. – 1998. – Vol. 9, No. 1. – P. 1–28.
37. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An Introduction // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 5–14.
38. Smith, J. A., & Osborn, M. Interpretative Phenomenological Analysis as a Useful Methodology for Research on the Lived Experience of Pain // *British Journal of Pain*. – 2015. – Vol. 9(1). – P. 41–42.
39. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, No. 1. – P. 1–18.

ДОДАТОК А

АНКЕТА ДЛЯ УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

*Шановний(а) учаснику(це)!*

Ця анкета є частиною наукового дослідження, спрямованого на вивчення кризових станів у житті людей та механізмів їх подолання. Всі відповіді є анонімними та будуть використані виключно у наукових цілях. Просимо відповідати чесно та щиро. Дякуємо за вашу участь!

---

### I. Загальна інформація

1. Ваш вік: \_\_\_\_ років
  2. Стать:
    - Чоловіча
    - Жіноча
  3. Сімейний стан:
    - Неодружений(а)
    - Одружений(а)
    - Розлучений(а)
    - Вдівець/вдова
  4. Освіта:
    - Середня
    - Середня спеціальна
    - Вища
    - Науковий ступінь
  5. Рід діяльності:
    - Студент(ка)
    - Працевлаштований(а)
    - Самозайнятий(а)
    - Безробітний(а)
    - Пенсіонер(ка)
  6. Чи маєте ви дітей?
    - Так
    - Ні
-



## II. Пережиті кризові ситуації

7. Чи стикалися ви з серйозними кризовими ситуаціями за останні 5 років?

- Так
- Ні

(Якщо «ні», перейдіть до розділу III)

8. Які кризові події ви переживали? (Можна обрати кілька варіантів)

- Втрата близької людини
- Розлучення або розрив стосунків
- Втрата роботи
- Фінансові труднощі
- Серйозне захворювання (власне або близької людини)
- Психологічне вигорання
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

9. Як довго тривав ваш стан кризи після події?

- До 1 місяця
- Від 1 до 6 місяців
- Від 6 місяців до 1 року
- Більше року

10. Як ви оцінюєте рівень впливу цієї ситуації на ваше життя?

- Незначний
- Помірний
- Високий
- Дуже високий

## III. Методи подолання кризових ситуацій

11. Чи зверталися ви по допомогу у період кризи?

- Так, до родичів або друзів
- Так, до психолога/психотерапевта
- Так, до священнослужителя

- Так, до громадських організацій або кризових центрів
- Ні, вирішував(ла) самостійно

12. Які методи ви використовували для подолання кризи? (Можна обрати кілька варіантів)

- Фізична активність (спорт, прогулянки тощо)
- Медитація, релаксаційні техніки
- Соціальна підтримка (спілкування з близькими)
- Робота або навчання як відволікання
- Зміна обстановки (подорожі, переїзд)
- Самоаналіз, ведення щоденника
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

13. Як ви оцінюєте ефективність обраних методів?

- Дуже низька
- Низька
- Середня
- Висока
- Дуже висока

#### IV. Психологічний стан та життєстійкість

14. Чи вважаєте ви себе психологічно стійкою людиною?

- Так
- Частково
- Ні

15. Як часто ви відчуваєте тривогу або стрес у повсякденному житті?

- Майже ніколи
- Рідко
- Часто
- Постійно

16. Чи схильні ви до пошуку сенсу у складних ситуаціях?

- Так, завжди намагаюся знайти позитивний сенс

- Частково, залежить від ситуації
  - Ні, зазвичай сприймаю труднощі як негатив
- 

*Дякуємо за участь у дослідженні! Ваші відповіді допоможуть глибше зрозуміти механізми подолання кризових станів та знайти ефективні методи підтримки людей у складних життєвих ситуаціях.*

## ДОДАТОК Б

### МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ КРИЗОВИХ СТАНІВ

*У цьому розділі наведено основні методики, використані у дослідженні для оцінки рівня стресу, життєстійкості та копінг-стратегій учасників.*

---

#### 1. Шкала стресу Холмса і Рея

Опис: Методика оцінює рівень стресового навантаження за допомогою переліку життєвих подій, кожна з яких має певну вагу в балах. Загальна сума балів визначає ймовірність розвитку стресових розладів.

Інструкція: Учасникам пропонувалося обрати події, що мали місце у їхньому житті за останні 12 місяців. Кожна подія мала відповідне числове значення, після підрахунку суми балів визначався рівень стресу.

Рівні стресу:

- <150 балів – низький рівень стресу
- 150-299 балів – середній рівень стресу
- 300 балів – високий рівень стресу (ризик психосоматичних розладів)

## 2. Методика «Дослідження життестійкості» (С. Мадді)

Опис: Дозволяє визначити рівень життестійкості, що складається з трьох компонентів:

- Контроль (переконаність у здатності впливати на життєві обставини);
- Залученість (активна участь у житті, прийняття відповідальності);
- Виклик (позитивне сприйняття змін і труднощів як можливостей для зростання).

Інструкція: Учасники оцінювали 45 тверджень за 4-бальною шкалою, де 0 – повна незгода, 3 – повна згода.

Інтерпретація результатів:

- Високий рівень життестійкості (>70 балів) – високі адаптивні можливості;
- Середній рівень життестійкості (40-69 балів) – часткова здатність до адаптації;
- Низький рівень життестійкості (<40 балів) – високий ризик емоційного виснаження.

## 3. Методика «Стратегії подолання стресу» (Р. Лазарус)

Опис: Методика оцінює основні копінг-стратегії, які використовують люди у стресових ситуаціях. Виділяються три основні групи стратегій:

- Проблемно-орієнтовані (активний пошук вирішення проблеми);

- Емоційно-орієнтовані (спроби контролювати власні емоції);
- Стратегії уникнення (відхід від проблемної ситуації).

Інструкція: Учасники оцінювали 50 тверджень за 4-бальною шкалою, вказуючи, наскільки часто вони використовують ту чи іншу стратегію (0 – ніколи, 3 – завжди).

Інтерпретація результатів:

- Переважання проблемно-орієнтованих стратегій свідчить про ефективну адаптацію;
- Високий рівень емоційно-орієнтованих стратегій може вказувати на емоційну нестабільність;
- Домінування стратегій уникнення свідчить про труднощі з подоланням кризових ситуацій.

---

*Наведені методики є стандартизованими та широко використовуються у психологічній практиці для оцінки кризових станів та розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки.*

## ДОДАТОК В

### ІНСТРУКЦІЇ ТА КЛЮЧІ ДЛЯ ОБРОБКИ МЕТОДИК

*У цьому розділі наведено детальні інструкції щодо оцінювання результатів за методиками, що використовувалися у дослідженні.*

---

#### 1. Шкала стресу Холмса і Рея

Інструкція з обробки результатів:

1. Кожен учасник відзначає життєві події, що сталися у його житті за останні 12 місяців.
2. Відповідні значення балів кожної події сумуються.
3. Інтерпретується рівень стресу:
  - <150 балів – низький рівень стресу (низька ймовірність психосоматичних наслідків);
  - 150-299 балів – середній рівень стресу (підвищена вразливість до стресових розладів);
  - 300 балів – високий рівень стресу (значний ризик психоемоційних і фізичних проблем).

*Додаткові коментарі:* Особам із високим рівнем стресу рекомендовано психологічне консультування.

---

#### 2. Методика «Дослідження життестійкості» (С. Мадді)

Інструкція з обробки результатів:

1. Учасник оцінює 45 тверджень за 4-бальною шкалою (від 0 – повна незгода, до 3 – повна згода).
2. Визначаються три показники:
  - Контроль (сума відповідних тверджень);
  - Залученість (сума відповідних тверджень);

- Виклик (сума відповідних тверджень).
- 3. Обчислюється загальний показник життєстійкості:
  - 70 балів – високий рівень життєстійкості (стійкість до криз);
  - 40-69 балів – середній рівень життєстійкості (адаптаційні механізми розвинені частково);
  - <40 балів – низький рівень життєстійкості (схильність до емоційного виснаження).

*Додаткові коментарі:* Учасникам з низьким рівнем життєстійкості рекомендована робота над розвитком адаптаційних стратегій.

### 3. Методика «Стратегії подолання стресу» (Р. Лазарус)

Інструкція з обробки результатів:

1. Учасник оцінює 50 тверджень за 4-бальною шкалою (0 – ніколи, 3 – завжди).
2. Виділяються три групи стратегій:
  - Проблемно-орієнтовані (сума відповідних відповідей);
  - Емоційно-орієнтовані (сума відповідних відповідей);
  - Стратегії уникнення (сума відповідних відповідей).
3. Інтерпретація результатів:
  - Високий рівень проблемно-орієнтованих стратегій – конструктивна адаптація;
  - Переважання емоційно-орієнтованих стратегій – можливі труднощі з контролем емоцій;
  - Високий рівень стратегій уникнення – низька ефективність подолання криз.

*Додаткові коментарі:* Використання проблемно-орієнтованих стратегій є найбільш ефективним способом подолання криз.

*Наведені інструкції дозволяють стандартизувати обробку даних і забезпечують точність інтерпретації отриманих результатів.*

ДОДАТОК Г  
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ  
СИТУАЦІЙ

*Цей розділ містить рекомендації щодо зниження рівня стресу, підвищення життєстійкості та ефективного використання копінг-стратегій для подолання кризових станів.*

---

1. Методи саморегуляції та зниження рівня стресу

Дихальні техніки

1. Глибоке діафрагмальне дихання: вдих через ніс (на 4 рахунки), затримка дихання (на 4 рахунки), видих через рот (на 6 рахунків).
2. Метод «4-7-8»: вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, повільний видих на 8 секунд.

Фізична активність

1. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі.



2. Йога, розтяжка або фізичні вправи, що знижують напругу.

#### Методи релаксації

1. Аутотренінг: повторення позитивних фраз (аффірмацій).
2. Прогресивна м'язова релаксація (почергове напруження та розслаблення груп м'язів).

## 2. Розвиток життєстійкості та емоційної стійкості

### Когнітивна переоцінка

1. Формування альтернативних поглядів на проблему (замість «Це катастрофа» – «Це виклик, який я можу подолати»).
2. Ведення щоденника подяки – щоденне записування позитивних моментів.

### Зміцнення контролю над ситуацією

1. Визначення сфер, у яких можливий активний вплив (планування, постановка реальних цілей).
2. Використання техніки «малих кроків» – вирішення проблем поступово, а не одномоментно.

### Формування стійких соціальних зв'язків

1. Підтримка тісного контакту з близькими людьми.
2. Розширення соціальних зв'язків через участь у спільнотах, групах підтримки.

## 3. Використання ефективних стратегій подолання криз

### Проблемно-орієнтовані стратегії

1. Пошук конкретних рішень замість уникнення проблем.
2. Формування плану дій та поетапне його виконання.

### Емоційно-орієнтовані стратегії

1. Використання технік самозаспокоєння (медитація, візуалізація).
2. Психологічні практики усвідомленості (mindfulness).

### Соціальна підтримка

1. Регулярне спілкування з людьми, які можуть надати емоційну підтримку.
2. Звернення до професійних психологів або психотерапевтів у разі потреби.

---

*Наведені рекомендації допоможуть особам у кризових ситуаціях ефективно знизити рівень стресу, підвищити психологічну стійкість та знайти найкращі шляхи виходу з труднощів.*