

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Західноукраїнський національний університет

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

Літостанська Тетяна Володимирівна

Амбівалентний вплив життєвих криз на становлення особистісної зрілості

спеціальність: 053 – Психологія освітньо-професійна

програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи

ПС-41

Т.В. Літостанська

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент М.А.Мудрак

Кваліфікаційну роботу

Допущено до захисту

« ____ » _____ 2026 р.

Завідувач кафедри

_____ А.Н.Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ.....	6
1.1. Феноменологія життєвих криз у психологічній науці: сутність, види та класифікація.....	6
1.2. Теоретичні підходи до розуміння особистісної зрілості та її структурних компонентів.....	15
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ ПЕРІОДАХ	27
2.1. Конструктивні та деструктивні наслідки життєвих криз для розвитку особистості.....	27
2.2. Психологічні чинники (копінг-стратегії, резильєнтність) фасилітації особистісного зростання після кризи.....	31
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗ НА СТАНОВЛЕННЯ ЗРІЛОСТІ	38
3.1. Організація, методи та етапи дослідження взаємозв'язку кризових подій та параметрів зрілості	38
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та психологічні рекомендації щодо підвищення зрілості у кризових ситуаціях	42
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високою інтенсивністю соціальних та економічних змін, що зумовлює підвищення частоти життєвих криз у житті особистості. Для студентської молоді, яка перебуває у процесі професійного та особистісного самовизначення, переживання кризових ситуацій є складним випробуванням, що може супроводжуватися деструктивними наслідками [1; 10]. Водночас психологічна наука розглядає кризу як необхідну умову для якісних перетворень особистості та досягнення вищого рівня зрілості [11; 12]. Амбівалентний вплив життєвих криз, який полягає у можливості як регресу, так і посттравматичного зростання, потребує детального наукового аналізу [6; 24]. Особливої актуальності дослідження набуває у контексті необхідності пошуку внутрішніх ресурсів особистості для конструктивного подолання труднощів та формування життєстійкості в юнацькому віці [3; 23].

Стан дослідження проблематики. Проблема життєвих криз та становлення особистісної зрілості знайшла відображення у працях багатьох класиків психології (Е. Еріксон, К. Г. Юнг, Р. Тедеші [24]). Глибинно-психологічні аспекти опрацювання досвіду крізь призму контейнування та інтеграції амбівалентності розкрито у концепціях М. Кляйн та В. Біона [13; 14]. Сучасні психологічні дослідження резильєнтності та адаптивних стратегій поведінки підкреслюють важливість рефлексивної оцінки кризового досвіду [22; 25]. Серед вітчизняних дослідників вагомий внесок у вивчення психології зрілості та кризових станів зробили Т. Титаренко, Л. Карамушка, С. Яковенко, Н. Савелюк та інші [5; 7; 20; 21]. Проте, незважаючи на значну теоретичну базу, амбівалентність впливу життєвих криз саме на становлення особистісної зрілості в контексті сучасних соціальних викликів потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні амбівалентного впливу життєвих криз на

становлення особистісної зрілості, а також у виявленні психологічних умов, що сприяють конструктивному подоланню кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: процес становлення особистісної зрілості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: особливості амбівалентного впливу життєвих криз на компоненти особистісної зрілості та психологічні чинники (резильєнтність, копінг-стратегії) їх фасилітації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади вивчення феноменів життєвих криз та особистісної зрілості.
2. Розкрити деструктивні та конструктивні аспекти впливу життєвих криз на розвиток особистості через механізми контейнування та менталізації.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між досвідом переживання криз та рівнем особистісної зрілості.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо фасилітації особистісного зростання студентів у кризових ситуаціях.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів: теоретичний аналіз наукових джерел, метод анкетування, психодіагностичні методики, а також методи математичної статистики для обробки емпіричних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі впливу життєвих криз на становлення різних компонентів особистісної зрілості студентів. У роботі поглиблено розуміння механізмів трансформації кризового досвіду у внутрішні ресурси особистості крізь призму здатності Его до інтеграції амбівалентності [13; 27]. Дістало подальший розвиток дослідження специфіки конструктивного подолання криз залежно від рівня психічної організації та обраних копінгстратегій в юнацькому віці [4; 16].

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати можуть бути застосовані у психологічному консультуванні студентів, розробці

тренінгових програм із підвищення життєстійкості та фасилітації особистісного зростання.

Структура бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (27 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Феноменологія життєвих криз у психологічній науці: сутність, види та класифікація

Осмислення феноменології життєвих криз у сучасній психологічній науці вимагає глибокого аналізу еволюції цього поняття, оскільки воно безпосередньо пов'язане з процесами розвитку, трансформації та самоактуалізації особистості. Термін «криза», що етимологічно походить від грецького «krisis», традиційно інтерпретується як рішення, поворотний пункт або вихід. У широкому науковому дискурсі це поняття розкривається як особливий стан суб'єкта, що виникає внаслідок неможливості реалізації життєво значущих цілей за допомогою звичних моделей поведінки. Т. М. Титаренко розглядає життєвий світ особистості як складну саморегульовану систему, де криза виступає не лише деструктивним чинником, а й необхідним механізмом переходу від однієї стадії рівноваги до іншої, якісно вищої [23].

Аналізуючи природу кризових станів, варто звернути увагу на розмаїття методологічних підходів, що сформувалися протягом останніх десятиліть. У межах класичної психоаналітичної парадигми криза часто трактується як загострення внутрішньоособистісного конфлікту, що вимагає регресії до раніших стадій розвитку з метою пошуку нових адаптивних ресурсів. На противагу цьому, представники гуманістичного та екзистенційного напрямів, зокрема В. Франкл, пропонують розглядати кризу як «екзистенційний вакуум», подолання якого через віднайдення нових сенсів є обов'язковою умовою досягнення справжньої зрілості [19]. На нашу думку, саме інтеграція цих поглядів дозволяє побачити в кризі не лише загрозу дезінтеграції «Я», а й унікальний простір для формування нової ідентичності.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є детальна типологія життєвих криз, яка дозволяє структурувати різноманіття їхніх проявів. Найбільш поширеним в академічній літературі є поділ на нормативні (вікові) та ненормативні (ситуативні) кризи. Нормативні кризи вважаються об'єктивно необхідними етапами онтогенезу, оскільки вони супроводжують закономірні переходи особистості від одного вікового етапу до іншого. Такі стани зумовлені необхідністю перебудови соціальної ситуації розвитку та зміни провідного виду діяльності. Дослідження показують, що кожна вікова криза завершується виникненням певних психічних новоутворень, які стають фундаментом для подальшої соціалізації людини.

Водночас ненормативні кризи мають стохастичний характер і зумовлюються критичними подіями, що виникають раптово та часто мають травматичний зміст. До таких подій відносять втрату близьких, хвороби, соціальні потрясіння або різку зміну соціального статусу. На відміну від передбачуваних вікових переходів, ситуативні кризи вимагають від суб'єкта екстремальної мобілізації адаптаційних ресурсів в умовах високої невизначеності. Як підкреслює С. Усик, успішність подолання таких станів прямо корелює із рівнем сформованості індивідуальної резильєнтності та гнучкістю психологічних захистів особистості [25].

Продовжуючи розгляд класифікацій, слід виокремити кризи професійного становлення та духовні кризи. Професійна криза найчастіше виникає внаслідок невідповідності між ідеалізованим образом професії та реальною практичною діяльністю, що нерідко призводить до емоційного вигорання. Духовна криза, своєю чергою, зачіпає глибинні пласти світогляду, актуалізуючи питання сенсу життя та власного призначення. Узагальнюючи ці підходи, ми можемо стверджувати, що будь-який вид кризи супроводжується станом фрустрації значущих потреб, але саме спосіб переживання цього стану визначає подальшу траєкторію розвитку індивіда.

Розгляд феноменології життєвих криз дозволяє дійти висновку, що вони є невід'ємною складовою людського буття. Криза постає як амбівалентне явище:

з одного боку, вона несе загрозу втрати цілісності та дезадаптації, а з іншого – виступає каталізатором особистісного зростання. Цей висновок підводить нас до необхідності детальнішого вивчення того результату, до якого має прагнути особистість у процесі подолання життєвих випробувань, а саме – до досягнення стану зрілості. Глибший аналіз методологічних засад дозволяє констатувати, що концептуалізація життєвих криз у західній та вітчизняній психології пройшла тривалий шлях від біологізаторських моделей до складних екзистенційних побудов. Зокрема, розглядаючи нормативні кризи, неможливо оминати теорію епігенетичного розвитку Е. Еріксона, який одним із перших запропонував розглядати життєвий шлях людини як послідовність психосоціальних криз. На думку дослідника, кожна криза є специфічним конфліктом між зростаючими потребами особистості та вимогами соціуму. Успішне вирішення такого конфлікту веде до формування нових чеснот, тоді як невдача провокує затримку у розвитку та ролеву дифузію.

На противагу акценту на соціальних очікуваннях, представники гуманістичного напрямку, такі як А. Маслоу та К. Роджерс, зосереджуються на внутрішньому прагненні індивіда до самоактуалізації. З цієї позиції криза розцінюється як стан когнітивного дисонансу або розриву між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Таке бачення дозволяє нам інтерпретувати кризові стани студентської молоді як період інтенсивного пошуку власної автентичності. Власне, саме в цей час загострюється потреба у визначенні власних кордонів та відокремленні від батьківських інтроєктів.

Окрему увагу в структурі розділу варто приділити детальній феноменології вікових криз, що є актуальними для досліджуваної нами вибірки. Криза юності, яка часто збігається з навчанням у закладі вищої освіти, характеризується високим ступенем невизначеності щодо майбутнього та необхідністю професійного самовизначення. Як зазначає Т. М. Титаренко, у цей період особистість стикається із «кризою смислоутворення», коли старі дитячі цінності вже не працюють, а нові дорослі орієнтири ще не сформовані [23]. Цей

розрив створює специфічне емоційне тло, на якому розгортається внутрішня драма становлення зрілості.

Продовжуючи розгляд ситуативних криз, необхідно підкреслити їхній деструктивний вплив на психічну цілісність. На відміну від нормативних переходів, ситуативна криза (наприклад, втрата значущих стосунків або радикальна зміна життєвих обставин) руйнує базове почуття безпеки. У працях С. П. Усика наголошується, що в таких умовах особистість потребує не просто адаптації, а повної реконструкції своєї «життєвої програми» [25]. Це вимагає від суб'єкта здатності до рефлексії високого рівня, що є прямим індикатором особистісної зрілості.

Важливим теоретичним доповненням до класифікації криз є виокремлення екзистенційних переходів, пов'язаних із переживанням граничних ситуацій. Спираючись на ідеї В. Франкла, ми можемо стверджувати, що саме здатність знайти сенс у стражданні чи кризі стає тим містком, який переводить людину зі стану дезадаптації до стану зрілої саморегуляції [19].

Розглядаючи внутрішню архітектуру кризового стану, необхідно звернути увагу на його стадіальність, оскільки криза ніколи не є статичним моментом, а завжди постає як розгорнутий у часі процес. У сучасній психологічній літературі виокремлюють кілька етапів, кожен з яких вимагає від особистості специфічних зусиль. На першому етапі, який часто називають фазою первинного шоку або дезінтеграції, індивід стикається з гострим усвідомленням невідповідності між своїми очікуваннями та реальністю. Це супроводжується високим рівнем тривоги та спробами повернутися до старих, уже недієвих стратегій.

Важливо розуміти, що саме на цій стадії закладається фундамент для амбівалентного впливу кризи. Як зазначає Т. М. Титаренко, якщо людина знаходить у собі сили для рефлексивного аналізу ситуації, вона переходить до фази пошуку нових смислів [23]. Якщо ж захисні механізми виявляються надто ригідними, виникає загроза фіксації на травматичному досвіді, що веде до деструкції особистості. У контексті студентського віку це часто проявляється

через академічну дезадаптацію або втрату інтересу до обраного професійного шляху.

На противагу деструктивним тенденціям, конструктивне проживання кризи передбачає проходження через «точку екзистенційного вибору». Спираючись на концепції В. Франкла, ми можемо стверджувати, що ключовим інструментом тут виступає самотрансценденція— здатність вийти за межі власного «Я» та знайти сенс, який виправдовує пережите страждання [19]. Це дозволяє особистості інтегрувати кризу як частину своєї унікальної історії, перетворюючи біль на мудрість. Власне, саме такий перехід і стає першим кроком до формування справжньої зрілості, яку ми детальніше розглянемо в наступному підрозділі.

Аналізуючи чинники, що детермінують глибину та тривалість кризи, не можна оминати роль соціокультурного контексту. У працях С. П. Усика наголошується, що в епоху соціальної турбулентності індивідуальні кризи часто підсилюються загальною кризою суспільних цінностей [25]. Для сучасної молоді це створює додаткове навантаження, оскільки їм доводиться вибудовувати власну ідентичність у ситуації відсутності чітких зовнішніх орієнтирів. Це підводить нас до висновку, що криза є не лише особистою проблемою, а й викликом здатності людини бути автономним суб'єктом свого життя. Особливого значення у дослідженні природи життєвих криз набуває аналіз їхньої внутрішньої динаміки, яка розкривається через послідовну зміну станів та когнітивних настанов особистості.

Криза ніколи не постає як одномоментна подія; це складний процес, що має свій латентний період, фазу гострого прояву та етап інтеграції або деструкції. Як зазначає Т. Титаренко, успішність проходження цих етапів залежить від того, наскільки індивід здатен до «співтворчості» з власним життям, тобто до активної інтерпретації подій, а не просто пасивної адаптації до них [23]. На початкових етапах ми часто спостерігаємо дію захисних механізмів, таких як заперечення або раціоналізація, що мають на меті зберегти цілісність «Я» від занадто болісного усвідомлення краху старих смислів. Однак

тривала фіксація на цих захистах може призвести до стагнації, що стає серйозною перешкодою на шляху до особистісної зрілості.

Продовжуючи аналіз когнітивної складової кризового стану, варто звернути увагу на феномен «когнітивного переструктурування». У ситуації кризи звичні схеми сприйняття світу перестають працювати, що провокує стан глибокої інтелектуальної та емоційної напруги. У працях С. Усика наголошується, що подолання такого стану можливе лише через розвиток рефлексії – здатності подивитися на власну ситуацію з позиції «зовнішнього спостерігача» [25]. Саме цей крок дозволяє перетворити хаотичний набір травматичних переживань у структурований досвід. Для студентської молоді, яка перебуває у фазі активного формування світогляду, такий рефлексивний аналіз є критично важливим, оскільки він закладає фундамент для подальшої автономії та самостійності у прийнятті рішень.

Не менш важливим аспектом є амбівалентність емоційних проявів під час кризи. З одного боку, ми фіксуємо негативний афективний фон: страх, розпач, почуття самотності. Проте, з іншого боку, саме ці стани виступають паливом для внутрішніх трансформацій. Спираючись на екзистенційний підхід В. Франкла, можна стверджувати, що страждання під час кризи має сенс лише тоді, коли воно спонукає людину до виходу за межі власних егоцентричних інтересів [19]. Таким чином, криза актуалізує потребу в самотрансценденції, що є одним із вищих індикаторів зрілої особистості. Ми вважаємо, що саме здатність витримувати емоційну напругу без переходу до патологічних форм захисту свідчить про наявність у суб'єкта внутрішнього ресурсу для подальшого зростання.

Завершуючи розгляд феноменології життєвих криз, необхідно підкреслити роль соціального оточення та культури. В умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою динамічністю та розмитістю моральних орієнтирів, криза ідентичності стає майже перманентним станом для молоді людини. Це вимагає від неї не просто разового подолання труднощів, а формування особливої якості – психологічної стійкості або резильєнтності.

Аналіз праць Н. Савелюк дає змогу побачити, що така стійкість живиться не лише вольовими зусиллями, а й глибинними духовними цінностями, які надають життю стійкості навіть у найбільш деструктивні моменти [24]. Отже, теоретичний огляд підтверджує, що життєва криза у своїй суті є викликом зрілості особистості, перевіркою на її здатність залишатися суб'єктом власного буття в умовах тотальної невизначеності.

Окремої та максимально детальної уваги в межах нашого дослідження потребує аналіз специфіки життєвих криз у період юності, оскільки саме цей віковий етап є сензитивним для формування засад особистісної зрілості. Студентський вік, що охоплює період від 18 до 23 років, характеризується інтенсивними пошуками власної автентичності та необхідністю остаточного професійного самовизначення. Як зазначає Т. Титаренко, криза юності часто розгортається як «криза смисложиттєвих орієнтацій», коли молода людина змушена самотійно давати відповіді на фундаментальні питання про своє призначення та місце у світі [23]. Цей процес супроводжується болісним відходом від батьківських настанов та формуванням власної, автономної системи цінностей.

Важливо підкреслити, що криза у студентські роки часто має амбівалентний характер. З одного боку, вона проявляється через стан внутрішньої розгубленості, зниження навчальної мотивації та відчуття самотності. Проте, з іншого боку, саме цей внутрішній неспокій спонукає до активного самопізнання. У межах когнітивно-біхевіорального підходу такий стан розглядається як необхідна дестабілізація старої когнітивної карти світу, без якої неможливе засвоєння нових, більш складних моделей поведінки. С. Усик наголошує, що для студента криза є іспитом на резильєнтність, де успіх залежить від здатності інтегрувати суперечливі аспекти свого «Я» у цілісну структуру [25].

Додатковим обтяжуючим чинником у проходженні криз сучасною молоддю є ситуація соціальної невизначеності. В умовах стрімких технологічних та соціокультурних змін традиційні сценарії успіху втрачають

свою актуальність, що породжує так звану «кризу чверті життя». Цей феномен описує стан глибокої тривоги молодих людей перед необхідністю зробити безповоротний вибір у професійній та особистій сферах. На нашу думку, саме тут закладається вектор майбутньої зрілості: особистість або приймає виклик невизначеності та вчиться діяти автономно, або обирає шлях соціальної мімікрії та конформізму, що фактично означає зупинку в розвитку.

Екзистенційний вимір кризи юності, згідно з ідеями В. Франкла, полягає у подоланні «ноогенного неврозу» – специфічного стану нудьги та втрати сенсу, який може виникати через надлишок свободи за відсутності відповідальності [19]. Для подолання цього стану студент має не просто здобути диплом, а знайти «свою справу», яка б надавала його щоденній активності вищого значення. Таким чином, ми бачимо, що життєва криза у молоді роки є не просто перехідним етапом, а горном, у якому виплавляється вольовий та смисловий стрижень особистості. Тільки пройшовши крізь горнило сумнівів та переоцінки ідеалів, молода людина здатна вийти на рівень справжньої особистісної зрілості. Розглядаючи генезис наукових уявлень про життєві кризи, неможливо оминати фундаментальний внесок класичного психоаналізу, де криза вперше була виокремлена як самостійний об'єкт дослідження. Зигмунд Фройд та його послідовники розцінювали кризові стани переважно крізь призму внутрішньоособистісної напруги, що виникає внаслідок конфлікту між несвідомими потягами та жорсткими соціальними нормами. У цій парадигмі подолання кризи пов'язувалося з механізмами сублімації – трансформації деструктивної енергії у творчу або соціально корисну діяльність. Хоча цей підхід дещо обмежував розуміння кризи біологічними чинниками, він заклав основу для подальшого вивчення глибинних мотивів людської поведінки в моменти життєвих зламів.

Наступним важливим етапом у розвитку теорії стало виокремлення поняття «кризи ідентичності» у працях Еріка Еріксона. На відміну від своїх попередників, він переніс акцент із суто внутрішніх конфліктів на взаємодію особистості з її соціальним оточенням. Згідно з епігенетичним принципом,

кожна людина протягом життя проходить через низку нормативних криз, які є неминучими і водночас необхідними. Особливо актуальною для нашого дослідження є криза юності, результатом якої має стати цілісне почуття «Я». Ми вважаємо, що саме в цей період закладається здатність людини до вірності своїм ідеалам, що є неодмінним атрибутом особистісної зрілості.

Окремий пласт наукових знань про кризи сформувався в межах когнітивної психології, де основна увага зосереджена на процесах переробки інформації. З цієї позиції життєва криза інтерпретується як ситуація, що руйнує звичну когнітивну модель світу. Людина опиняється в інформаційному та смисловому вакуумі, коли старі знання про себе та оточення більше не дозволяють прогнозувати майбутнє. Дослідження С. Усика підтверджують, що вихід із такої ситуації можливий лише через «когнітивну перебудову» – створення нової, більш складної та адаптивної карти реальності [25]. Це підводить нас до розуміння того, що криза є потужним стимулом для розвитку інтелектуальної гнучкості та критичного мислення.

Завершуючи цей ретроспективний огляд, варто звернутися до ідей вітчизняних психологів, зокрема Т. Титаренко, яка пропонує розглядати кризу як вияв життєтворчості особистості [23]. У цій концепції людина постає не як пасивна жертва обставин, а як активний автор свого життєвого шляху. Кожна криза – це запит до суб'єкта: чи готовий він відмовитися від старих ілюзій заради нової правди про себе. Таким чином, історична еволюція поглядів на кризу демонструє поступове зміщення фокусу від патології до потенціалу, від деструкції до конструкції. Це дає нам змогу стверджувати, що будь-яке життєве випробування є зашифрованим повідомленням про необхідність зростання. Доповнюючи аналіз амбівалентності кризових станів, необхідно звернути увагу на концепцію посттравматичного зростання, яка в останні роки набуває особливої ваги у психології життєвого шляху.

Цей феномен описує ситуацію, коли особистість не просто повертається до докризового рівня функціонування, а й демонструє якісні позитивні зміни, що перевищують її попередні можливості. Згідно з дослідженнями С. Усика,

таке зростання виявляється у зміні життєвих пріоритетів, поглибленні міжособистісних стосунків та посиленні почуття власної спроможності [25]. Ми вважаємо, що саме здатність трансформувати деструктивний потенціал кризи у конструктивні життєві надбання є вищим проявом адаптивності. Для молодії людини, яка перебуває на етапі інтенсивного становлення, такий досвід стає своєрідним «іmunітетом», що дозволяє у майбутньому сприймати будь-які виклики не як катастрофи, а як можливості для розширення власного екзистенційного горизонту. Це підводить нас до висновку, що криза є не лише випробуванням, а й унікальним інструментом шліфування особистісного стрижня.

1.2. Теоретичні підходи до розуміння особистісної зрілості та її структурних компонентів

Переходячи до аналізу категорії особистісної зрілості, слід зауважити, що в сучасній психологічній антропології цей феномен розглядається як інтегральне утворення, що відображає ступінь усвідомленості, відповідальності та автономії людини. Зрілість не є статичним станом, досягнення якого означає завершення розвитку; навпаки, це динамічний процес безперервного самовдосконалення та розширення екзистенційних горизонтів. У працях Н. Хамітова та С. Крилової зрілість постає як здатність особистості до «метаантропологічного» виходу за межі власних егоїстичних потреб заради вищих смислів буття [20; 22]. Автори наголошують, що справжня зрілість виявляється в умінні людини бути суб'єктом власного життя, самостійно вибудовуючи траєкторію свого поступу.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити кілька ключових теоретичних підходів до детермінації зрілості. Зокрема, у межах гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) зрілість ототожнюється із самоактуалізацією – прагненням людини максимально реалізувати свій внутрішній потенціал. Зріла особистість у цій парадигмі характеризується

відкритістю до досвіду, автентичністю та здатністю до глибоких міжособистісних стосунків. На нашу думку, саме ці якості стають тим ресурсом, який дозволяє людині ефективно протистояти життєвим кризам, не втрачаючи при цьому внутрішньої цілісності.

Окрему увагу варто приділити поглядам В. Франкла, який пов'язував зрілість із поняттям відповідальності та волі до сенсу [19]. Згідно з цією концепцією, людина стає зрілою лише тоді, коли вона перестає питати у життя про сенс і починає сама відповідати своїми вчинками на виклики долі. Це підводить нас до розуміння того, що зрілість є не лише психологічним, а й етичним досягненням. Власне, саме вмінні приймати відповідальність за наслідки своїх рішень, навіть у ситуаціях високої невизначеності, і полягає головний індикатор зрілої структури «Я».

Продовжуючи аналіз компонентної структури зрілості, необхідно детальніше зупинитися на її внутрішній ієрархії, де когнітивний, емоційний та духовний аспекти перебувають у нерозривній єдності. Когнітивна зрілість передбачає не лише наявність певного обсягу знань, а насамперед розвинену здатність до рефлексії та критичного оцінювання як зовнішньої реальності, так і власних внутрішніх станів. Як зазначає С. П. Усик, саме рефлексивна позиція дозволяє особистості дистанціюватися від власних імпульсивних потягів та приймати зважені рішення в умовах кризи [25]. Когнітивна гнучкість виступає фундаментом, на якому вибудовується вся система саморегуляції людини. Детальніше зупиняючись на структурній детермінації особистісної зрілості, необхідно виокремити емоційно-вольовий компонент як один із найбільш значущих у контексті переживання життєвих випробувань.

Емоційна зрілість виявляється не у відсутності негативних переживань, а у здатності особистості до «контейнування» власних афектів та їх конструктивної переробки. Згідно з концепціями, представленими у працях Н. Хамітова та С. Крилової, зріла людина володіє високим рівнем саморегуляції, що дозволяє їй зберігати внутрішню стабільність навіть за умов тотальної деструкції зовнішніх обставин [20; 22]. Це дає підстави стверджувати, що

емоційна зрілість є водночас і результатом подолання минулих криз, і надійним інструментом для проходження майбутніх.

Поряд із емоційним аспектом, особливої ваги набуває соціальна зрілість особистості, яка відображає якість її взаємодії з оточенням. Соціально зріла людина характеризується сформованістю внутрішніх кордонів, здатністю до автентичної самопрезентації та вмінням вибудовувати діалогічні стосунки на засадах взаємоповаги та відповідальності. У цьому контексті ми можемо звернутися до ідей О. Кернберга, який наголошував на важливості інтеграції ідентичності як умови для зрілої любові та праці [26]. Для студентської молоді цей компонент є критично важливим, оскільки саме в цей період відбувається перехід від залежних стосунків до партнерських, що вимагає високого рівня вольової самодетермінації.

Не менш суттєвим у структурі зрілості є духовний компонент, який часто стає вирішальним у ситуаціях граничного вибору. Духовна зрілість, за визначенням Н. М. Савелюк, – це інтегральна характеристика, що спрямовує життєву активність особистості у русло загальнолюдських цінностей та трансцендентних смислів [24]. Саме духовність дозволяє індивіду побачити у кризі не просто «удар долі», а запит на зміну світогляду. Ми вважаємо, що без духовного стрижня зрілість залишається лише формою соціальної адаптації, позбавленою внутрішньої глибини. Власне, саме духовна вертикаль забезпечує людині ту стійкість, яка необхідна для прийняття амбівалентності життя – здатності бачити можливості там, де інші бачать лише крах.

Підсумовуючи аналіз теоретичних підходів до визначення зрілості, можна зробити висновок, що цей феномен є багатограним та ієрархічно організованим. Він поєднує в собі здатність до критичної рефлексії, емоційну стійкість, соціальну відповідальність та духовну спрямованість. Така цілісність «Я» не дається людині від народження; вона виборюється у процесі активного проживання життєвого шляху, де кожна криза виступає як іспит на автентичність. Теоретичне підґрунтя, сформоване у першому розділі, дозволяє нам перейти до практичного вивчення того, як саме життєві кризи впливають

на динаміку становлення цієї багатокомпонентної структури зрілості у сучасної молоді.

Подальша концептуалізація особистісної зрілості вимагає звернення до критеріїв, що дозволяють диференціювати зрілу поведінку від адаптивних масок чи захисних реакцій. В академічному дискурсі одним із центральних критеріїв виступає здатність до автономії, яка у працях Н. Хамітова та С. Крилової розглядається як фундамент свободи особистості [20; 22]. Автономія в даному контексті не означає ізоляцію від соціуму, а навпаки – здатність зберігати власну ідентичність та систему цінностей під тиском групових очікувань. Ми вважаємо, що саме автономність стає тією внутрішньою опорою, яка дозволяє молодій людині не піддаватися анонімним впливам масової культури та самостійно визначати пріоритети свого розвитку в умовах життєвої кризи.

Важливим доповненням до структури зрілості є аналіз вольової саморегуляції, що виявляється у здатності до тривалої концентрації зусиль заради віддалених цілей. На відміну від імпульсивної поведінки, властивої інфантильній структурі психіки, зріла особистість володіє розвиненим механізмом «відкладеної винагороди». Згідно з поглядами С. Усика, вольовий компонент зрілості є вирішальним у подоланні фази апатії, яка часто супроводжує глибокі життєві зміни [25]. Здатність до вольового зусилля дозволяє людині буквально «витягувати» себе з деструктивних станів, перетворюючи пасивне страждання на активну роботу над зміною ситуації.

Не менш суттєвим аспектом зрілості є соціальна відповідальність, яка виходить за межі суто правових чи формальних норм. Зріла особистість усвідомлює наслідки своїх дій не лише для себе, а й для ширшого соціального оточення. Спираючись на дослідження Н. Савелюк, ми можемо констатувати, що відповідальність є прямим наслідком духовної зрілості, оскільки вона базується на емпатії та солідарності з іншими [24]. У житті студента це проявляється через готовність брати на себе зобов'язання у колективній діяльності та професійній підготовці. Відповідальність виступає мірилом

соціальної якості «Я», перетворюючи індивіда на повноцінного громадянина та фахівця.

Отже, розгляд особистісної зрілості крізь призму її основних критеріїв – автономії, саморегуляції та відповідальності – дає змогу побачити в ній складну, динамічну систему, що постійно еволюціонує. Кожен із цих компонентів загартовується саме в ситуаціях вибору, які найгостріше постають перед людиною в моменти життєвих криз. Це підводить нас до завершального етапу теоретичного аналізу, де ми маємо узагальнити всі отримані дані у висновках до першого розділу, щоб підготувати ґрунт для емпіричного дослідження. Розширення наукових уявлень про особистісну зрілість неможливе без глибокого аналізу механізмів саморегуляції, які виступають операційною основою цього феномену.

Саморегуляція в контексті зрілості розглядається не як механічне стримування імпульсів, а як здатність особистості свідомо керувати власною життєдіяльністю відповідно до обраних цінностей. Спираючись на дослідження С. П. Усика, можна стверджувати, що саме в моменти життєвих криз здатність до саморегуляції проходить найвищу перевірку [25]. Зріла людина демонструє здатність до «позитивної адаптації», коли замість пошуку винних у зовнішньому світі, вона зосереджується на трансформації власного внутрішнього стану. Це підводить нас до розуміння того, що зрілість є не статичною рисою, а активним способом буття, що вимагає постійної інтелектуальної та вольової напруги.

Важливим вектором у дослідженні зрілості є аналіз здатності до конструктивного переживання самотності та екзистенційної ізоляції. У працях Н. Хамітова та С. Крилової наголошується, що зріла особистість не боїться самотності, оскільки вона володіє багатим внутрішнім світом і здатна до самодостатності [20; 22]. На відміну від інфантильних структур, які шукають у стосунках лише порятунку від власної порожнечі, зріла людина вибудовує взаємини на засадах діалогу та взаємодоповнення. У період юності цей аспект набуває особливої гостроти, оскільки молода людина має навчитися бути

«самою собою» навіть за відсутності схвалення з боку референтної групи. На нашу думку, саме інтеграція досвіду самотності під час кризи є потужним поштовхом до остаточного становлення індивідуальності.

Не менш суттєвим індикатором зрілості є розвинена здатність до емпатії та альтруїстичної спрямованості. Зрілість передбачає вихід за межі вузького «Его» та усвідомлення власної причетності до людства в цілому. Н. Савелюк інтерпретує цей аспект як духовну зрілість, яка виражається у служінні вищим ідеалам та здатності до безкорисливої допомоги іншим [24]. Саме в ситуації кризи, коли власні страждання здаються нестерпними, здатність проявити турботу про іншого стає вищим проявом особистісної сили. Такий перехід від егоцентризму до солідарності свідчить про глибоку якісну трансформацію особистості, яка стає здатною не лише споживати соціальні блага, а й створювати нові сенси для оточення.

Цілісний портрет зрілої особистості складається з мозаїки інтелектуальних, емоційних та духовних якостей, що загартовуються в горнилі життєвих випробувань. Криза, таким чином, виступає не як перешкода на шляху до зрілості, а як необхідна умова її досягнення. Вона руйнує ілюзію стабільності, змушуючи людину шукати справжні, а не запозичені опори всередині себе. Аналіз структурних компонентів зрілості буде неповним без розгляду типології особистісної зрілості, яка визначає індивідуальні стратегії подолання життєвих викликів. У психологічній літературі часто виокремлюють гармонійний, автономний та адаптивний типи зрілості, кожен з яких має свій специфічний патерн реагування на кризові ситуації. Гармонійний тип характеризується високим рівнем інтеграції всіх структурних елементів «Я», що дозволяє особистості сприймати кризу як природний елемент розвитку. У таких випадках, спираючись на ідеї Н. Хамітова, ми спостерігаємо найвищий рівень екзистенційної стійкості, коли людина здатна зберігати внутрішній спокій та конструктивність навіть в умовах радикальних змін [22].

На відміну від гармонійного, адаптивний тип зрілості орієнтований переважно на зовнішні соціальні критерії успіху. Хоча така особистість може

виглядати цілком успішною в стабільні періоди, під час життєвої кризи вона часто стикається із глибокою дезорієнтацією, оскільки її внутрішні опори занадто залежні від суспільного схвалення. Як зазначає С. Усик, для таких індивідів криза стає моментом істини, який вимагає переходу від зовнішньої адаптації до внутрішньої самодетермінації [25]. Саме в цьому контексті ми розглядаємо кризу як «діагностичний інструмент», що виявляє справжній рівень зрілості людини.

Окремого розгляду потребує зв'язок між рівнем зрілості та вибором копінгстратегій (стратегій подолання). Зріла особистість віддає перевагу активним копінгам, таким як планування вирішення проблеми, пошук позитивних смислів та звернення за підтримкою без втрати автономії. Натомість менш зрілі структури схильні до емоційного реагування, втечі від реальності або надмірної раціоналізації, що лише відтерміновує вирішення внутрішнього конфлікту. На нашу думку, вивчення цих взаємозв'язків є ключовим для нашого дослідження, оскільки воно дозволяє спрогнозувати траєкторію виходу молоді з кризових станів.

Важливим внеском у розуміння динаміки зрілості є також концепція «життестійкості», яка розглядається як здатність особистості витримувати стресові навантаження, зберігаючи при цьому ефективність діяльності. Згідно з поглядами Н. Савелюк, життестійкість живиться передусім духовними ресурсами особистості – її вірою у власну спроможність впливати на події та усвідомленням цінності самого процесу життя, незалежно від результату [24]. Таким чином, зрілість постає як складна система психологічних «запобіжників», що не дають кризі перетворитися на деструктивну катастрофу, а спрямовують її енергію у русло особистісної трансформації. Окрім позитивних детермінант розвитку, теоретичний аналіз вимагає розгляду психологічних бар'єрів, що перешкоджають становленню зрілості та ускладнюють проходження життєвих криз. Одним із найбільш розповсюджених бар'єрів у молодіжному віці є феномен «психологічного інфантилізму», який

виявляється у прагненні уникнути відповідальності за власні рішення та очікуванні зовнішньої допомоги у критичних ситуаціях.

Спираючись на погляди Н. Хамітова, ми можемо стверджувати, що інфантильна особистість сприймає кризу не як виклик для зростання, а як несправедливу агресію зовнішнього світу, що призводить до стратегії ескапізму– втечі від реальності у віртуальні світи, залежності або ілюзії [22]. Таке застрягання на нижчих рівнях адаптації блокує розвиток автономії та робить людину вразливою до маніпуляцій.

Ще одним суттєвим бар'єром є «ригідність особистісних конструктів» – нездатність змінювати свої погляди та переконання навіть тоді, коли вони явно суперечать реальності. У ситуації кризи ригідність стає фатальною, оскільки вона не дозволяє суб'єкту здійснити необхідну «когнітивну перебудову», про яку пише С. П. Усик [25]. Людина продовжує триматися за старі моделі поведінки, що лише посилює стан фрустрації та веде до хронічного стресу. На нашу думку, подолання такої ригідності можливе лише через розвиток рефлексивної культури та готовність до діалогу з «Іншим», що є прямим індикатором переходу до вищого рівня зрілості.

Важливе місце серед перешкод посідає також низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється в алекситимії– невмінні розпізнавати та вербалізувати власні почуття. Для студента, який переживає кризу юності, відсутність контакту з власною емоційною сферою призводить до відчуття внутрішнього хаосу та беззмістовності того, що відбувається. Дослідження Н. Савелюк підтверджують, що здатність до усвідомлення своїх переживань є ключем до їхньої інтеграції в цілісний досвід [24]. Таким чином, робота над подоланням цих бар'єрів стає невід'ємною частиною процесу дозрівання «Я», перетворюючи кожну життєву складність на крок до автентичного буття. Це ще раз підкреслює, що зрілість – це не подарунок долі, а результат тривалої внутрішньої праці особистості над власними обмеженнями. Особливе місце в системі детермінант особистісної зрілості посідає рефлексія, яка виступає не

просто когнітивним процесом, а фундаментальним механізмом трансформації кризового досвіду.

Рефлексивна позиція дозволяє особистості вийти за межі безпосереднього переживання ситуації та подивитися на власне життя як на цілісний проект. У працях Т. Титаренко наголошується, що саме завдяки рефлексії людина здатна здійснити «переоцінку цінностей», яка є обов'язковим атрибутом будь-якої життєвої кризи [23]. Для студента це означає здатність усвідомити причини своїх невдач або сумнівів не як зовнішні перешкоди, а як внутрішні сигнали про необхідність змін. Ми вважаємо, що рівень розвитку рефлексивності є найнадійнішим прогностичним критерієм: чи завершиться криза особистісною деградацією, чи вона стане фундаментом для досягнення вищого щабля зрілості.

Більше того, рефлексія забезпечує інтеграцію минулого досвіду в теперішнє «Я», створюючи відчуття неперервності власного буття. Спираючись на дослідження С. Усика, можна констатувати, що зріла особистість використовує рефлексію для побудови нових життєвих стратегій, які враховують уроки пережитих криз [25]. Це робить людину менш вразливою до майбутніх потрясінь, оскільки вона вже володіє «технологією» подолання труднощів. Таким чином, рефлексивність постає як живий зв'язок між болем кризи та мудрістю зрілості, перетворюючи хаос випадкових подій на впорядковану історію особистісного зростання. Окрему увагу в межах теоретичного аналізу слід приділити саме амбівалентному характеру впливу життєвих криз, що є центральною віссю нашого дослідження.

Амбівалентність у даному контексті розглядається як одночасна присутність деструктивних та конструктивних тенденцій у процесі проживання кризового стану. З одного боку, криза неминуче супроводжується дезінтеграцією звичних структур досвіду, хворобливою відмовою від ілюзій та тимчасовою втратою соціальної ефективності. Проте, як підкреслюють у своїх працях Н. Хамітов та С. Крилова, саме цей «розпад» старої форми є необхідною умовою для вивільнення енергії, необхідної для створення нової, більш зрілої

особистісної конфігурації [22]. Таким чином, негативні емоційні переживання – страх, біль, розгубленість – стають не просто симптомами дезадаптації, а індикаторами глибинної внутрішньої перебудови.

Ми вважаємо, що амбівалентність впливу кризи виявляється у тому, що один і той самий життєвий злам може стати як точкою особистісного краху, так і джерелом небаченого раніше зростання. Вирішальним чинником тут виступає не сила самого удару долі, а якість внутрішньої «відповіді» особистості. Згідно з концепцією духовності Н. Савелюк, саме духовна вертикаль дозволяє суб'єкту утримувати рівновагу між деструкцією та творенням [24]. Для студента така подвійність досвіду є особливо значущою: розчарування в обраній професії або перша серйозна особиста драма можуть або зламати віру в себе, або ж стати імпульсом до віднайдення справжнього покликання та формування вольового стрижня. Отже, амбівалентність криз є тим простором свободи, де людина, здійснюючи вибір на користь розвитку, фактично здійснює акт народження своєї зрілості.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретико-методологічний аналіз феномену життєвих криз та особистісної зрілості дозволяє зробити низку важливих наукових узагальнень. Насамперед ми з'ясували, що життєва криза в сучасній психологічній парадигмі розглядається як багатовимірне явище, що виникає внаслідок розриву між внутрішніми ресурсами особистості та новими викликами життєвого шляху. Етимологічне та змістовне наповнення цього поняття пройшло тривалий шлях трансформації: від розуміння кризи як суто деструктивного або хворобливого стану до її інтерпретації як необхідної «точки біфуркації», що відкриває простір для якісного стрибка у розвитку. Аналіз праць Т. Титаренко підтвердив, що криза є не просто перешкодою, а специфічним запитом життєвого світу до

суб'єкта щодо перегляду застарілих стратегій поведінки та пошуку нових смислів існування.

У процесі дослідження типології криз було встановлено принципову відмінність між нормативними та ненормативними станами. Якщо нормативні кризи є закономірними етапами онтогенезу, зумовленими необхідністю вікових новоутворень, то ненормативні кризи мають стохастичний характер і вимагають екстремальної мобілізації адаптаційного потенціалу. Особливу увагу було приділено специфіці криз у період юності та студентства, які часто набувають форми «кризи смислоутворення». Ми дійшли висновку, що для сучасної молоді кризовий стан стає горном, у якому виплавляється ідентичність, а успішність його подолання прямо залежить від здатності до рефлексії та наявності внутрішньої опори, що корелює з поняттям особистісної зрілості.

Аналіз категорії особистісної зрілості дозволив визначити її як інтегральну характеристику, що поєднує когнітивні, емоційні, соціальні та духовні компоненти. На основі вивчення концепцій Н. Хамітова, С. Крилової та Н. Савелюк ми встановили, що ключовими атрибутами зрілої особистості є автономія, відповідальність, здатність до саморегуляції та духовна спрямованість. Зрілість постає не як фінальний результат розвитку, а як динамічний процес безперервного самовдосконалення, де кожна подолана криза стає цеглиною у фундаменті цілісного «Я». Зокрема, духовний компонент зрілості було визначено як вирішальний чинник, що дозволяє особистості трансцендувати за межі власних егоїстичних інтересів та знаходити сенс навіть у найбільш травматичних подіях.

На завершення теоретичного огляду ми констатуємо наявність глибокого діалектичного зв'язку між кризою та зрілістю. Криза виступає каталізатором зрілості, змушуючи особистість відмовлятися від інфантильних ілюзій на користь дорослої відповідальності. Водночас сформована особистісна зрілість діє як потужний копінг-ресурс, що забезпечує резильєнтність та запобігає деструкції психіки під час життєвих випробувань. Таке розуміння

взаємодетермінації цих феноменів створює необхідне теоретичне підґрунтя для нашого подальшого емпіричного дослідження, метою якого є виявлення конкретних психологічних особливостей переживання життєвих криз сучасною молоддю залежно від рівня їхньої особистісної зрілості.

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ ПЕРІОДАХ

2.1. Конструктивні та деструктивні наслідки життєвих криз для розвитку особистості

Життєві кризи є невід'ємною частиною особистісного розвитку людини, оскільки саме в кризових ситуаціях відбувається переоцінка цінностей, зміна життєвих орієнтирів та активізація внутрішніх психологічних ресурсів. Незважаючи на те, що криза переважно асоціюється з болем, нестабільністю та внутрішнім дискомфортом, її вплив не можна трактувати виключно як негативний. У психологічній науці все частіше наголошується на амбівалентному характері кризового досвіду, адже одна й та сама подія може стати як джерелом глибокої дезадаптації, так і поштовхом до особистісного зростання. Саме тому особливо важливим є аналіз тих психологічних механізмів, які визначають подальшу траєкторію розвитку особистості після переживання кризових ситуацій.

Т. Титаренко розглядає життєву кризу як переломний момент, що супроводжується руйнуванням попередньої системи смислів та необхідністю побудови нової життєвої перспективи [23, с. 114]. У кризовому стані людина стикається із відчуттям невизначеності, втрати контролю над власним життям та емоційним виснаженням. Особливо гостро такі переживання проявляються у молодому віці, коли особистість ще перебуває у процесі формування власної ідентичності. Студентська молодь часто переживає кризи, пов'язані з професійним самовизначенням, труднощами міжособистісних взаємин, академічними невдачами та страхом майбутнього. Саме тому криза в юнацькому віці нерідко супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та внутрішньою дезорганізацією.

Одним із найбільш поширених деструктивних наслідків життєвих криз є порушення емоційної рівноваги особистості. Людина може переживати стан апатії, безнадійності, втрати життєвих орієнтирів та власної значущості. Н. Савелюк зазначає, що затяжне перебування у кризовому стані без належної психологічної підтримки здатне провокувати розвиток внутрішньоособистісних конфліктів, депресивних реакцій та формування негативного образу «Я» [24, с. 76]. Особливо небезпечним є те, що в період кризи людина часто починає сумніватися у власних можливостях, що суттєво знижує рівень її самооцінки та впевненість у собі. У результаті цього виникає ризик соціальної ізоляції, втрати мотивації та поглиблення психологічної дезадаптації.

Окремої уваги заслуговує вплив кризових ситуацій на систему міжособистісних взаємин. У стані емоційного виснаження людина часто стає більш конфліктною, замкнутою або, навпаки, надмірно залежною від зовнішньої підтримки. С. Усик підкреслює, що деструктивне переживання кризи супроводжується звуженням соціальних контактів та зростанням почуття самотності [25, с. 59]. Це пов'язано з тим, що особистість концентрується виключно на власних переживаннях і поступово втрачає здатність до відкритого емоційного контакту з іншими людьми. Для молодшої людини така ситуація є особливо небезпечною, адже саме у студентському віці активно формується система соціальних зв'язків, які надалі визначають якість професійної та особистісної реалізації.

Поряд із деструктивними проявами життєвих криз, психологічна наука все частіше акцентує увагу на їх конструктивному потенціалі. В. Франкл наголошував, що страждання саме по собі не руйнує людину, якщо вона здатна віднайти у ньому смисл [19, с. 43]. З цієї позиції криза виступає своєрідним поштовхом до переосмислення власного життя та формування нової системи цінностей. Людина починає по-іншому оцінювати свої життєві пріоритети, вчиться відповідальніше ставитися до власних рішень та глибше усвідомлювати власні потреби. У багатьох випадках саме кризовий досвід стає тим

переломним моментом, після якого особистість починає активніше працювати над собою та переходить на якісно новий рівень внутрішнього розвитку.

Конструктивний потенціал кризи особливо яскраво проявляється у формуванні психологічної стійкості та здатності до саморегуляції. Н. Хамітов та С. Крилова підкреслюють, що особистість, яка успішно пережила кризу, зазвичай демонструє вищий рівень автономності, емоційної зрілості та внутрішньої цілісності [20, с. 91]. Подолання труднощів дозволяє людині накопичити досвід адаптації до складних життєвих ситуацій, що в майбутньому допомагає ефективніше реагувати на нові виклики. Таким чином, криза може виконувати функцію своєрідного психологічного тренування, яке зміцнює особистісний потенціал.

Особливо важливим наслідком конструктивного проживання кризи є розвиток рефлексивності. Людина починає глибше аналізувати власні переживання, причини своїх дій та наслідки прийнятих рішень. Т. Титаренко зазначає, що саме через рефлексію особистість здатна інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, перетворюючи його на джерело внутрішньої мудрості [23, с. 131]. Завдяки цьому криза перестає сприйматися лише як болісний епізод минулого та набуває значення важливого етапу особистісного становлення.

Позитивні трансформації після переживання кризи також проявляються у зміні ставлення людини до життя загалом. Особи, які успішно подолали складні життєві обставини, нерідко починають більше цінувати міжособистісні стосунки, власне здоров'я, емоційну близькість та можливість самореалізації. С. Усик наголошує, що кризовий досвід здатний активізувати внутрішню потребу людини у справжності та автентичності [25, с. 64]. У результаті цього особистість поступово відмовляється від поверхневих життєвих орієнтирів і починає будувати життя відповідно до власних переконань та цінностей.

Для більш цілісного розуміння амбівалентності кризового досвіду доцільно розглянути таблицю.(таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1

Конструктивні та деструктивні наслідки життєвих криз для розвитку
особистості

Деструктивні наслідки	Конструктивні наслідки
Підвищення рівня тривожності та емоційної нестабільності	Формування психологічної стійкості
Зниження самооцінки та впевненості у собі	Поглиблення самопізнання
Відчуття безнадійності та втрати життєвих орієнтирів	Переоцінка життєвих цінностей
Соціальна ізоляція та труднощі у спілкуванні	Розвиток емпатії та емоційної зрілості
Виникнення внутрішньоособистісних конфліктів	Активізація внутрішніх ресурсів
Емоційне виснаження та апатія	Формування відповідальності та автономії

Джерело: складено автором на основі праць Т. Титаренко, Н. Савелюк, С. Усика [23; 24; 25].

Таким чином, життєва криза є надзвичайно складним психологічним явищем, яке одночасно містить у собі потенціал руйнування та розвитку. Її наслідки значною мірою залежать від внутрішніх ресурсів особистості, рівня сформованості копінг-стратегій, соціальної підтримки та здатності до рефлексії. Одна й та сама подія може або посилити внутрішню дезорганізацію людини, або стати потужним стимулом для особистісного зростання та досягнення більш високого рівня зрілості.

Отже, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що життєві кризи мають амбівалентний характер і здатні справляти як деструктивний, так і конструктивний вплив на розвиток особистості. Деструктивні наслідки криз проявляються у зростанні тривожності, емоційній нестабільності, порушенні

соціальних зв'язків та внутрішній дезадаптації. Водночас конструктивне проживання кризового досвіду сприяє формуванню психологічної стійкості, розвитку рефлексивності, переоцінці життєвих цінностей та становленню особистісної зрілості. Саме тому кризу доцільно розглядати не лише як джерело психологічного страждання, а і як важливий механізм внутрішньої трансформації людини.

2.2. Психологічні чинники (копінг-стратегії, резильєнтність) фасилітації особистісного зростання після кризи

У сучасній психології дедалі більшої актуальності набуває проблема вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її здатність конструктивно переживати життєві труднощі та трансформувати кризовий досвід у джерело особистісного зростання. Незважаючи на те, що криза часто супроводжується емоційною дезорганізацією, втратою стабільності та внутрішнім виснаженням, далеко не всі люди реагують на складні життєві обставини однаково. Одні особистості після пережитих потрясінь демонструють зниження психологічної адаптації та втрату життєвих орієнтирів, тоді як інші, навпаки, стають більш зрілими, стійкими та внутрішньо сильними. Саме тому важливим напрямом психологічних досліджень є вивчення тих чинників, які сприяють фасилітації особистісного зростання після кризи. Серед таких чинників особливе місце посідають копінг-стратегії та резильєнтність, оскільки саме вони визначають якість реагування людини на кризову ситуацію та ефективність її психологічної адаптації.

Т. Титаренко підкреслює, що здатність особистості до конструктивного подолання життєвих криз значною мірою залежить від того, які способи реагування вона використовує у складних життєвих ситуаціях [23, с. 142]. У психологічній науці такі способи подолання труднощів отримали назву копінг-стратегій. Копінг-стратегії являють собою систему когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, спрямованих на зниження психологічної напруги та адаптацію особистості до стресових обставин. Саме від вибору копінгу

залежить, чи стане криза поштовхом до внутрішнього розвитку, чи, навпаки, призведе до поглиблення дезадаптації.

У науковій літературі прийнято розрізняти конструктивні та деструктивні копінг-стратегії. До конструктивних належать активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації та здатність до емоційної саморегуляції. Деструктивними вважаються уникнення проблеми, заперечення реальності, агресивне реагування або втеча у залежності та ілюзорні способи компенсації. С. Усик наголошує, що саме конструктивні копінг-стратегії створюють психологічні умови для посттравматичного зростання особистості [25, с. 88]. Людина, яка здатна аналізувати власні переживання та активно шукати шляхи подолання труднощів, значно швидше адаптується до нових умов і поступово відновлює внутрішню рівновагу.

Особливо важливим для конструктивного переживання кризи є проблемно-орієнтований копінг. Його сутність полягає у тому, що особистість не уникає труднощів, а намагається активно змінити ситуацію або знайти оптимальні способи пристосування до неї. В. Франкл зазначав, що людина навіть у найважчих життєвих обставинах здатна зберігати внутрішню свободу вибору власного ставлення до подій [19, с. 57]. Саме ця здатність до активної позиції є основою психологічної зрілості. Особи, які використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, частіше демонструють високий рівень відповідальності, внутрішньої автономії та готовності до особистісних змін.

Не менш значущим чинником фасилітації особистісного зростання після кризи є емоційно-орієнтований копінг, який передбачає здатність людини усвідомлювати та регулювати власні емоційні переживання. Н. Савелюк підкреслює, що пригнічення емоцій або їх повне ігнорування нерідко призводить до накопичення внутрішньої напруги та посилення психологічної дезадаптації [24, с. 84]. Натомість здатність відкрито проживати власні почуття сприяє їх поступовій інтеграції у цілісний життєвий досвід. Людина починає краще розуміти себе, власні потреби та межі своїх можливостей. У результаті цього формується більш глибоке та реалістичне ставлення до життя.

Окремої уваги потребує копінг, пов'язаний із пошуком соціальної підтримки. У кризових ситуаціях особливо важливим є відчуття емоційної безпеки та наявності людей, які здатні підтримати особистість у складний період її життя. Зріла особистість не уникає допомоги інших, проте водночас не втрачає власної автономії та відповідальності за своє життя [20, с. 109]. Соціальна підтримка допомагає людині знизити рівень тривоги, подолати відчуття самотності та відновити психологічний баланс. Особливо важливу роль вона відіграє у студентському віці, коли міжособистісні стосунки є одним із головних джерел емоційної стабільності.

Поряд із копінг-стратегіями надзвичайно важливим чинником подолання криз є резильєнтність. У сучасній психології резильєнтність розглядається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та відновлювати внутрішню стабільність після пережитих труднощів. Резильєнтність не є вродженою властивістю людини, а формується у процесі життєвого досвіду та подолання труднощів [23, с. 156]. Саме тому кожна успішно прожита криза здатна підвищувати рівень психологічної стійкості особистості.

Резильєнтна особистість характеризується високим рівнем внутрішньої гнучкості, здатністю адаптуватися до змін та зберігати віру у власні можливості навіть у складних життєвих обставинах. Резильєнтність безпосередньо пов'язана з умінням людини бачити перспективу навіть у ситуаціях втрати чи невизначеності [25, с. 93]. Саме тому психологічна стійкість допомагає особистості не зациклюватися виключно на негативних аспектах кризи, а поступово шукати нові життєві смисли та можливості для розвитку.

Особливе значення у структурі резильєнтності має оптимізм. Йдеться не про поверхнєве ігнорування проблем, а про здатність людини зберігати внутрішню надію та віру у можливість позитивних змін. В. Франкл наголошував, що навіть у ситуаціях крайнього страждання людина може знайти сенс свого існування, якщо не втрачає внутрішньої духовної опори [19, с. 61].

Саме тому духовні цінності, усвідомлення власної значущості та наявність життєвих цілей виступають важливими ресурсами психологічної стійкості.

Крім того, резильєнтність тісно пов'язана з рівнем сформованості саморегуляції. Людина, яка володіє навичками емоційного контролю та здатна конструктивно реагувати на труднощі, значно легше переживає кризові ситуації. Н. Савелюк зазначає, що саморегуляція допомагає особистості уникати імпульсивних рішень, знижує ризик емоційного виснаження та сприяє формуванню більш зрілого ставлення до життя [24, с. 91]. У результаті цього криза поступово перестає сприйматися як тотальна катастрофа і починає розглядатися як складний, але важливий життєвий досвід.

У таблиці 2.2. систематизовано психологічні чинники фасилітації особистісного зростання після кризи доцільно представити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 2.2

Психологічні чинники фасилітації особистісного зростання після кризи

Психологічний чинник	Характеристика впливу
Проблемно-орієнтований копінг	Сприяє активному пошуку шляхів вирішення проблеми та розвитку відповідальності
Емоційна саморегуляція	Допомагає конструктивно проживати емоційні переживання
Пошук соціальної підтримки	Знижує рівень тривоги та почуття ізоляції
Рефлексивність	Забезпечує переосмислення кризового досвіду
Резильєнтність	Підвищує здатність до адаптації та психологічної стійкості
Оптимізм	Формує віру у можливість позитивних змін
Наявність життєвих смислів	Сприяє збереженню внутрішньої мотивації та духовної стійкості

Джерело: складено автором на основі праць Т. Титаренко, Н. Савелюк, С. Усика [23; 24; 25].

Таким чином, особистісне зростання після кризи не є випадковим процесом. Воно залежить від сукупності психологічних чинників, які допомагають людині не лише адаптуватися до складних життєвих обставин, а й перетворити кризовий досвід на джерело внутрішньої сили. Важливу роль у цьому процесі відіграють конструктивні копінг-стратегії, рефлексивність, соціальна підтримка та сформована резильєнтність. Саме ці психологічні ресурси забезпечують перехід від стану внутрішньої дезорганізації до особистісної зрілості та самореалізації.

Отже, копінг-стратегії та резильєнтність виступають важливими психологічними чинниками фасилітації особистісного зростання після переживання життєвих криз. Конструктивні способи подолання труднощів допомагають особистості ефективно адаптуватися до нових умов, знижувати рівень психологічної напруги та переосмислювати кризовий досвід. Резильєнтність забезпечує внутрішню стійкість, здатність до саморегуляції та збереження життєвих смислів навіть у складних життєвих ситуаціях. Саме поєднання цих психологічних ресурсів створює умови для формування особистісної зрілості, розвитку автономії та зміцнення внутрішнього потенціалу людини.

Висновки до розділу 2

Проведений теоретичний аналіз дозволив глибше зрозуміти амбівалентний характер впливу життєвих криз на розвиток особистості та з'ясувати, що кризовий досвід не можна однозначно трактувати лише як негативне або виключно позитивне явище. У процесі дослідження було встановлено, що будь-яка життєва криза супроводжується внутрішньою дестабілізацією, емоційною напругою та необхідністю перегляду звичних моделей поведінки. Саме тому кризові ситуації нерідко стають джерелом психологічного виснаження, тривожності, втрати впевненості у собі та порушення внутрішньої рівноваги. Особливо гостро такі переживання

проявляються у студентському віці, коли особистість ще перебуває у процесі активного формування власної ідентичності та системи життєвих цінностей.

У ході аналізу деструктивних наслідків життєвих криз було з'ясовано, що тривале перебування у стані психологічної напруги може призводити до внутрішньоособистісних конфліктів, емоційного виснаження, соціальної ізоляції та втрати життєвих орієнтирів. Криза часто руйнує звичне уявлення людини про себе та навколишній світ, через що особистість починає переживати відчуття невизначеності, самотності та внутрішньої розгубленості. У деяких випадках це провокує розвиток дезадаптивних способів поведінки, уникнення відповідальності та втрату мотивації до подальшого розвитку.

Водночас дослідження показало, що життєві кризи здатні виконувати не лише руйнівну, а й потужну трансформаційну функцію. Саме переживання складних життєвих ситуацій нерідко стає поштовхом до переосмислення власного життя, зміни цінностей та формування більш зрілої життєвої позиції. Було встановлено, що конструктивне проживання кризи сприяє розвитку рефлексивності, емоційної стійкості, внутрішньої автономії та відповідальності за власний життєвий вибір. Людина починає краще усвідомлювати свої потреби, можливості та межі, а також поступово вчиться більш гнучко реагувати на життєві труднощі.

Особливу увагу у другому розділі було приділено психологічним чинникам, які сприяють особистісному зростанню після переживання кризи. Аналіз наукових джерел дозволив дійти висновку, що важливу роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії, резильєнтність, рефлексивність та соціальна підтримка. Було встановлено, що використання конструктивних способів подолання труднощів допомагає особистості знижувати рівень внутрішньої напруги, ефективніше адаптуватися до змін та поступово відновлювати психологічну рівновагу. Натомість уникнення проблем, заперечення реальності та емоційна ізоляція значно ускладнюють процес виходу з кризового стану.

Важливим результатом проведеного аналізу стало усвідомлення того, що резильєнтність є одним із ключових внутрішніх ресурсів особистості. Саме психологічна стійкість допомагає людині зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах, не втрачати здатності до саморегуляції та поступово знаходити нові життєві смисли навіть після важких переживань. Крім того, було з'ясовано, що резильєнтність не є вродженою рисою, а формується у процесі життєвого досвіду, подолання труднощів та розвитку особистісної зрілості.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що життєва криза є складним і суперечливим психологічним явищем, яке водночас містить у собі потенціал руйнування та розвитку. Саме від внутрішніх ресурсів особистості, рівня сформованості психологічної стійкості та обраних способів подолання труднощів залежить те, чи стане кризовий досвід чинником дезадаптації, чи перетвориться на важливий етап особистісного становлення та досягнення зрілості. Отримані теоретичні результати створюють необхідне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку між переживанням життєвих криз та рівнем особистісної зрілості студентської молоді.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗ НА СТАНОВЛЕННЯ ЗРІЛОСТІ

3.1. Організація, методи та етапи дослідження взаємозв'язку кризових подій та параметрів зрілості

Проблема впливу життєвих криз на становлення особистісної зрілості набуває особливої актуальності у сучасних умовах соціальної нестабільності, високого рівня психологічного навантаження та постійної необхідності адаптації до змін. Саме молодий вік є тим періодом, коли особистість активно формує власну систему цінностей, життєві орієнтири та способи реагування на труднощі. У цей час будь-які кризові події здатні суттєво впливати на психологічний стан людини, змінювати її уявлення про себе та визначати подальший напрям особистісного розвитку. Саме тому емпіричне дослідження взаємозв'язку між переживанням життєвих криз та рівнем особистісної зрілості дозволяє глибше зрозуміти механізми внутрішньої трансформації особистості та виявити психологічні ресурси, які допомагають людині конструктивно долати життєві труднощі.

У дослідженні взяли участь 32 респонденти студентського віку. Вибір саме цієї вікової категорії був не випадковим, оскільки період ранньої дорослості та студентства супроводжується значними психологічними змінами, формуванням професійної ідентичності, переоцінкою життєвих цінностей та необхідністю прийняття важливих життєвих рішень. Саме у цей період життєві труднощі особливо гостро впливають на емоційний стан особистості та можуть ставати важливим чинником її психологічного дозрівання.

До вибірки увійшли студенти віком від 18 до 23 років. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно та були попередньо ознайомлені з його метою й умовами проведення. Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою GoogleForms, що забезпечило зручність збору інформації, а також

створило більш комфортні умови для щирих відповідей учасників. Анонімність опитування дозволила знизити рівень психологічної напруги під час виконання методик та сприяла більшій відкритості респондентів.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики життєвих криз, особистісної зрілості, копінг-стратегій та психологічної стійкості. Це дозволило сформулювати загальну концепцію дослідження, визначити його основні напрями та підібрати найбільш доцільний психодіагностичний інструментарій.

Другий етап був присвячений безпосередньо організації емпіричного дослідження. Було сформовано вибірку респондентів, створено онлайн-анкету та підготовлено психодіагностичний комплекс методик. Особлива увага приділялася тому, щоб процедура проходження тестування була максимально зрозумілою та комфортною для учасників. Перед початком дослідження респондентам надавалась коротка інструкція щодо заповнення опитувальників та пояснювалась важливість щирих відповідей.

На третьому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження учасників дослідження. Для комплексного вивчення особливостей переживання життєвих криз та рівня особистісної зрілості було використано три психодіагностичні методики.

Першою методикою став «Тест життєстійкості», який дозволив визначити рівень психологічної стійкості студентів до кризових ситуацій та їх здатність конструктивно реагувати на труднощі. Методика дала змогу дослідити три важливі компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику. Завдяки отриманим результатам стало можливим визначити, наскільки респонденти схильні активно взаємодіяти з життєвими обставинами, брати відповідальність за власне життя та сприймати труднощі не як загрозу, а як досвід, що сприяє розвитку особистості. Текст методики представлено у Додатку А.

Наступним психодіагностичним інструментом став опитувальник копінг-стратегій, спрямований на виявлення основних способів подолання стресових і кризових ситуацій. Методика дозволила дослідити, які саме поведінкові та емоційні механізми використовують студенти у складних життєвих обставинах. Особливу увагу було приділено таким копінг-стратегіям, як пошук соціальної підтримки, самоконтроль, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, дистанціювання та уникнення. Аналіз отриманих результатів дав можливість визначити, які способи реагування сприяють психологічній адаптації та особистісному зростанню, а які можуть ускладнювати процес переживання кризи. Текст методики подано у Додатку Б.

Для визначення рівня особистісної зрілості студентів була використана методика діагностики особистісної зрілості. Її застосування дозволило комплексно оцінити рівень сформованості таких важливих компонентів, як самостійність, відповідальність, ставлення до власного «Я», здатність до психологічної близькості, життєва установка та мотивація досягнення. Саме ці характеристики є важливими показниками зрілої особистості та значною мірою визначають здатність людини конструктивно переживати життєві труднощі. Використання даної методики дозволило встановити, наскільки кризовий досвід пов'язаний із формуванням внутрішньої автономії та психологічної зрілості студентської молоді. Текст методики представлено у Додатку В.

Четвертий етап дослідження передбачав обробку та аналіз отриманих результатів. Для цього використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних. Отримані показники були систематизовані, узагальнені та представлені у вигляді таблиць і діаграм. Особлива увага приділялася виявленню взаємозв'язків між рівнем особистісної зрілості, життєстійкості та особливостями використання копінг-стратегій у кризових ситуаціях.

Таблиця 3.1

Етап дослідження	Зміст роботи
Теоретичний етап	Аналіз наукової літератури, визначення мети та завдань дослідження
Організаційний етап	Формування вибірки, підбір методик, створення онлайн-опитування
Діагностичний етап	Проведення психодіагностичного дослідження серед студентів
Аналітичний етап	Обробка, систематизація та інтерпретація отриманих результатів

Під час проведення дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічної роботи. Участь респондентів була добровільною, а результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Конфіденційність отриманої інформації забезпечувалася повною анонімністю відповідей.

Загалом організація дослідження дозволила отримати достатній обсяг емпіричних даних для подальшого аналізу особливостей впливу життєвих криз на становлення особистісної зрілості студентської молоді. Комплексне використання психодіагностичних методик дало можливість дослідити не лише рівень зрілості особистості, а й внутрішні психологічні ресурси, які допомагають людині конструктивно долати кризові ситуації.

Отже, емпіричне дослідження було організоване відповідно до поставленої мети та завдань роботи і передбачало комплексне вивчення взаємозв'язку між переживанням життєвих криз та рівнем особистісної зрілості студентської молоді. У дослідженні взяли участь 32 респонденти студентського віку, а для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення життєстійкості, копінг-стратегій та особистісної зрілості. Проведене дослідження створило необхідне підґрунтя для подальшого аналізу отриманих результатів та визначення

психологічних особливостей конструктивного і деструктивного переживання кризових ситуацій.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та психологічні рекомендації щодо підвищення зрілості у кризових ситуаціях

Проблема впливу життєвих криз на становлення особистісної зрілості є надзвичайно актуальною для сучасної молоді, оскільки саме у студентському віці людина переживає інтенсивний процес внутрішнього формування, професійного самовизначення та переоцінки життєвих цінностей. Життєві труднощі, нестабільність майбутнього, емоційне навантаження та високий рівень відповідальності часто стають джерелом внутрішньої напруги й психологічних переживань. Водночас саме кризовий досвід може виступати важливим чинником особистісного розвитку, сприяти формуванню психологічної стійкості та більш зрілої життєвої позиції. Саме тому проведення емпіричного дослідження дозволило глибше дослідити особливості переживання життєвих криз студентською молоддю та визначити взаємозв'язок між рівнем життєстійкості, копінг-стратегіями та особистісною зрілістю.

Першим етапом аналізу результатів стало опрацювання даних, отриманих за методикою «Тест життєстійкості». Аналіз результатів показав, що більшість респондентів продемонстрували середній рівень життєстійкості. Це свідчить про те, що студенти загалом здатні адаптуватися до складних життєвих ситуацій, однак у кризових обставинах можуть відчувати емоційну нестабільність та потребувати додаткової психологічної підтримки.

Високий рівень життєстійкості був виявлений у 9 респондентів, що становить 28% вибірки. Такі студенти характеризуються активною життєвою позицією, здатністю брати відповідальність за власне життя та конструктивно реагувати на труднощі. Вони демонструють внутрішню впевненість, готовність до змін та схильність сприймати життєві труднощі як можливість для розвитку.

Середній рівень життєстійкості виявлено у 17 респондентів (53%). Такі студенти переважно здатні адаптуватися до кризових ситуацій, однак у періоди сильного емоційного навантаження можуть втрачати внутрішню стабільність, відчувати невпевненість або потребувати підтримки з боку оточення.

Низький рівень життєстійкості був зафіксований у 6 респондентів (19%). Для цієї групи характерними є труднощі психологічної адаптації, схильність до уникнення проблем, емоційна вразливість та підвищений рівень тривожності.

Для більш наочного представлення отриманих результатів було узагальнено рівні життєстійкості студентів. Дані таблиці дозволяють побачити співвідношення респондентів із різними показниками психологічної стійкості.

Таблиця 3.2

Результати дослідження рівня життєстійкості студентів

Рівень життєстійкості	Кількість респондентів
Високий	9
Середній	17
Низький	6

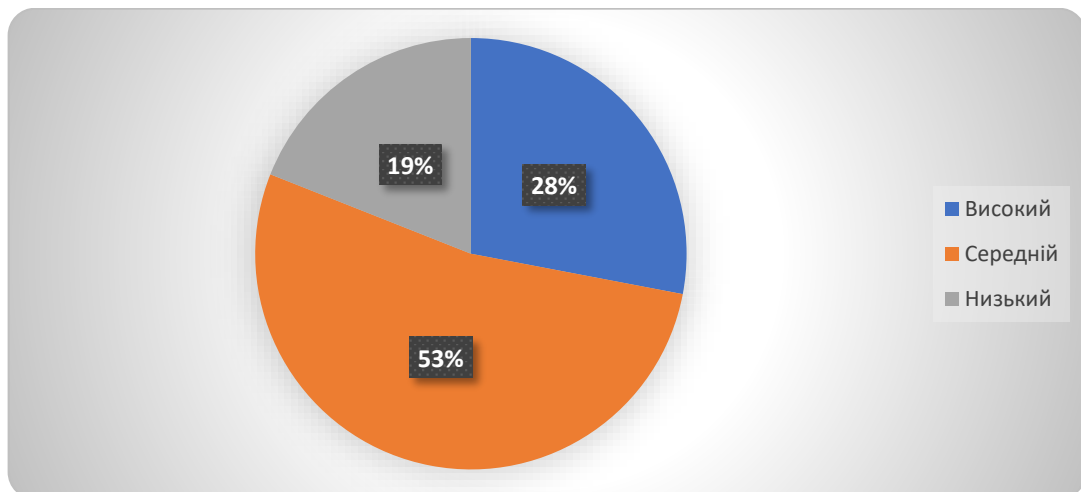


Рис.3.1. Результати дослідження рівня життєстійкості студентів

Аналізуючи результати детальніше, можна помітити, що студенти з високим рівнем життєстійкості значно легше переживають труднощі та швидше

відновлюють психологічну рівновагу після стресових ситуацій. Вони менш схильні до емоційного виснаження та демонструють вищий рівень внутрішнього контролю. Натомість респонденти з низькими показниками життєстійкості частіше описували власні переживання як виснажливі та неконтрольовані.

Наступним етапом став аналіз результатів опитувальника копінг-стратегій. Отримані дані показали, що серед студентів найбільш поширеними виявилися такі стратегії подолання труднощів, як пошук соціальної підтримки, самоконтроль та планування вирішення проблеми. Це свідчить про те, що більшість респондентів намагаються конструктивно реагувати на складні життєві обставини та шукати ефективні шляхи подолання труднощів.

Разом із тим у частини студентів були виявлені тенденції до уникнення проблем та емоційного дистанціювання. Такі результати свідчать про те, що деякі респонденти у кризових ситуаціях схильні уникати відкритого переживання емоцій та намагатися «відгородитися» від проблеми замість її активного вирішення.

Нижче подано результати щодо найбільш поширених копінг-стратегій серед студентської молоді. Таблиця демонструє, які саме способи подолання труднощів переважають у поведінці респондентів.

Таблиця 3.3

Провідні копінг-стратегії студентів

Копінг-стратегія	Кількість респондентів	Відсоток
Пошук соціальної підтримки	20	62%
Самоконтроль	19	58%
Планування вирішення проблеми	18	56%
Позитивна переоцінка	15	47%
Дистанціювання	10	31%

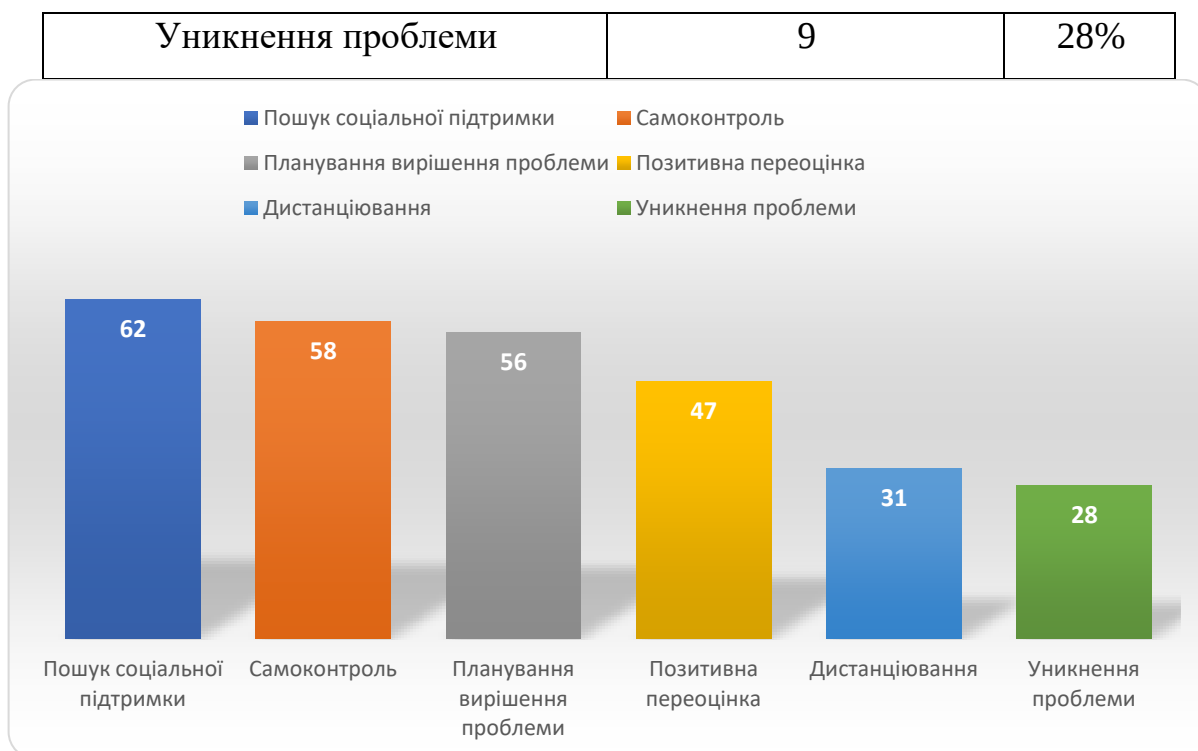


Рис.3.2. Провідні копінг-стратегії студентів

Особливо важливим є те, що студенти з високим рівнем життєстійкості частіше використовували конструктивні копінг-стратегії. Вони були більш схильні аналізувати ситуацію, шукати підтримку та намагалися контролювати власні емоції. Натомість респонденти з низьким рівнем життєстійкості частіше демонстрували уникнення проблем та підвищену емоційну напругу.

Третім етапом став аналіз результатів методики діагностики особистісної зрілості. Отримані результати показали, що більшість студентів мають середній рівень особистісної зрілості. Це свідчить про те, що процес формування внутрішньої автономії, відповідальності та емоційної зрілості у більшості респондентів ще триває.

Високий рівень особистісної зрілості було виявлено у 8 студентів (25%). Для таких респондентів характерними є відповідальність, самостійність, здатність до саморегуляції та більш усвідомлене ставлення до власного життя.

Середній рівень особистісної зрілості виявлено у 18 респондентів (56%). Такі студенти загалом демонструють достатній рівень самостійності та

відповідальності, однак у складних ситуаціях можуть відчувати внутрішню невпевненість або емоційну нестабільність.

Низький рівень особистісної зрілості було зафіксовано у 6 студентів (19%). Для них характерними є труднощі саморегуляції, залежність від думки оточення та недостатньо сформована внутрішня автономія.

Для узагальнення результатів дослідження особистісної зрілості було сформовано окрему таблицю. Вона відображає кількісний розподіл студентів за рівнями сформованості зрілої особистості.

Таблиця 3.4

Результати дослідження рівня особистісної зрілості

Рівень особистісної зрілості	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	8	25%
Середній	18	56%
Низький	6	19%

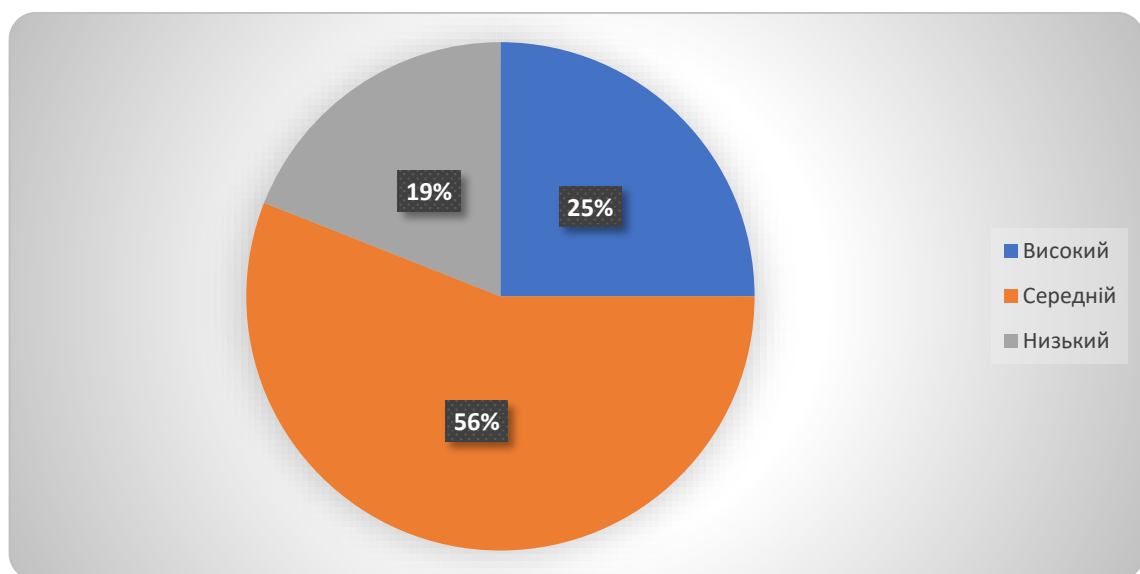


Рис.3.3. Результати дослідження рівня особистісної зрілості

Під час подальшого аналізу було встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та життєстійкістю студентів. Респонденти з

високими показниками особистісної зрілості переважно демонстрували й високий рівень життєстійкості, а також частіше використовували конструктивні копінг-стратегії. Це свідчить про те, що психологічна зрілість безпосередньо пов'язана зі здатністю людини ефективно долати життєві труднощі.

Для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між основними психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз. Отримані результати подано у вигляді кореляційної матриці, що дозволяє комплексно оцінити взаємозалежність між досліджуваними характеристиками.

Таблиця 3.5

Кореляційна матриця взаємозв'язків між психологічними показниками

Показники	Життєстійкість	Особистісна зрілість	Конструктивні копінг	Уникнення проблем
Життєстійкість	1,00	0,71	0,68	-0,49
Особистісна зрілість	0,71	1,00	0,64	-0,53
Конструктивні копінг	0,68	0,64	1,00	-0,46
Уникнення проблем	-0,49	-0,53	-0,46	1,00

Отримані результати дають підстави стверджувати, що здатність конструктивно переживати кризові ситуації значною мірою залежить від рівня внутрішньої зрілості особистості та сформованості психологічної стійкості. Студенти, які володіють більш розвиненими навичками саморегуляції та використовують активні копінг-стратегії, значно легше адаптуються до складних життєвих обставин та швидше відновлюють внутрішню рівновагу.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо підвищення рівня особистісної зрілості та психологічної стійкості студентської молоді у кризових ситуаціях.

Насамперед важливим є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Студентам доцільно навчатися усвідомлювати власні емоції, відкрито їх проживати та не пригнічувати внутрішні переживання. Значну користь можуть мати психологічні тренінги, вправи на розвиток рефлексії та техніки емоційного розвантаження.

Не менш важливим є формування конструктивних копінг-стратегій. Студентів необхідно навчати активно вирішувати проблеми, аналізувати складні ситуації та шукати реальні шляхи виходу з кризових обставин замість уникнення труднощів.

Важливу роль у формуванні психологічної стійкості відіграє соціальна підтримка. Створення безпечного психологічного середовища у студентському колективі, розвиток довірливих міжособистісних стосунків та підтримка з боку близьких людей допомагають знижувати рівень тривожності та сприяють емоційній стабільності.

Крім того, доцільним є проведення психологічних занять та тренінгів, спрямованих на розвиток життєстійкості, внутрішньої автономії та впевненості у собі. Особливу увагу варто приділяти розвитку рефлексивності, оскільки саме здатність аналізувати власний досвід допомагає людині перетворювати кризові ситуації на ресурс особистісного зростання.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між переживанням життєвих криз, рівнем життєстійкості, особливостями копінг-стратегій та особистісною зрілістю студентської молоді. Було встановлено, що студенти з високим рівнем психологічної стійкості та сформованими конструктивними способами подолання труднощів значно легше адаптуються до кризових ситуацій та демонструють вищий рівень особистісної зрілості. Водночас низький рівень життєстійкості та схильність до уникнення проблем ускладнюють процес психологічної адаптації та можуть посилювати емоційну дезорганізацію.

Проведене дослідження дозволило підтвердити, що життєва криза має амбівалентний характер і може виступати не лише джерелом психологічного

напруження, а й важливим чинником особистісного розвитку. Саме внутрішні психологічні ресурси, життестійкість, рефлексивність та конструктивні копінг-стратегії визначають те, чи стане кризовий досвід руйнівним, чи, навпаки, сприятиме формуванню більш зрілої, стійкої та внутрішньо цілісної особистості.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості впливу життєвих криз на становлення особистісної зрілості студентської молоді та визначити основні психологічні чинники, які сприяють або перешкоджають конструктивному переживанню кризових ситуацій. У процесі дослідження було встановлено, що кризовий досвід є важливим етапом особистісного розвитку, оскільки саме в умовах психологічної нестабільності людина змушена переосмислювати власні життєві цінності, способи реагування на труднощі та ставлення до себе.

Результати дослідження показали, що більшість студентів мають середній рівень життестійкості та особистісної зрілості. Це свідчить про те, що процес формування психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та внутрішньої автономії у молодому віці ще триває і значною мірою залежить від життєвого досвіду особистості. Було виявлено, що частина респондентів демонструє достатньо високий рівень психологічної адаптації та здатності конструктивно реагувати на труднощі, однак у деяких студентів спостерігаються ознаки емоційної вразливості, невпевненості у собі та схильності до уникнення проблем.

Аналіз результатів тесту життестійкості дозволив встановити, що студенти з високими показниками психологічної стійкості значно легше адаптуються до кризових ситуацій, швидше відновлюють емоційну рівновагу та демонструють вищий рівень внутрішнього контролю. Такі респонденти більш

схильні сприймати життєві труднощі не як загрозу, а як можливість для особистісного розвитку та отримання нового досвіду. Натомість студенти з низьким рівнем життєстійкості частіше переживають емоційне виснаження, тривожність та труднощі психологічної адаптації.

Дослідження копінг-стратегій показало, що серед студентської молоді переважають конструктивні способи подолання труднощів, зокрема пошук соціальної підтримки, самоконтроль та планування вирішення проблеми. Це свідчить про прагнення більшості респондентів активно долати життєві труднощі та шукати ефективні способи адаптації до кризових ситуацій. Водночас у частини студентів було виявлено схильність до уникнення проблем, дистанціювання та емоційного пригнічення переживань, що може ускладнювати процес психологічного відновлення та негативно впливати на формування особистісної зрілості.

Результати дослідження особистісної зрілості підтвердили, що рівень внутрішньої автономії, відповідальності та саморегуляції безпосередньо пов'язаний із тим, як людина переживає життєві труднощі. Студенти з високим рівнем особистісної зрілості демонстрували більш виражену психологічну стійкість, емоційну врівноваженість та здатність конструктивно реагувати на кризові ситуації. Натомість респонденти з низькими показниками зрілості частіше виявляли невпевненість у собі, залежність від думки оточення та труднощі у прийнятті відповідальних рішень.

Особливо важливими стали результати кореляційного аналізу, які підтвердили наявність позитивного взаємозв'язку між життєстійкістю, особистісною зрілістю та використанням конструктивних копінг-стратегій. Було встановлено, що чим вищим є рівень психологічної стійкості особистості, тим більш зрілою є її поведінка у кризових ситуаціях. Водночас схильність до уникнення проблем негативно впливає на процес особистісного розвитку та ускладнює адаптацію до життєвих труднощів.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, формування

конструктивних копінг-стратегій та розвиток особистісної зрілості студентської молоді. Було визначено, що особливо важливими напрямками психологічної роботи є розвиток емоційної саморегуляції, рефлексивності, внутрішньої автономії та навичок конструктивного вирішення проблем. Значну роль у цьому процесі відіграє також психологічна підтримка, сприятливе соціальне середовище та формування навичок усвідомленого ставлення до власних переживань.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що життєва криза має амбівалентний характер і може виступати як джерелом психологічної дезадаптації, так і потужним чинником особистісного зростання. Саме від рівня внутрішніх психологічних ресурсів, життєстійкості та способів реагування на труднощі залежить те, чи стане кризовий досвід руйнівним для особистості, чи, навпаки, сприятиме формуванню більш зрілої, стійкої та внутрішньо гармонійної людини.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене актуальній та соціально значущій проблемі амбівалентного впливу життєвих криз на становлення особистісної зрілості студентської молоді. Актуальність обраної теми зумовлена тим, що сучасна молода людина постійно перебуває в умовах високого психологічного навантаження, соціальної нестабільності, невизначеності майбутнього та необхідності швидкої адаптації до змін. У таких умовах життєві труднощі та кризові ситуації стають невід'ємною частиною процесу особистісного становлення. Саме тому особливого значення набуває дослідження того, як кризовий досвід впливає на психологічний розвиток особистості, а також які внутрішні ресурси допомагають людині не руйнуватися під впливом труднощів, а використовувати їх як можливість для внутрішнього зростання.

У процесі виконання роботи було досягнуто поставленої мети дослідження, яка полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні амбівалентного впливу життєвих криз на становлення особистісної зрілості, а також у виявленні психологічних умов, що сприяють конструктивному подоланню кризових ситуацій. Проведене дослідження дало можливість комплексно проаналізувати особливості переживання криз студентською молоддю, визначити взаємозв'язок між життєстійкістю, копінг-стратегіями та особистісною зрілістю, а також окреслити основні напрями психологічної підтримки молоді в умовах кризового досвіду.

У ході реалізації першого завдання було здійснено ґрунтовний аналіз теоретико-методологічних засад вивчення феноменів життєвих криз та особистісної зрілості. У результаті дослідження наукової літератури встановлено, що життєва криза є складним багатовимірним психологічним явищем, яке виникає внаслідок порушення внутрішньої рівноваги особистості та необхідності адаптації до нових життєвих обставин. Було з'ясовано, що криза супроводжується емоційною напругою, внутрішніми суперечностями,

переоцінкою життєвих цінностей та зміною уявлень людини про себе і власне майбутнє. Також у процесі теоретичного аналізу було визначено, що особистісна зрілість є інтегральною характеристикою особистості, яка проявляється у відповідальності, автономії, здатності до саморегуляції, емоційній стійкості та готовності людини брати відповідальність за власне життя.

У межах виконання другого завдання було розкрито деструктивні та конструктивні аспекти впливу життєвих криз на розвиток особистості через механізми контейнування та менталізації. Проведений аналіз дозволив встановити, що життєва криза має амбівалентний характер, оскільки може одночасно виступати як джерелом психологічної дезадаптації, так і важливим чинником особистісного розвитку. Було визначено, що деструктивний вплив криз проявляється у підвищенні рівня тривожності, емоційному виснаженні, внутрішній дезорганізації, втраті впевненості у собі та труднощах психологічної адаптації. Водночас конструктивне проживання кризового досвіду сприяє розвитку рефлексивності, емоційної зрілості, життєстійкості та формуванню більш усвідомленого ставлення до життя. Особливу увагу було приділено механізмам менталізації та контейнування, які допомагають людині усвідомлювати, приймати та конструктивно проживати власні емоційні переживання.

У процесі виконання третього завдання було організовано та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між досвідом переживання криз та рівнем особистісної зрілості студентської молоді. У дослідженні взяли участь 32 респонденти студентського віку. Для комплексного вивчення проблеми було використано три психодіагностичні методики: тест життєстійкості, опитувальник копінг-стратегій та методику діагностики особистісної зрілості. Отримані результати показали, що більшість студентів мають середній рівень життєстійкості та особистісної зрілості. Було встановлено, що студенти з високими показниками життєстійкості частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів, демонструють вищий рівень внутрішнього

контролю та легше адаптуються до складних життєвих ситуацій. Натомість респонденти з низьким рівнем психологічної стійкості виявляли схильність до уникнення проблем, емоційної нестабільності та труднощів саморегуляції.

Особливо важливими стали результати кореляційного аналізу, які підтвердили наявність позитивного взаємозв'язку між життєстійкістю, конструктивними копінг-стратегіями та особистісною зрілістю. Було встановлено, що чим вищим є рівень психологічної стійкості особистості, тим більш зрілою та адаптивною є її поведінка у кризових ситуаціях. Водночас схильність до уникнення проблем негативно впливає на рівень особистісної зрілості та ускладнює процес психологічної адаптації.

У ході виконання четвертого завдання було розроблено психологічні рекомендації щодо фасилітації особистісного зростання студентів у кризових ситуаціях. Було визначено, що важливими напрямками психологічної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, розвиток рефлексивності та підвищення рівня життєстійкості. Особливе значення має створення підтримувального психологічного середовища, яке сприяє емоційній безпеці, розвитку внутрішньої автономії та формуванню впевненості у власних можливостях. Також було наголошено на доцільності проведення психологічних тренінгів та програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості студентської молоді.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що життєва криза є складним і суперечливим психологічним явищем, яке може мати як руйнівний, так і конструктивний вплив на особистість. Саме внутрішні психологічні ресурси людини, рівень життєстійкості, сформованість конструктивних способів подолання труднощів та здатність до усвідомленого проживання власного досвіду визначають те, чи стане кризовий досвід джерелом психологічної дезадаптації, чи, навпаки, сприятиме формуванню зрілої, стійкої та внутрішньо гармонійної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології : підручник. Київ : Либідь, 2006. 632 с.
2. Москалець В. П. Психологія особистісної зрілості : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 416 с.
3. Савелюк Н. М. Психологія особистісної зрілості: теорія та практика дослідження : монографія. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2021. 340 с.
4. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 256 с.
5. Данилюк І. В., Кравчук О. С. Психологія життєвих криз особистості в умовах соціальної напруженості : монографія. Київ : Кондор, 2023. 256 с.
6. Кіреєва З. О., Кононенко О. І. Життєстійкість та психологічне благополуччя особистості в умовах кризових змін суспільства. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2022. Т. 27, № 1. С. 45–62.
7. Кравець К. Р. Особливості копінг-поведінки особистості в кризових ситуаціях : кваліфікаційна робота. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023. 84 с.
8. Особистість у просторі життєвих криз : збірник наукових праць / за заг. ред. Н. М. Савелюк. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 218 с.
9. Шевченко Н. Ф., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості переживання життєвої кризи в умовах невизначеності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 21 (66). С. 112–124.
- 10.3. Глибинна психологія та психоаналітичний підхід (Контейнування та Межі)
11. Біон В. Р. Навчання через досвід переживання / пер. з англ. Київ : Когіто, 2010. 128 с.
12. Кляйн М. Розщеплення, депресивна позиція та розвиток Его. Психоаналітичний часопис. 2018. № 4. С. 88–104.

- 13.Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика: Розуміння структури особистості в клінічному процесі. Київ : Психолог, 2019. 520
- 14.Людина. Екзистенція. Культура. Контексти філософської антропології, психоаналізу та арт-терапії : зб. наук. пр. / за ред. Н. Хамітова, С. Крилової. Київ : КНТ, 2021. 380 с.
- 15.ТоллеЕкгарт. Сила моменту Тепер / пер. з англ. Львів : TerraIncognita, 2018. 224 с.
- 16.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 160 с.
- 17.Хамітов Н., Крилова С. Філософська антропологія: актуальні проблеми. Київ : КНТ, 2021. 232 с.
- 18.Kernberg O. F. SeverePersonalityDisorders: PsychotherapeuticStrategies. NewHaven : YaleUniversityPress, 1984. 356 p.
- 19.Whitaker D. S. UsingGroupstoHelpPeople. London : Routledge, 2000. 256 p.
- 20.Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу особистості. Київ : Мирослав, 2021. 312 с.
- 21.Савелюк Н. М. Психологія духовності особистості : монографія. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 320 с.
- 22.Усик С. П. Психологічні чинники виникнення та подолання життєвих криз особистості. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 11, № 23. С. 145–158.
- 23.Masten A. S. OrdinaryMagic: ResilienceProcessesinDevelopment. AmericanPsychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
- 24.Tedeschi R. G., Calhoun L. G. PosttraumaticGrowth: ConceptualFoundationsandEmpiricalEvidence. PsychologicalInquiry. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.
- 25.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, andCoping. NewYork : SpringerPublishingCompany, 1984. 456 p.
- 26.Janoff-Bulman R. ShatteredAssumptions: Towards a NewPsychologyofTrauma. NewYork : FreePress, 1992. 256 p.

27. Bion W. R. Learning from Experience. London : Heinemann, 1962. 111 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Тест життєстійкості»

Мета методики. Методика спрямована на дослідження рівня життєстійкості особистості, її здатності конструктивно реагувати на стресові та кризові ситуації, адаптуватися до труднощів і зберігати внутрішню психологічну рівновагу.

Методика дозволяє визначити рівень сформованості таких компонентів:

- залученість;
- контроль;
- прийняття ризику;
- загальний рівень життєстійкості.

Інструкція. Респонденту пропонується ознайомитися з твердженнями та визначити, наскільки кожне з них відповідає його звичному способу мислення та поведінки. Необхідно обрати один із варіантів відповіді:

- 0 – зовсім не погоджуюсь
- 1 – скоріше не погоджуюсь
- 2 – важко відповісти
- 3 – скоріше погоджуюсь
- 4 – повністю погоджуюсь

Важливо відповідати щиро та не витратити надто багато часу на роздуми над кожним твердженням.

Тестовий матеріал

1. Я отримую задоволення від своєї щоденної діяльності.
2. Навіть у складних ситуаціях я намагаюся діяти активно.
3. Мені часто здається, що я не контролюю власне життя.

4. Я легко пристосовуюся до нових життєвих умов.
5. Труднощі допомагають мені ставати сильнішим.
6. Я часто уникаю складних ситуацій.
7. Я відчуваю відповідальність за власні рішення.
8. Зміни у житті викликають у мене сильний страх.
9. Я намагаюся бачити можливості навіть у проблемах.
10. У кризових ситуаціях я швидко втрачаю впевненість у собі.
11. Я люблю брати участь у нових справах.
12. Мені важливо відчувати, що моє життя має сенс.
13. Я здатний контролювати власні емоції.
14. Навіть після невдач я продовжую рухатися вперед.
15. Я схильний сприймати труднощі як життєвий досвід.

Ключ до методики

Шкала «Залученість»: 1, 4, 11, 12

Шкала «Контроль»: 2, 7, 13, 14

Шкала «Прийняття ризику»: 5, 9, 15

Зворотні твердження: 3, 6, 8, 10

Інтерпретація результатів

Високий рівень життєстійкості свідчить про сформованість внутрішньої психологічної стійкості, активної життєвої позиції, здатності контролювати власне життя та конструктивно переживати труднощі.

Середній рівень вказує на достатню адаптивність особистості, однак у кризових ситуаціях людина може потребувати додаткової підтримки та часу для відновлення емоційної рівноваги.

Низький рівень життєстійкості свідчить про емоційну вразливість, труднощі адаптації, схильність до уникнення проблем та недостатню здатність конструктивно долати життєві труднощі.

Результати дослідження життєстійкості респондентів

№	Залученість	Контроль	Прийняття	Загальний
---	-------------	----------	-----------	-----------

	ь	ь	ризикy	рівень
1	високий	середній	високий	високий
2	середній	середній	середній	середній
3	низький	середній	низький	низький
4	високий	високий	високий	високий
5	середній	середній	середній	середній
6	низький	низький	середній	низький
7	високий	середній	високий	високий
8	середній	високий	середній	середній
9	середній	середній	середній	середній
1 0	низький	середній	низький	низький
1 1	високий	високий	середній	високий
1 2	середній	середній	середній	середній
1 3	середній	високий	середній	середній
1 4	низький	низький	низький	низький
1 5	високий	високий	високий	високий
1 6	середній	середній	середній	середній
1 7	середній	високий	середній	середній
1 8	високий	середній	високий	високий
1	середній	середній	середній	середній

9				
2 0	низький	середній	низький	низький
2 1	високий	високий	високий	високий
2 2	середній	середній	середній	середній
2 3	середній	високий	середній	середній
2 4	низький	низький	середній	низький
2 5	високий	високий	високий	високий
2 6	середній	середній	середній	середній
2 7	високий	середній	високий	високий
2 8	середній	середній	середній	середній
2 9	низький	середній	низький	низький
3 0	високий	високий	високий	високий
3 1	середній	середній	середній	середній
3 2	середній	високий	середній	середній

Додаток Б

Опитувальник копінг-стратегій WCQ
(WaysofCopingQuestionnaire)

Мета методики. Методика спрямована на дослідження способів подолання стресових та кризових ситуацій, які використовує особистість у складних життєвих обставинах. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії та оцінити рівень адаптивності поведінки людини у ситуаціях психологічного напруження.

Методика дає можливість дослідити такі копінг-стратегії:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- втеча-уникнення;
- планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка.

Інструкція. Респонденту пропонується прочитати кожне твердження та визначити, наскільки часто він використовує описаний спосіб поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Варіанти відповідей:

- 0 – ніколи не використовую
- 1 – рідко використовую
- 2 – іноді використовую
- 3 – часто використовую

Необхідно відповідати максимально щиро, орієнтуючись на власний досвід переживання труднощів.

Тестовий матеріал

1. Я намагаюся знайти підтримку в інших людей.
2. У складній ситуації я намагаюся контролювати свої емоції.
3. Я відкладаю вирішення проблеми на потім.

4. Я шукаю різні способи вирішення ситуації.
5. Я намагаюся уникати думок про проблему.
6. Я аналізую ситуацію та планую свої дії.
7. Я прагну залишатися спокійним навіть у стресових умовах.
8. Я звинувачую себе у виникненні труднощів.
9. Я звертаюся по пораду до близьких людей.
10. Я намагаюся знайти позитивний досвід у складній ситуації.
11. Я уникаю розмов про проблему.
12. Я активно шукаю вихід із ситуації.
13. Я намагаюся стримувати свої переживання.
14. Я вірю, що труднощі допомагають мені розвиватися.
15. Я сподіваюся, що проблема вирішиться сама собою.

Ключ до методики

Пошук соціальної підтримки: 1, 9

Самоконтроль: 2, 7, 13

Уникнення проблеми: 3, 5, 11, 15

Планування вирішення проблеми: 4, 6, 12

Прийняття відповідальності: 8

Позитивна переоцінка: 10, 14

Інтерпретація результатів

Високий рівень конструктивних копінг-стратегій свідчить про здатність особистості активно долати труднощі, аналізувати ситуацію та шукати ефективні способи адаптації до кризових умов.

Середній рівень вказує на ситуативне використання конструктивних способів реагування та недостатню стабільність поведінки у стресових ситуаціях.

Низький рівень конструктивних копінгів або високий рівень уникнення проблем свідчить про труднощі психологічної адаптації, емоційну нестабільність та схильність уникати вирішення життєвих труднощів.

Результати дослідження копінг-стратегій респондентів

№	Соціальна підтримка	Самоконтроль	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка	Уникнення проблеми	Загальна характеристика
1	високий	високий	високий	середній	низький	конструктивний копінг
2	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
3	низький	середній	низький	низький	високий	дезадаптивний копінг
4	високий	високий	високий	високий	низький	конструктивний копінг
5	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
6	низький	низький	середній	низький	високий	дезадаптивний копінг
7	високий	високий	високий	середній	низький	конструктивний копінг
8	середній	високий	середній	середній	середній	помірно конструктивний
9	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
10	низький	середній	низький	низький	високий	дезадаптивний копінг
11	високий	високий	високий	високий	низький	конструктивний копінг
12	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
13	середній	високий	середній	середній	середній	помірно конструктивний
14	низький	низький	низький	низький	високий	дезадаптивний копінг
15	високий	високий	високий	високий	низький	конструктивний копінг

1 6	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
1 7	середній	високий	середній	середній	середній	помірно конструктивний
1 8	високий	високий	високий	високий	низький	конструктивний копінг
1 9	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
2 0	низький	середній	низький	низький	високий	дезадаптивнийкопін г
2 1	високий	високий	високий	високий	низький	конструктивний копінг
2 2	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
2 3	середній	високий	середній	середній	середній	помірно конструктивний
2 4	низький	низький	середній	низький	високий	дезадаптивнийкопін г
2 5	високий	високий	високий	високий	низький	конструктивний копінг
2 6	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
2 7	високий	високий	високий	середній	низький	конструктивний копінг
2 8	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
2 9	низький	середній	низький	низький	високий	дезадаптивнийкопін г
3 0	високий	високий	високий	високий	низький	конструктивний копінг
3 1	середній	середній	середній	середній	середній	помірно конструктивний
3 2	середній	високий	середній	середній	середній	помірно конструктивний

Методика діагностики особистісної зрілості

Мета методики. Методика спрямована на визначення рівня особистісної зрілості людини, дослідження сформованості відповідальності, самостійності, емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного життя.

Методика дозволяє оцінити такі показники:

- мотивація досягнення;
- ставлення до власного «Я»;
- почуття громадянського обов'язку;
- життєва установка;
- здатність до психологічної близькості;
- самостійність.

Інструкція. Респонденту пропонується уважно прочитати твердження та визначити, наскільки кожне з них відповідає його поглядам, поведінці та життєвому досвіду.

Варіанти відповідей:

- 0 – зовсім не погоджуюсь
- 1 – скоріше не погоджуюсь
- 2 – важко відповісти
- 3 – скоріше погоджуюсь
- 4 – повністю погоджуюсь

Під час проходження методики важливо відповідати чесно та не намагатися обирати «правильні» відповіді.

Тестовий матеріал

1. Я намагаюся самостійно приймати важливі рішення.
2. Я відчуваю відповідальність за власне життя.
3. Мені важливо досягати поставлених цілей.
4. Я здатний визнавати власні помилки.
5. Я легко встановлюю довірливі стосунки з людьми.

6. Я намагаюся контролювати свої емоції.
7. Я прагну постійно розвиватися та вдосконалювати себе.
8. Я часто перекладаю відповідальність на інших.
9. Я вважаю себе цінною особистістю.
10. Я здатний приймати складні життєві рішення.
11. Я намагаюся бути корисним іншим людям.
12. Я вмію конструктивно реагувати на критику.
13. Я здатний самотійно долати труднощі.
14. Я легко відмовляюся від своїх цілей після невдач.
15. Я намагаюся усвідомлено будувати власне життя.

Ключ до методики

Мотивація досягнення: 3, 7, 15

Ставлення до власного «Я»: 4, 9, 12

Почуття громадянського обов'язку: 11

Життєва установка: 2, 10

Здатність до психологічної близькості: 5

Самостійність: 1, 6, 13

Зворотні твердження: 8, 14

Інтерпретація результатів

Високий рівень особистісної зрілості свідчить про сформованість відповідальності, внутрішньої автономії, емоційної стійкості та здатності людини усвідомлено будувати власне життя.

Середній рівень вказує на достатній рівень психологічної зрілості, однак окремі характеристики особистості ще перебувають у процесі формування.

Низький рівень особистісної зрілості може свідчити про труднощі саморегуляції, залежність від думки оточення, недостатню відповідальність та невпевненість у власних можливостях.

Результати дослідження особистісної зрілості респондентів

№	Мотивація	Ставлення	Життєва	Самостійність	Психологічна	Загальний
---	-----------	-----------	---------	---------------	--------------	-----------

	досягнення	до «Я»	установка		близькість	рівень зрілості
1	високий	високий	високий	високий	середній	високий
2	середній	середній	середній	середній	середній	середній
3	низький	середній	низький	низький	низький	низький
4	високий	високий	високий	високий	високий	високий
5	середній	середній	середній	середній	середній	середній
6	низький	низький	середній	низький	низький	низький
7	високий	високий	високий	високий	середній	високий
8	середній	високий	середній	середній	середній	середній
9	середній	середній	середній	середній	середній	середній
10	низький	середній	низький	низький	низький	низький
11	високий	високий	високий	високий	високий	високий
12	середній	середній	середній	середній	середній	середній
13	середній	високий	середній	середній	середній	середній
14	низький	низький	низький	низький	низький	низький
15	високий	високий	високий	високий	високий	високий
16	середній	середній	середній	середній	середній	середній
17	середній	високий	середній	середній	середній	середній
18	високий	високий	високий	високий	високий	високий
19	середній	середній	середній	середній	середній	середній
20	низький	середній	низький	низький	низький	низький
21	високий	високий	високий	високий	високий	високий
22	середній	середній	середній	середній	середній	середній
23	середній	високий	середній	середній	середній	середній
24	низький	низький	середній	низький	низький	низький
25	високий	високий	високий	високий	високий	високий
26	середній	середній	середній	середній	середній	середній
27	високий	високий	високий	високий	середній	високий
28	середній	середній	середній	середній	середній	середній
29	низький	середній	низький	низький	низький	низький
30	високий	високий	високий	високий	високий	високий
31	середній	середній	середній	середній	середній	середній

32	середній	високий	середній	середній	середній	середній
----	----------	---------	----------	----------	----------	----------