

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Вінницький навчально-науковий інститут економіки

Грабiк Микола Володимирович

**Психологічні особливості переживання кризової ситуації у
молоді**

спеціальність: 053 — Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
ПСм-22
М.В. Грабiк

ВІННИЦЯ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КРИЗ І ЇХ ПЕРЕЖИВАННЯ У МОЛОДІ.....	6
1.1. Психологічне трактування поняття «криза»: типологія та основні підходи	6
1.2. Вікові психологічні особливості молоді як чинник сприйняття криз....	11
1.3. Стратегії реагування молоді на стресові та кризові ситуації.....	15
1.4. Теоретичні підходи до копінг-стратегій і адаптаційних механізмів у кризових умовах.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ У МОЛОДІ.....	28
2.1. Методологічна база та організація емпіричного дослідження.....	28
2.2. Обробка результатів та їх психологічна інтерпретація.....	33
2.3. Висновки за результатами проведеного дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В ПЕРІОД КРИЗИ.....	45
3.1. Сучасні підходи до надання психологічної допомоги у кризових обставинах.....	45
3.2. Практичні рекомендації щодо організації підтримки молодих людей...	47
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

У сучасному суспільстві молодь стикається з дедалі більшим тиском, зумовленим як соціально-економічними змінами, так і внутрішніми віковими трансформаціями. Період юності супроводжується пошуком власної ідентичності, становленням світогляду, вибором життєвого шляху, що часто спричиняє переживання внутрішніх конфліктів, а іноді, і глибоких психологічних криз.

З іншого боку, зовнішні обставини, політична нестабільність, економічні труднощі, війна, втрата близьких чи труднощі в міжособистісному спілкуванні, можуть різко змінити звичний хід життя молоді людини, порушуючи її психологічну рівновагу. У таких ситуаціях особливо важливо розуміти, як саме молодь переживає кризу, які механізми захисту активізуються, та які стратегії подолання обираються в умовах стресу.

Варто зазначити, що особливості реагування на кризу у молодому віці суттєво відрізняються від інших вікових груп через емоційну нестабільність, схильність до імпульсивності, а також ще не повністю сформовану систему саморегуляції. Це, у свою чергу, вимагає цілеспрямованого наукового аналізу психологічних чинників, що впливають на перебіг та глибину переживання кризових ситуацій саме в цій віковій категорії.

Актуальність теми дослідження обумовлена потребою в розробці ефективних способів підтримки молоді, яка стикається з кризовими подіями, зокрема через повномасштабну війну, постковідну реальність, соціальну нестабільність та особистісні виклики. Крім того, дослідження цієї проблематики дозволяє не лише глибше зрозуміти психологічні механізми переживання кризи, а й сприяє удосконаленню практичної психологічної допомоги молодим людям.

Таким чином, вивчення особливостей переживання криз у молоді має як теоретичну, так і практичну цінність – воно дає змогу не лише осмислити внутрішню картину емоційного реагування, а й сформулювати дієві підходи до

психопрофілактики та підтримки в умовах нестабільного сьогодення.

Метою даного дослідження є всебічне вивчення психологічних особливостей переживання кризових ситуацій у молоді, а також аналіз ефективних способів психологічної підтримки в умовах кризи.

З метою реалізації поставленої мети було визначено такі основні **завдання**:

– проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття «криза» у психології, визначити її типи та особливості.

– охарактеризувати вікові психологічні особливості молоді як чинник, що впливає на сприйняття та переживання кризових ситуацій.

– розглянути форми реагування молодих людей на стресові події та специфіку їх копінг-стратегій.

– описати теоретичні моделі подолання криз та адаптаційні механізми, які використовуються у молодому віці.

– провести емпіричне дослідження особливостей переживання кризи у молоді, з урахуванням їх емоційного стану та обраних способів реагування.

– інтерпретувати результати дослідження та сформулювати висновки щодо закономірностей переживання кризових ситуацій молодими людьми.

– запропонувати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді у кризових обставинах.

– розробити (або адаптувати) програму психопрофілактики та психологічної допомоги молодим людям у період кризи.

Об'єктом дослідження є психологічні аспекти переживання кризових ситуацій.

Предметом дослідження є особливості переживання кризових ситуацій молодими людьми, з урахуванням вікових характеристик, емоційних реакцій і застосовуваних копінг-стратегій.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю. Рекомендації, сформульовані в межах дослідження, можуть слугувати основою для створення

або адаптації програм психологічної підтримки, спрямованих на зменшення негативного впливу кризових подій. Також матеріали дослідження можуть бути корисними для подальшої наукової розробки тематики кризового реагування у молодіжному середовищі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались, обговорювались та отримали позитивну оцінку на всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення» (м. Вінниця, 16-17 жовтня 2025 року).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та загального висновку, списку використаних джерел, який складається з найменувань. Загальний обсяг роботи – 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КРИЗ І ЇХ ПЕРЕЖИВАННЯ У МОЛОДІ

1.1. Психологічне трактування поняття «криза»: типологія та основні підходи

Питання психологічних криз займає важливе місце в сучасних дослідженнях, адже саме у кризових моментах відбувається радикальна зміна звичного способу життя людини. Це період, коли порушується її внутрішній баланс, а попередні механізми адаптації виявляються неефективними. Особливої уваги ця тема набуває в умовах постійної нестабільності, соціальної, економічної чи воєнної, оскільки такі події безпосередньо впливають на емоційний стан людини, її здатність до самоконтролю та збереження психічного здоров'я.

У науковій психологічній літературі поняття «криза» (від грец. *krisis* – «рішення», «перелом») розглядається як особливий етап особистісного розвитку, який супроводжується внутрішніми суперечностями, психологічним дискомфортом і зміною ціннісних орієнтирів [3]. Зокрема, С.Л. Рубінштейн трактував кризу як період, коли звичні способи поведінки більше не працюють, і людина змушена переглянути своє ставлення до навколишнього світу. На думку Е. Еріксона, криза є природним етапом психосоціального розвитку, необхідним для формування стабільної ідентичності. У свою чергу, К. Роджерс вважав, що кризові ситуації можуть не лише дестабілізувати особистість, а й сприяти її внутрішньому зростанню, відкриваючи нові можливості для самореалізації.

Загалом, у психології криза визначається як стан внутрішньої дезорганізації, що виникає унаслідок конфлікту між суперечливими прагненнями, потребами або цінностями, які порушують сталість і гармонійність функціонування особистості.

Пояснення природи кризових переживань у психології залежить від наукової школи та концептуальної позиції. Нижче подано огляд основних

підходів, які дозволяють по-різному осмислити сутність і механізми переживання кризових станів (табл. 1.1):

1. Психодинамічний підхід (З. Фройд, Е. Еріксон, А. Фрейд) розглядає кризу як результат напруження між свідомими й несвідомими компонентами психіки. Така внутрішня боротьба є рушієм особистісного розвитку, який відбувається через подолання конфліктів і перехід на новий рівень адаптації.

2. Екзистенційна концепція (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом) трактує кризу як зіткнення з базовими питаннями людського існування – смертністю, відчуттям ізоляції, відповідальністю за власне життя. Саме у процесі осмислення цих питань людина здатна знайти нові сенси, що допомагають подолати кризу.

3. Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, Р. Лазарус) пов'язує виникнення криз із неправильною когнітивною інтерпретацією подій. Тобто, особа може оцінювати ситуацію як безвихідну, хоча в реальності вона має потенційні шляхи вирішення. Робота над деструктивними переконаннями сприяє стабілізації психічного стану.

Таблиця 1.1

Підходи до розуміння сутності та механізмів переживання кризових станів

Підхід	Основні представники	Сутність розуміння кризи	Механізми подолання
Психодинамічний	З. Фройд, Е. Еріксон, А. Фрейд	Криза як наслідок внутрішнього конфлікту між свідомим і несвідомим	Подолання внутрішніх конфліктів веде до розвитку особистості
Екзистенційний	В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом	Криза – зіткнення з основами буття: смертність, ізоляція, свобода	Пошук нових життєвих смислів через рефлексію
Когнітивно-поведінковий	А. Бек, Р. Лазарус	Криза виникає через хибні інтерпретації подій	Корекція деструктивних переконань стабілізує стан
Гуманістичний	К. Роджерс, А. Маслоу	Криза – виклик і водночас можливість для розвитку	Самореалізація та поглиблене саморозуміння
Системний	Б. Ломов, О. Бодальов	Криза як дезбаланс між підсистемами особистості	Відновлення гармонії між емоційною, мотиваційною та когнітивною сферами

Складено автором за даними [16; 23; 31]

4. Гуманістичне бачення (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслює, що криза – це не лише виклик, а й можливість. Саме завдяки подоланню труднощів особистість здатна розвиватися, досягати більш глибокого розуміння себе й інших, а також реалізовувати власний потенціал [16].

5. Системний підхід (Б. Ломов, О. Бодальов) аналізує кризу як порушення внутрішньої цілісності особистості. Дисбаланс між емоційною, мотиваційною та когнітивною сферами призводить до дезорганізації, і для відновлення стабільності необхідно гармонізувати ці підсистеми з урахуванням нових життєвих обставин.

Отже, кожен підхід пропонує власне бачення причин, перебігу та шляхів подолання кризових станів. Водночас усі вони сходяться в одному: криза – це не лише деструктивне явище, а й потенційна точка зростання, що відкриває нові можливості для розвитку особистості.

У сучасній психології кризові стани класифікуються за кількома критеріями, що дозволяє більш точно описати їх перебіг, особливості впливу та потенційні наслідки для особистості (рис. 1.1). Зокрема, дослідники виділяють різновиди криз залежно від їх походження, тривалості, масштабу дії та спрямованості змін, які вони спричиняють [23].

За походженням розрізняють:

1. Нормативні (вікові) кризи, які є природними етапами у процесі особистісного становлення. Наприклад, типовими є підліткова криза, криза молодості або середнього віку. Такі кризи, як правило, пов'язані з переходом до нового рівня розвитку і потребують перебудови внутрішніх структур особистості.

2. Ненормативні (життєві) кризи виникають раптово й часто не прогнозуються заздалегідь. Це можуть бути такі події, як втрата роботи, важка хвороба, вимушена міграція чи вплив воєнних дій. Такі ситуації створюють серйозні труднощі для адаптації та викликають сильний стрес.

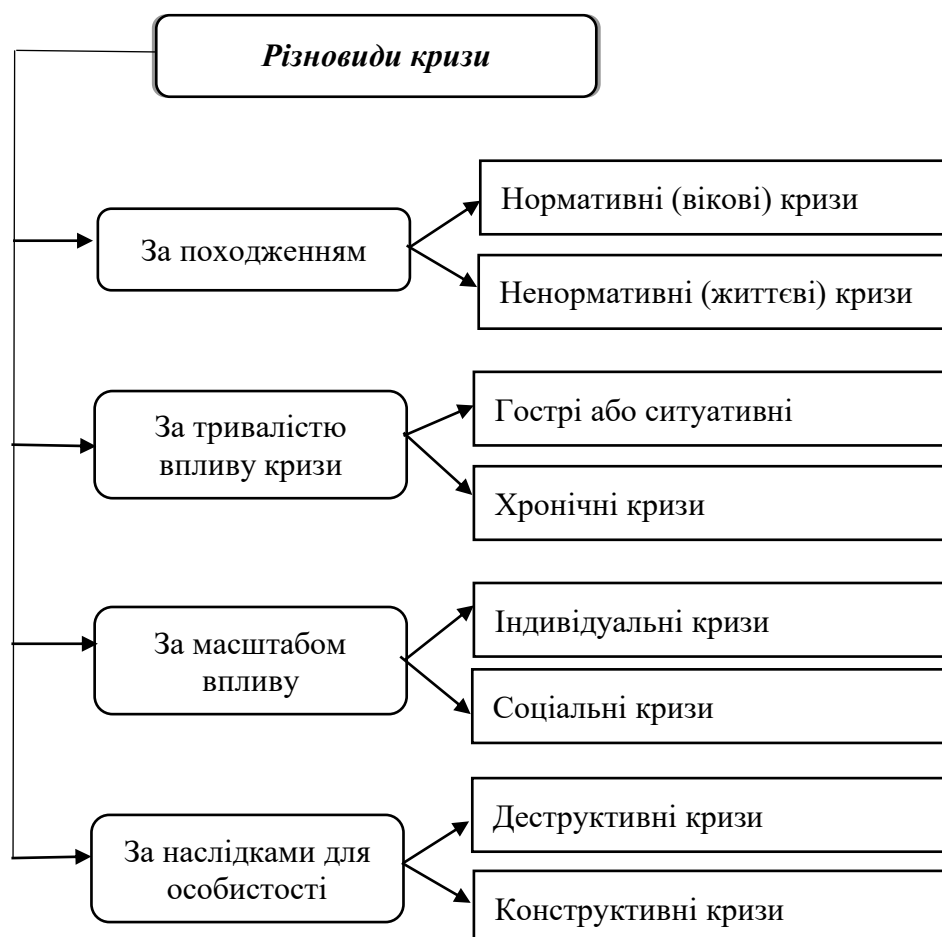


Рис. 1.1. Класифікація криз

Складено за даними [23; 24]

За тривалістю впливу кризи поділяються на:

1. Гострі або ситуативні – вони розвиваються швидко та характеризуються високим рівнем емоційної напруги. Прикладом може бути смерть близької людини або різка зміна життєвих обставин, які потребують негайного реагування.

2. Хронічні кризи мають затяжний характер і пов'язані з тривалим впливом несприятливих чинників. У таких випадках особистість переживає постійне психоемоційне навантаження, що може призвести до виснаження або синдрому емоційного вигорання.

За масштабом впливу:

1. Індивідуальні кризи стосуються особистих переживань і не обов'язково мають зовнішній прояв, наприклад, це можуть бути внутрішні суперечності,

екзистенційні пошуки чи професійне вигорання.

2. Соціальні кризи мають ширший розмах і зачіпають групи населення або навіть суспільство загалом. Прикладами є економічна нестабільність, збройні конфлікти, пандемії.

За наслідками для особистості:

1. Деструктивні кризи послаблюють адаптивні можливості, провокують глибокі депресивні стани, втрату сенсу життя, емоційне виснаження та інші прояви психотравматизації.

2. Конструктивні (розвиткові) кризи можуть стати поштовхом до переосмислення життєвих цінностей і стимулювати формування нових стратегій поведінки, сприяючи внутрішньому зростанню.

Стикаючись із кризовою ситуацією, людина змушена активізувати ресурси адаптації, щоб зберегти психоемоційну рівновагу. Саме в такі моменти виявляються сильні й вразливі сторони особистості [24].

Серед основних механізмів реагування на кризу в психології виокремлюють:

1. Копінг-стратегії, тобто способи подолання стресу. Згідно з теорією Р. Лазаруса, вони можуть бути:

- орієнтовані на вирішення проблеми;
- емоційно спрямовані (розрядка через емоції);
- унікальні (уникнення або ігнорування проблемної ситуації).

2. Механізми психологічного захисту – часто несвідомі способи стабілізації внутрішнього стану. До них належать заперечення, раціоналізація, проєкція тощо.

3. Соціальна підтримка – спілкування з близькими, фахівцями або навіть незнайомими людьми, яке знижує суб'єктивне відчуття самотності та безпорадності.

4. Пошук сенсу – важливий ресурс при подоланні глибоких травм. Інтеграція складного досвіду у власну життєву історію допомагає відновити цілісність «Я»-концепції та набути нових цінностей.

Військові дії, які тривають в Україні, посилили увагу на проблему кризових станів, надавши їй нового виміру. В умовах війни кризові переживання набувають не лише особистісного, а й соціального характеру, порушуючи базові відчуття стабільності, безпеки й передбачуваності майбутнього.

Наприклад, для чоловіків, що мають бізнес, поєднання відповідальності за підприємницьку діяльність із необхідністю дбати про сім'ю в умовах тривалої небезпеки створює додаткове емоційне навантаження. Це може призводити до високого рівня стресу, емоційного вигорання та зниження можливостей [24].

Таким чином, криза в умовах війни – це не просто особистий виклик, а глибокий системний процес, що охоплює всі сфери життя людини.

Отже, психологічна криза – це складне явище, що охоплює ситуації радикальних змін, втрат чи конфліктів, які порушують внутрішній баланс особистості. Вона проявляється через взаємодію зовнішніх обставин і внутрішніх механізмів, що визначають індивідуальний стиль переживання. Розуміння різновидів криз, а також адаптивних механізмів, які запускаються у відповідь, є надзвичайно важливим для розробки ефективної психологічної допомоги, особливо в умовах соціальної нестабільності та війни.

1.2. Вікові психологічні особливості молоді як чинник сприйняття криз

Молодий вік – це період глибоких внутрішніх змін, що відбуваються як на рівні свідомості, так і в емоційній та соціальній сферах. Хоча елементи світогляду формуються ще в дитинстві, саме студентські роки є вирішальними для його остаточного оформлення. У цей час особистість активно визначається у своїх цінностях, життєвих орієнтирах, поглядах на себе та навколишній світ.

Окремої уваги заслуговує процес соціального дозрівання, який є характерним саме для цього віку. Студенти не лише здобувають освіту, а й поступово входять у доросле життя: починають працювати, будують стосунки, розвивають відповідальність перед собою та суспільством. Соціальна зрілість

проявляється у готовності брати на себе нові ролі, працівника, громадянина, партнера, батька чи матері, і відповідати за їх виконання [22].

Варто підкреслити, що навчання у вищому закладі освіти відіграє важливу роль у формуванні особистості. Воно стимулює розвиток різних рівнів психіки, особливо тих, що пов'язані з інтелектуальними процесами, критичним мисленням та емоційною саморегуляцією. За умови сприятливого освітнього середовища відбувається активне формування професійної ідентичності, що згодом впливає на життєвий вибір і траєкторію самореалізації.

Психологічний портрет студента часто включає високий рівень активності у пізнавальній та моральній сферах. Саме у цьому віці спостерігається завершення становлення характеру, формування стійких переконань, моральних принципів, естетичних поглядів. Багато молодих людей вже намагаються поєднувати навчання з роботою, що зумовлює розвиток відповідальності та самостійності [22].

З огляду на це, молодь можна охарактеризувати за трьома основними вимірами: психологічним, соціальним та біологічним (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні виміри розвитку молодшої особистості

Вимір	Змістова характеристика
Психологічний	Єдність психічних процесів і індивідуальних якостей, що забезпечують пізнання, емоції, вольову сферу
Соціальний	Включеність у соціальні зв'язки, формування соціальних ролей, набуття громадянської зрілості
Біологічний	Фізіологічні особливості, тип нервової системи, генетичні задатки, що створюють основу для розвитку

Складено за даними [28]

Отже, саме у молодому віці формуються основні психологічні особливості особистості, які зумовлюють її стійкість до зовнішніх викликів і здатність справлятися зі стресом. Соціальні очікування, міжособистісний тиск і бажання самореалізуватися стають важливими детермінантами поведінки молодих людей у кризових ситуаціях.

Особливе значення у цьому віковому періоді має розвиток когнітивної сфери. Відповідно до підходу Ж. Піаже, мислення в юності досягає рівня постформальних операцій, що дозволяє молодій людині міркувати над складними та суперечливими проблемами, враховуючи кілька точок зору. У цей час формується здатність до абстрактного аналізу, логічного мислення, системного бачення та гнучкості у прийнятті рішень.

Основні особливості мислення молоді включають:

- уміння самостійно приймати рішення;
- високий рівень розвитку абстрактно-логічного мислення;
- інтерес до пошуку нових ідей, моделей поведінки, соціальних ролей;
- швидке засвоєння інформації та здатність до переосмислення досвіду.

Разом із цим, важливою є динаміка професійного мислення, що проявляється у вмінні планувати, прогнозувати та відповідально ставитися до результатів власної діяльності. Молоді люди поступово усвідомлюють значення професійного шляху як елемента своєї ідентичності.

Не менш важливим компонентом у цей період є емоційний розвиток. Молодість вирізняється підвищеною емоційною чутливістю, яка часто супроводжується нестійкістю настрою, коливанням між впевненістю та невизначеністю. З одного боку, зростає прагнення до автономії, з іншого – ще зберігається потреба в підтримці з боку близьких. Усе це створює своєрідний емоційний фон, на якому розгортається процес становлення особистості [22].

Основні риси емоційно-вольової сфери варто звести в таблицю 1.3.

Таблиця 1.3

Емоційно-вольові особливості молоді

Риса	Характеристика
Емпатія	Здатність співпереживати іншим
Сила волі	Уміння доводити справи до кінця
Рішучість	Спроможність приймати відповідальні рішення
Емоційна чутливість	Інтенсивність переживань, схильність до емоційних коливань
Відповідальність	Усвідомлення наслідків власних дій

Складено за даними [18; 34]

Нестабільність емоційного стану у цьому віці пов'язана як із фізіологічними змінами, включаючи гормональні перебудови, так і з соціальними викликами – тиском з боку очікувань суспільства, необхідністю вибору майбутнього професійного напрямку, створенням або підтриманням близьких стосунків.

Таким чином, молодий вік є критично важливим періодом для розуміння того, як саме формується здатність особистості до подолання криз. Врахування вікових особливостей молоді дозволяє глибше проаналізувати механізми їх реагування на стресові ситуації, а також забезпечити більш ефективну психологічну підтримку.

Одним із важливих новоутворень юності є становлення самосвідомості – уявлення про себе як про самостійну, відповідальну особистість, здатну самостійно приймати рішення й активно впливати на хід власного життя. Саме в цьому віці молода людина починає осмислювати себе як повноправного члена суспільства, із чітким уявленням про свої права, обов'язки та соціальні ролі.

Цей період розвитку пов'язаний із виконанням низки важливих психологічних завдань, серед яких варто виокремити:

- визначення професійного шляху та закріплення себе у вибраній сфері;
- формування стабільної системи цінностей, на основі якої вибудовується життєвий світогляд;
- налагодження емоційно значущих міжособистісних стосунків або створення сім'ї;
- окреслення довготривалих життєвих планів і стратегічних орієнтирів.

На думку Е. Шпрангера, саме молодість є критичним періодом для ухвалення фундаментальних «життєвих рішень», які згодом впливають на весь подальший хід особистісного розвитку. Це також етап глибшого усвідомлення своєї унікальності та зростання відповідальності за себе й інших.

Разом з тим, попри активне формування особистості, молодий вік характеризується високою психологічною вразливістю. Невизначеність майбутнього, тиск соціальних очікувань і внутрішні конфлікти часто

спричиняють кризові стани. Серед найбільш поширених труднощів, з якими стикаються молоді люди, можна виокремити:

- потребу в самореалізації та труднощі в її досягненні;
- відчуття самотності, навіть у соціально активному середовищі;
- знижену самооцінку або невпевненість у власних силах;
- хронічне емоційне виснаження на тлі перевантаження;
- складнощі у побудові близьких і довірливих стосунків.

Особливо гостро ці проблеми проявляються в умовах воєнного стану. Війна створює додаткові фактори ризику, що впливають на психоемоційний стан молоді: постійне відчуття небезпеки, втрата стабільності, вимушена адаптація до нових обставин. У таких умовах молоді люди значно частіше стикаються з підвищеним рівнем стресу, емоційним вигоранням, а також тривожними й депресивними станами.

1.3. Стратегії реагування молоді на стресові та кризові ситуації

Стрес розглядається як природна реакція організму на вплив зовнішніх чи внутрішніх чинників, які порушують його внутрішню рівновагу. Стресоґенним фактором може стати будь-який стимул надмірної сили або тривалості, що виводить людину з емоційного чи фізичного комфорту. При цьому важливу роль відіграє не стільки сам подразник, скільки індивідуальна реакція на нього. Наприклад, для одних – джерелом напруги стає конфлікт у спілкуванні, тоді як для інших – цей фактор або відсутність чітких планів [19].

Здатність адаптуватися до стресових ситуацій залежить не лише від інтенсивності зовнішнього впливу, а й від суб'єктивної оцінки ситуації, а також від внутрішніх ресурсів особистості. У процесі переживання стресу людина змінює своє ставлення до обставин, осмислює свою участь у подіях, переглядає пріоритети й вибудовує нову стратегію поведінки. Вміння змінити точку зору на проблему, ідентифікувати основні її елементи й сформулювати адекватний підхід

до її розв'язання – це і є основа психологічної адаптації.

Г. Сельє наголошував на тому, що для повноцінного життя кожна людина повинна навчитися визначати власний оптимальний рівень стресового навантаження. Люди за своєю природою не пристосовані до стану абсолютного спокою – вони прагнуть діяльності, змін, досягнень. Саме тому стрес у помірних дозах виконує позитивну функцію, стаючи стимулом до розвитку. Утім, надмірний тиск або його тривалість можуть призводити до виснаження адаптаційних можливостей [16].

Стрес, у широкому розумінні, – це своєрідна форма взаємодії особистості з навколишнім світом. Він може супроводжувати людину протягом усього життя, маючи різну інтенсивність та тривалість. Особливо значущими стають ті події, які викликають сильний емоційний відгук, змушують людину переосмислювати власні дії, цілі або цінності. У цьому сенсі стрес виступає не лише негативним чинником, а й важливою складовою особистісного досвіду.

Залежно від характеру впливу, виділяють два основні типи стресу:

1. Фізіологічний – викликається прямими біологічними факторами: голодом, болем, холодом, порушенням сну чи режиму харчування. До нього можуть також призводити поведінкові звички, які шкодять здоров'ю, як-от зловживання алкоголем або хронічна перевтома. Усе це поступово виснажує резерви організму, послаблює імунітет і підвищує ризик захворювань [24].

2. Психологічний – виникає внаслідок індивідуального сприйняття ситуації. Р. Лазарус підкреслював, що психологічний стрес є опосередкованим: тобто реакція на подію залежить не від самої події, а від того, як її сприймає людина. Один і той самий фактор може бути стресогенним для однієї особи, і залишитися нейтральним для іншої [24].

Важливим чинником виникнення психологічного стресу є сприйняття ситуації як загрозової. Люди з підвищеним рівнем тривожності схильні перебільшувати небезпеку навіть у незначних ситуаціях, тоді як емоційно зрівноважені особистості здатні зберігати спокій, інтерпретуючи труднощі як виклик або навіть можливість для зростання. Відтак, те, як людина оцінює подію,

визначає інтенсивність, тривалість стресової реакції та її наслідки.

Хоча фізіологічний і психологічний стреси поділяються окремо, на практиці вони тісно пов'язані. Психоемоційне напруження часто проявляється через соматичні симптоми: підвищення артеріального тиску, тахікардію, головний біль, млявість чи порушення апетиту. Зворотно, фізіологічне виснаження може викликати емоційну нестабільність і тривожність [24].

У межах психології виділяють також конкретні види психологічного стресу, що відрізняються як за джерелом виникнення, так і за специфікою впливу на особистість. Ці стресові стани формуються під впливом різних життєвих обставин, включаючи інформаційне перевантаження, труднощі професійної реалізації, емоційне виснаження чи внутрішні конфлікти. Важливо розуміти, що різні типи стресу вимагають різних підходів до подолання, оскільки кожен з них має власний механізм виникнення та впливу на психоемоційний стан. Основні з них узагальнено в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Види психологічного стресу та умови їх виникнення

Вид стресу	Типові ситуації виникнення
Інформаційний	Перевантаження інформацією, цифровий стрес
Професійний	Нереалізованість, тиск на роботі, відсутність перспектив
Емоційний	Розчарування, невизначеність, внутрішні конфлікти
Фінансовий	Недостатність коштів, обмеження у базових потребах
Екологічний	Несприятливе довкілля, загроза здоров'ю
Міжособистісний	Конфлікти у родині, із друзями чи партнерами
Внутрішньоособистісний	Суперечності у власних цінностях, самооцінці
Груповий	Соціальні потрясіння (війна, катастрофи, епідемії)
Індивідуальний	Особистісна реакція на індивідуально значущі події

Складено за даними [25]

Окрім психологічного та фізіологічного, виділяють ще кілька специфічних видів стресу, що відображають різні джерела його виникнення. Зокрема, фінансовий стрес пов'язаний із обмеженим матеріальним забезпеченням. У таких умовах людина відчуває нестачу коштів для покриття базових потреб, змушена відмовлятися від дозвілля, відкладати значні покупки або обмежувати себе в повсякденних витратах.

Інший тип, екологічний стрес, виникає під впливом негативних змін у довкіллі. До його основних джерел належать забруднення повітря, неякісна вода, погане харчування, а також екстремальні погодні умови чи стихійні лиха. Постійна присутність цих факторів створює відчуття загрози для здоров'я і викликає стійке занепокоєння щодо майбутнього [24].

Значне місце серед видів стресу займає міжособистісний стрес, який зазвичай пов'язаний із проблемами в сім'ї, труднощами у взаєморозумінні з близькими чи конфліктами в соціальному середовищі. Паралельно з ним існує внутрішньоособистісний стрес, що виникає внаслідок глибоких внутрішніх суперечностей. Його можуть провокувати незадоволеність у романтичних стосунках, емоційна ізоляція, проблеми з реалізацією у професійній сфері чи сумніви щодо життєвого вибору.

Також дослідники звертають увагу на масштаб впливу стресу. Груповий стрес виникає внаслідок великих соціальних катастроф – війни, стихійні лиха, голод чи терористичні акти. Такий стрес об'єднує людей у спільному переживанні й нерідко призводить до емоційного зараження, коли загальний рівень тривоги в колективі стрімко зростає. Індивідуальний стрес, навпаки, є реакцією конкретної людини на фактор, який може здаватися незначущим для інших [19].

У залежності від психологічного реагування, виділяють емоційний і когнітивний стрес. Перший часто виникає внаслідок конфліктів у сім'ї, на роботі, у громадських місцях. Тривалі сварки, приниження чи вербальна агресія можуть залишити тривалий слід у психіці. Натомість когнітивний стрес формується в умовах, коли людина зіштовхується з внутрішнім конфліктом – суперечливими поглядами або цінностями, що викликають когнітивний дисонанс. Такі ситуації супроводжуються тривожністю та внутрішньою напругою.

Цікаво, що емоційний стрес поділяють на два підтипи:

1. Позитивний (еустрес) – виникає внаслідок значущих, але приємних змін, як-от успішне досягнення мети, народження дитини, одруження чи несподівана радість. Еустрес активізує внутрішні ресурси, посилює працездатність, підвищує

рівень енергії та покращує загальне самопочуття. Завдяки йому людина може краще справлятися зі страхом та невизначеністю, а також з оптимізмом рухатися вперед. Водночас, надмірно сильні позитивні емоції також можуть спричинити негативні фізіологічні наслідки – підвищення тиску, порушення серцевого ритму або навіть непрогнозовану поведінку.

2. Негативний (дистрес) – призводить до виснаження та психоемоційного дисбалансу. Він часто супроводжується симптомами на кшталт тривожності, апатії, головного болю, порушень сну й апетиту, зниження працездатності. Дистрес руйнує емоційний стан людини та знижує її здатність до адекватного реагування. Проте навіть у цьому випадку стрес може стати поштовхом до переосмислення життєвої ситуації та мобілізації внутрішніх сил [24].

Ганс Сельє, один із засновників теорії стресу, описав три основні стадії його розвитку [1]:

1. Реакція тривоги – це початковий етап, коли організм мобілізує всі наявні ресурси для подолання загрози. Підвищується активність нервової системи, що допомагає швидко реагувати, але водночас потребує великих енергетичних витрат.

2. Стадія опору (резистентності) – організм адаптується до дії стресора, вчиться протистояти напруженню. Якщо вплив чинника триває помірно й не перевищує межі можливостей, формується певна стійкість.

3. Стадія виснаження – настає, якщо дія стресу надто сильна або довготривала. В цьому випадку ресурси виснажуються, зростає вразливість до хвороб, виникає ризик емоційного вигорання та порушення психічної рівноваги.

Таким чином, розуміння різновидів стресу, механізмів його розвитку та стадій адаптації дозволяє глибше осягнути внутрішні процеси, що відбуваються в особистості у відповідь на кризові обставини. Це є важливим підґрунтям для побудови ефективних моделей психологічної допомоги й підтримки.

1.4. Теоретичні підходи до копінг-стратегій і адаптаційних механізмів у кризових умовах

Сучасні події часто дезорієнтують людину, ставлячи її перед необхідністю робити складні вибори в умовах невизначеності. Багато людей відчують втрату контролю над власним життям, не розуміють, у якому напрямі рухатися далі та як планувати майбутнє. Це викликає стан тривоги й напруги, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів [13].

У момент зіткнення з кризою перед особою постає завдання активного включення психологічних механізмів саморегуляції. Найбільше значення в таких ситуаціях мають копінг-стратегії, індивідуальні способи подолання труднощів. Якщо ці стратегії є конструктивними, вони сприяють збереженню психологічної рівноваги, зниженню стресу та знаходженню ефективних рішень. Проте за неадаптивного реагування проблема лише відкладається, а ускладнення ситуації з часом може призвести до емоційного виснаження, невротизації або навіть психічних розладів [21].

Закріплення деструктивних моделей поведінки в кризі здатне стати гальмом у розвитку особистості й з часом перетворюється на серйозний ризик для психічного здоров'я. Натомість ефективне подолання труднощів не лише допомагає адаптуватися, а й підвищує психологічну стійкість, сприяє розвитку впевненості, почуття особистої ефективності, компетентності й самоцінності.

У цьому контексті копінг-поведінка розглядається як важливий ресурс підтримки, вона дає змогу зберігати стабільність у складних умовах, відновлювати контроль над ситуацією та реалізовувати внутрішній потенціал. Тому вивчення механізмів подолання стресу є надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і в прикладному аспектах психологічної науки [21].

Питання копіngu досліджували як закордонні, так і вітчизняні вчені: В.О. Бодров, Л.І. Васерман, Р.М. Грановська, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, А. Маслоу, С.К. Нартова-Бочавер, І.М. Нікольська, Ш. Тейлор, Е. Хейм та ін. Проте, попри значну кількість праць, особливості копінг-поведінки у зв'язку з віковими,

професійними та гендерними чинниками досліджено недостатньо глибоко. Відтак ця тема залишається відкритою для подальших досліджень.

У вітчизняній психології концепт «копінгу» відносно новий, але динамічно розвивається. Серед дослідників, які розглядали копінг-поведінку як важливу адаптаційну стратегію, варто згадати І.Ю. Афоніну, І.Ф. Аршаву, С.І. Корсуна, К.С. Максименка, Д.В. Носенка, А.В. Подорожню, Т.А. Ткачук, В.І. Шебанову та інших. Вони визначають копінг як усвідомлені зусилля, спрямовані на подолання труднощів або зниження внутрішньої напруги [21].

Історично термін «coping» уперше був використаний Л. Мерфі у 1962 році, однак широкого поширення він набув завдяки працям А. Маслоу. У своїх дослідженнях гуманістичний психолог зосереджувався на тому, як діти справляються з вимогами, що виникають під час вікових криз. Маслоу трактував копінг як активне зусилля особистості, спрямоване на оволодіння проблемною ситуацією або зменшення її загрози [22].

На відміну від імпульсивної або емоційно насиченої поведінки, копінг має свідомий характер. Він базується на оцінці ситуації, аналізі можливостей, виборі способів дій. Метою копінгу є не лише зняття напруги, а й відновлення внутрішньої рівноваги, адаптація до нових умов та збереження функціонального стану особистості.

Таким чином, копінг-поведінка виконує роль своєрідного буфера між людиною та середовищем, допомагаючи утримати баланс між вимогами реальності та власними ресурсами. Її ефективність визначається не лише характером дій, а й наявністю особистісних ресурсів, що активуються у процесі подолання труднощів.

До таких внутрішніх ресурсів, які підтримують адаптивну поведінку, належать:

- фізичні (здоров'я, витривалість);
- психологічні (позитивна самооцінка, почуття контролю, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, оптимізм);
- ціннісно-сміслові (виражене уявлення про життєві цілі, сенс подій,

здатність до емпатії, комунікативні навички, прагнення до соціальної взаємодії).

Саме ці якості дозволяють людині успішно адаптуватися до викликів, що постають у кризовий період, та зберігати психологічну стабільність навіть за умов глибоких змін.

Поряд з основними психологічними якостями, деякі дослідники виокремлюють додаткові чинники, що суттєво підвищують стійкість особистості до стресу. Так, Ш. Тейлор відносить до таких «додаткових» особистісних ресурсів високу самооцінку, відкритість у спілкуванні, розвинені соціальні навички, а також релігійність – віру, духовність, моральну саморефлексію. На її думку, ці чинники можуть значною мірою послаблювати вплив кризових обставин та сприяти ефективній саморегуляції.

Окрім внутрішніх ресурсів, важливу роль відіграють і зовнішні умови, серед яких – матеріальне благополуччя, достатній рівень освіти, соціальна підтримка з боку сім'ї чи оточення, а також загальний стиль життя. Авторка наголошує, що всі ці фактори, навіть якщо не усувають стрес повністю, здатні значно зменшити його негативний вплив і зміцнити психологічну витривалість особистості [22].

На думку С. І. Корсуна та Т. А. Ткачук, однак, навіть наявність важливих ресурсів не гарантує їхньої ефективної дії. Особистісні резерви можуть залишатися у пасивному стані й не активізуватись, якщо людина не усвідомлює їх або не має внутрішньої готовності до подолання труднощів. Реалізація копінг-поведінки, таким чином, значною мірою залежить від особистісної установки, готовності до дій та особливостей конкретної ситуації [21].

Крім того, на ефективність реакції впливає не лише тип проблеми, а й ступінь її несподіваності та інтенсивності, а також попередній досвід переживання схожих ситуацій. Усе це визначає, наскільки ресурсозатратним буде копінг, інакше кажучи, чи збережуться внутрішні сили людини чи будуть суттєво виснажені [13].

Загалом, результати численних досліджень підтверджують, що копінг-поведінка – це складний інтегративний механізм, який об'єднує в собі

особистісні риси, психологічні ресурси та стратегії реагування. У цьому процесі важливе місце займають копінг-стратегії – свідомі дії, спрямовані на подолання стресових обставин і відновлення внутрішньої стабільності.

Серед найбільш відомих моделей копінгу виділяють два основні типи (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Порівняльна характеристика проблемно- та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій

Параметр	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг
Основна мета	Зміна ситуації, пошук рішення	Зменшення емоційного напруження
Поведінка	Активність, планування, звернення по допомогу	Уникання, емоційне розвантаження, пасивність
Психологічний ефект	Зміцнення самоконтролю і впевненості	Тимчасове полегшення, але без вирішення проблеми
Тривалі наслідки	Підвищення адаптивності	Ризик закріплення неефективної поведінки

Складено за даними [22]

Як зазначають К.С. Максименко, Д.В. Носенко та І.В. Родіна, копінг-стратегії на емоційному рівні включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що спрямовані на зниження внутрішньої напруги. При цьому вираження емоцій (зокрема через плач, розмову, письмо тощо) часто визнається ефективним засобом зняття стресу, тоді як пригнічення агресії або повне блокування почуттів можуть викликати додаткову психологічну напругу.

Згідно з класифікацією, яку подає І.В. Родіна, спираючись на роботи Е. Хейма, копінг реалізується у трьох сферах:

- емоційній,
- когнітивній,
- поведінковій.

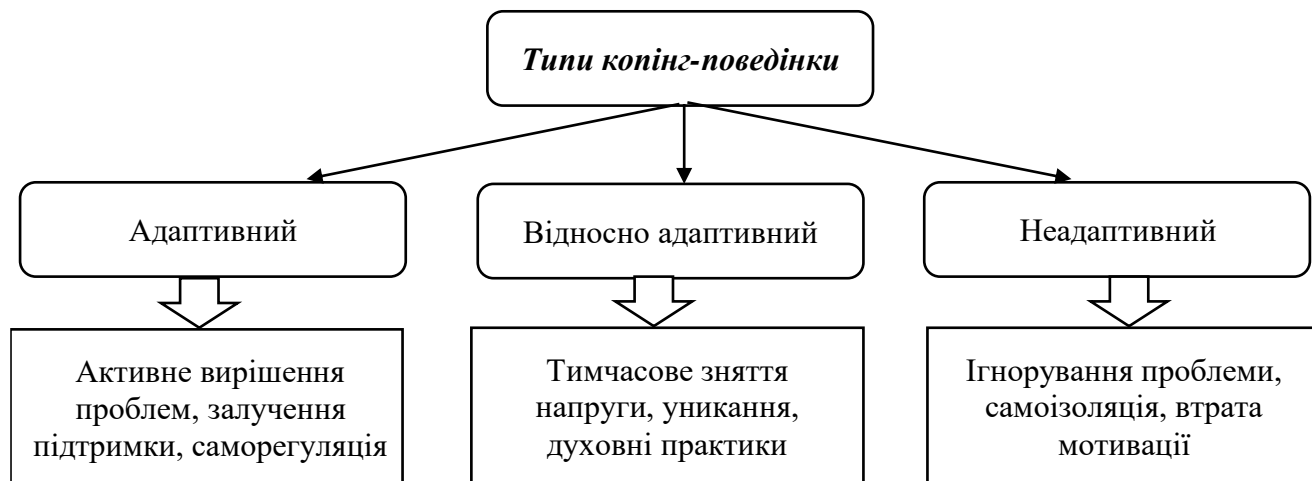
Відповідно до цього підходу, копінг-стратегії поділяються на:

- адаптивні – сприяють успішному подоланню труднощів;
- відносно адаптивні – допомагають лише тимчасово стабілізувати стан;

– неадаптивні – посилюють дистрес і ведуть до емоційного або функціонального виснаження [22].

Таким чином, копінг-стратегії є не просто реакцією на кризу, а системним елементом особистісної саморегуляції, що дає змогу зберігати життєздатність, підтримувати психічне здоров'я та ефективно функціонувати у складних соціальних і внутрішньоособистісних умовах.

У процесі подолання стресових або кризових ситуацій особистість застосовує різноманітні моделі реагування, які відрізняються за своєю ефективністю. У цьому контексті виділяють три основні типи копінг-поведінки: адаптивний, неадаптивний та відносно адаптивний копінг (рис. 1.2).



Складено за даними [21]

Проведений аналіз літератури дає змогу зробити висновок, що копінг-поведінка є важливим адаптаційним ресурсом, який допомагає особистості протистояти життєвим викликам. Вона базується на поєднанні досвіду, психологічних рис, настанов, цінностей та доступу до соціальної підтримки. Саме ці компоненти визначають, як людина реагує на стресову ситуацію та які стратегії вона обирає.

Копінг-поведінка, по суті, є інтеграцією особистісних ресурсів, серед яких важливе місце займають фізичне здоров'я, психічна стійкість, емоційний інтелект, самооцінка, оптимізм і здатність до рефлексії. Усе це сприяє успішному подоланню труднощів, покращенню адаптації та збереженню психічного

благополуччя.

Варто зазначити, що навіть наявність широкого спектра внутрішніх ресурсів не гарантує автоматичне подолання труднощів. Часто ці ресурси залишаються неактивованими через відсутність мотивації або усвідомлення проблеми, і лише у складних обставинах виявляється їхня ефективність [21].

Копінг-стратегії – це свідомі зусилля, які людина докладає для управління стресовим чинником. Попри відмінності у трактуваннях, більшість підходів сходяться в тому, що базовими стратегіями є:

- розв’язання проблем (активне подолання, пошук рішень),
- пошук соціальної підтримки (залучення інших осіб),
- уникання (емоційне дистанціювання від проблеми).

Ці стратегії можуть реалізовуватись у когнітивній, емоційній чи поведінковій сфері, залежно від ситуації та особистісних характеристик. Їхній вибір впливає на подальшу адаптацію – як короткотривалу, так і довготривалу, – а також на відновлення внутрішньої рівноваги у посткризовий період.

Юність є віковим періодом, який характеризується високою насиченістю кризовими подіями. Саме у цей життєвий відрізок особистість стикається з необхідністю самовизначення в особистісному та соціальному планах, що передбачає опанування складних змін у тілесній, психологічній та соціальній сферах. Кризовий характер молодості посилюється ще й нестабільністю соціального статусу, матеріальною невизначеністю, руйнацією звичних моделей поведінки та переходом до нових життєвих орієнтирів. Усе це зумовлює актуальність дослідження копінг-стратегій студентської молоді, адже саме вони визначають спосіб адаптації до цих трансформацій.

Більшість сучасних психологів сходяться на думці, що копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових стратегій, за допомогою яких індивід намагається зменшити вплив стресових чинників. Активні форми копінгу спрямовані на цілеспрямоване усунення або послаблення джерела стресу. Пасивні ж стратегії мають на меті емоційне розвантаження, але при цьому не змінюють ситуацію. Таким чином, характер копінг-поведінки у юнацькому віці

тісно пов'язаний з рівнем життєвого досвіду, психологічною зрілістю та адаптивним потенціалом особистості.

Окремі дослідження детально розглядають чинники, які впливають на вибір копінг-стратегії у студентів. Наприклад, Є.О. Варбан [21], вивчаючи, як юнаки долають життєві кризи, встановив, що їх здатність до подолання тісно пов'язана з реалізацією базових потреб – безпеки, незалежності, любові, прийняття – та із значущими міжособистісними стосунками. Автор також відзначив гендерні відмінності: юнаки частіше використовували стратегії, пов'язані з логічним аналізом ситуації, самоконтролем і пошуком рішень, тоді як дівчата більше схилилися до емоційного реагування, пошуку підтримки й комунікації.

Важливу роль відіграє і вік. Студенти 18-19 років частіше вдавалися до емоційних форм реагування, ігнорування проблеми чи перекладання відповідальності. У той час як студенти 20-21 року демонстрували зріліші стратегії: саморегуляцію, когнітивну переоцінку подій, формування мереж соціальної підтримки. Респонденти, які обирали стратегії самовдосконалення, смислотворення та активної трансформації ситуації, мали виражений інтернальний локус контролю та емоційну стійкість. Натомість ті, хто використовував стратегію уникання, здебільшого демонстрували екстравертованість, високий рівень тривожності й екстернальний тип локусу контролю.

З.А. Сивогракова [22] у своїх дослідженнях підкреслює, що неуспішне подолання труднощів у студентів пов'язане з низкою психологічних чинників, зокрема: конфліктністю образу «Я», відсутністю чітких життєвих цілей, песимістичними настановами, слабкою мотивацією до змін і підвищеною тривожністю. Саме ці характеристики формують основу пасивних стратегій копінгу.

У межах нашого дослідження, що проводилося серед студентів ВО ННІЕ ЗУНУ, було опитано 60 осіб: 22 студенти віком 17-18 років та 38 – віком 20-21 рік. Для діагностики було використано методика «Копінг-поведінка в стресових

ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер; адаптація Т.А. Крюкової) та опитувальник SACS С. Хобфоло (адапт. Н.Є. Водоп'янова, О.С. Старченкова). Обробку результатів здійснено за допомогою пакету SPSS Statistics 17.0.

Отримані результати вказують на помітні вікові відмінності:

1) студенти молодших курсів значно рідше демонстрували орієнтацію на розв'язання проблем (13,8% проти 61,3% у старшокурсників; $t = 2,51$; $p \leq 0,05$);

2) стратегія уникнення або втечі частіше використовувалася респондентами 17-18 років (27,6% проти 6,4%; $t = 2,05$; $p \leq 0,05$);

3) соціальне уникнення (відволікання через соціальні контакти) також було типовішим для молодших студентів (48% проти 6,4%; $t = 2,69$; $p \leq 0,01$).

Таким чином, студенти молодшого віку схильні до копінг-стратегій уникнення, що свідчить про низький рівень конструктивності поведінки в стресових умовах. Вони частіше заперечують сам факт проблеми, уникають відповідальності, демонструють підвищену емоційну реактивність і прагнуть втекти від неприємних переживань шляхом фантазування, надмірного вживання їжі, алкоголю або пасивного занурення в розваги. Ці форми поведінки хоч і можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, однак не сприяють довготривалому вирішенню життєвих труднощів, і в окремих випадках можуть поглиблювати кризу.

Юність є віковим періодом, який характеризується високою насиченістю кризовими подіями. Саме у цей життєвий відрізок особистість стикається з необхідністю самовизначення в особистісному та соціальному планах, що передбачає опанування складних змін у тілесній, психологічній та соціальній сферах. Кризовий характер молодості посилюється ще й нестабільністю соціального статусу, матеріальною невизначеністю, руйнацією звичних моделей поведінки та переходом до нових життєвих орієнтирів. Усе це зумовлює актуальність дослідження копінг-стратегій студентської молоді, адже саме вони визначають спосіб адаптації до цих трансформацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ У МОЛОДІ

2.1. Методологічна база та організація емпіричного дослідження

У межах дослідження життєвих криз та стратегій їх подолання ми спиралися на положення Р. Пейкела [17], який наголошує на важливості ретельного глибинного інтерв'ю під час збору даних. На його думку, стандартні опитувальники життєвих подій мають певну евристичну цінність, однак не дозволяють у повній мірі зрозуміти особистісне значення пережитих ситуацій. Саме тому, для точнішого аналізу життєвих криз, доцільним є використання кількох методичних підходів, що дають змогу розкрити не лише факт наявності критичної події, а й характер її суб'єктивного переживання.

У вітчизняній психологічній практиці досі спостерігається дефіцит стандартизованих інструментів для глибокої діагностики копінг-стратегій, а також оцінки суб'єктивного досвіду проходження через кризу. Хоча в останні роки з'явилися адаптовані методики зарубіжних авторів, їх використання потребує обережного тлумачення через відсутність чітких діагностичних критеріїв понять «життєва криза» або «кризова подія». У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти формулюванням інструкцій, які мають орієнтувати респондента не на оцінку окремих випадкових ситуацій, а на усвідомлення спільних характеристик критичних подій.

Зважаючи на ці методологічні зауваги, у нашому дослідженні було прийнято рішення поєднати перевірені інструменти з авторськими розробками. Для комплексного аналізу взаємозв'язку між копінг-стратегіями та особистісними характеристиками застосовано такі психодіагностичні методики:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана – для діагностики домінуючих стилів поведінки в стресових ситуаціях.
2. Методика «Зручна інтерперсональна дистанція» М. Дюка та К. Новиські

– для оцінки особливостей соціальної взаємодії та міжособистісного простору.

3. Авторський опитувальник «Як я долав життєву кризу» – розроблений з метою стимулювання ретроспективного самоаналізу подоланих кризових подій.

4. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (форма А) – для оцінки типологічних особливостей респондентів.

5. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) – для виявлення характеру локусу контролю особистості.

Особливу роль у дослідженні відіграв опитувальник «Як я переживав/ла життєву кризу», який передбачав письмове рефлексивне опрацювання попереднього кризового досвіду. Респондентам пропонувалося відповісти на п'ять тематичних блоків або створити вільну розповідь про особисто пережиту складну ситуацію. Такий підхід дав змогу не лише зафіксувати факти, а й виявити глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові реакції, які виникали у відповідь на кризу.

Метою даного інструменту було сприяння усвідомленню особистого ставлення до пережитої ситуації, виявлення ціннісного смислу подій, а також аналіз ефективності використаних копінг-стратегій. Завдяки цьому методичному підходу стало можливим краще зрозуміти динаміку внутрішнього світу респондентів, розкрити рівень самоусвідомлення та адаптаційної зрілості.

Процедура застосування методики передбачала три етапи (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Етапи проведення психодіагностичної методики

Складено автором на основі аналізу літературних джерел

Зазначимо, що в процесі виконання завдань деякі учасники виявили готовність до подальшого самодослідження або звернулися за психологічною допомогою. У таких випадках було запропоновано індивідуальні консультації, що створило умови для розвитку та внутрішнього зростання особистості.

У процесі емпіричного дослідження теми переживання життєвих криз молодими людьми важливу роль відігравав спеціально розроблений опитувальник, покликаний стимулювати глибоку особистісну рефлексію щодо критичних подій у житті. Основна мета цього інструменту полягала у збиранні розгорнутої інформації про індивідуальні уявлення респондентів про кризу, обставини її виникнення, емоційний стан, способи подолання та роль соціального оточення у процесі відновлення. Завдяки такому підходу стало можливим не просто зафіксувати факт переживання кризової ситуації, а й детально зрозуміти внутрішній світ особистості у складні моменти життя, її почуття, думки, ставлення до себе та до навколишніх.

Одним із важливих компонентів дослідження було вивчення того, як молоді люди інтерпретують поняття «життєва криза». Учасники надавали власне розуміння цього явища, підкреслюючи його значення у своєму житті, що дозволило глибше дослідити, як особистість осмислює складні життєві події. Наступним етапом стало звернення до конкретного досвіду: респондентам пропонувалося описати ситуацію, яка призвела до кризи, розкрити її зміст, обставини виникнення та соціальний контекст. Це дало змогу встановити, які саме життєві події викликають емоційне напруження, а також окреслити типові сценарії кризового досвіду.

Особливу увагу було приділено емоційному фону респондента під час переживання кризи. Молоді люди описували свій психоемоційний стан, способи реагування, зміни, які відбувалися з ними упродовж критичного періоду. Це допомогло встановити динаміку емоційних реакцій та рівень свідомого ставлення до власних почуттів. У подальшому аналіз зосереджувався на поведінкових і когнітивних стратегіях, які використовувалися для подолання труднощів. Учасники описували конкретні дії, внутрішні рішення, думки та

підходи, які, на їхню думку, допомогли відновити стабільність. Таким чином, дослідження охоплювало не лише емоційний, а й раціональний вимір кризового досвіду.

Одним із важливих аспектів аналізу стала роль соціального середовища під час кризи. Було з'ясовано, хто з оточення відігравав підтримувальну роль, якими були відносини з цими людьми та як саме відбувалося звернення по допомогу. Це дало змогу зробити висновки щодо ставлення молоді до соціальної підтримки, готовності її приймати та її впливу на вибір копінг-стратегій. Особливий акцент був зроблений на розумінні механізмів, які забезпечують або, навпаки, ускладнюють залучення допомоги від різних груп людей.

Для поглибленого вивчення зв'язку між індивідуальними особливостями та обраними копінг-стратегіями було використано методику Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», адаптовану Н. О. Сиротою та В. М. Ялтонським. Вона дала змогу виявити три основні напрями поведінки особистості в кризових обставинах: орієнтацію на розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та схильність до уникнення. Методика передбачала самооцінювання через серію тверджень, які учасники оцінювали за заданою шкалою. Обробка результатів дозволила визначити домінуючі стратегії подолання труднощів у конкретних життєвих обставинах.

Додатково у дослідженні використовувалась методика «Зручна інтерперсональна дистанція» у версії, адаптованій до особливостей молодіжної вибірки. Цей проєктивний інструмент дав змогу вивчити просторові характеристики взаємодії особистості з іншими людьми як прояв копінг-поведінки. Зокрема, методика дозволила зафіксувати, чи тяжіє особа до пошуку допомоги, чи навпаки – надає перевагу ізоляції в моменти труднощів. Використання кількох методичних підходів дозволило комплексно розглянути тему кризових переживань молоді, зіставити якісні дані з кількісними та сформулювати глибше уявлення про копінг-механізми в юнацькому віці.

У сучасному розумінні соціальна підтримка трактується як сукупність емоційних проявів, співпереживання та допомоги, які людина отримує від свого

соціального оточення. Вона охоплює ті форми взаємодії, що забезпечують людині відчуття приналежності, розуміння та турботи з боку інших. Дослідники, вивчаючи цей феномен, зазвичай виокремлюють три умовні рівні соціальної підтримки. До першого кола зараховують найближчих людей – членів родини, які першими включаються у процес підтримки в критичних ситуаціях. Другий рівень стосується друзів, які забезпечують неформальну, але важливу для емоційного комфорту допомогу. Третє коло охоплює значущих людей, що не належать до близького оточення, але можуть відігравати суттєву роль у житті індивіда, зокрема викладачів, колег або наставників.

У межах дослідження було важливо виявити, яким чином особистісні характеристики впливають на вибір копінг-стратегій. З цією метою було використано особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка, форма А, який дозволяє виявити індивідуальні відмінності у схильності до певних поведінкових реакцій. Айзенк розглядав такі конституційні риси, як екстраверсія–інтроверсія та нейротизм, як базові складові особистості, які прямо впливають на стресостійкість та адаптаційні механізми людини. Обрана форма опитувальника складається з 57 тверджень, що вимагають відповіді у форматі «так» або «ні». На основі результатів респондентам надавались оцінки за трьома шкалами: екстраверсії, нейротизму, а також додатковою шкалою соціальної бажаності, відомою як «шкала брехні». Показники останньої розглядалися як критичні у випадках перевищення допустимого рівня, що становив понад 4-5 балів.

Паралельно з вивченням емоційної сфери досліджуваних було важливо оцінити рівень їхньої відповідальності за власні дії та результати в житті. Для цього застосовувався опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК), розроблений Є. Ф. Бажиним, О. А. Голинкіною та О. М. Еткіндом. Цей інструмент дозволяє виявити, наскільки людина відчуває себе активним учасником подій у своєму житті, чи вона схильна пояснювати їх зовнішніми факторами. Особлива увага приділялась таким сферам, як досягнення, невдачі, стосунки в сім'ї, міжособистісна взаємодія, здоров'я та професійне життя. Це дало можливість побачити, як респонденти розподіляють відповідальність за

різні аспекти власного функціонування – на себе чи на обставини.

Отримані в процесі дослідження дані були піддані статистичному аналізу з використанням базових інструментів обробки результатів. Зокрема, обчислювалися середні арифметичні значення, стандартні відхилення, а також використовувалися кореляційні методи, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для перевірки відповідності між змінними було застосовано критерій Пірсона, що дозволило оцінити рівень зв'язку між типами особистісних рис і вибором копінг-стратегій. Такий підхід сприяв більш точному розумінню того, як індивідуальні психологічні характеристики впливають на поведінку молоді у кризових життєвих ситуаціях.

2.2. Обробка результатів та їх психологічна інтерпретація

Одним із центральних завдань нашого дослідження було з'ясування того, які саме життєві обставини молоді люди трактують як кризові. Нас цікавило не лише, які події викликають кризові переживання, а й як зміст таких ситуацій змінюється залежно від віку чи статі, а також які індивідуальні смисли вкладають респонденти у саме поняття «криза». З цією метою було проведено аналіз відповідей, отриманих у межах заповнення авторської методики «Як я переживав/ла життєву кризу».

У процесі виконання завдань більшість студентів відповідально поставилися до участі в опитуванні: вони активно включалися в роботу, зацікавлено ставилися до змісту питань і виявляли готовність до рефлексії. Разом з тим, частина респондентів демонструвала формальний підхід, що проявлялося у неувважному ставленні до інструкцій, поверхневому аналізі ситуацій і недостатньо чіткому формулюванні відповідей. Така відмінність у поведінці свідчить про різні рівні мотивації до саморефлексії серед досліджуваних.

Під час аналізу першого блоку питань, що стосувався визначення поняття «кризова ситуація», було помічено, що частина респондентів відчувала труднощі

у спробах узагальнити власний досвід і дати визначення терміну. Попри це, переважна більшість студентів (97,8%) змогла сформулювати власне розуміння кризи та виокремити її основні характеристики. Інтерес викликала виявлена закономірність: зі зростанням віку досліджуваних кількість визначень і глибина характеристик зростали. Так, студенти віком 20-21 рік продемонстрували вищий рівень усвідомлення й концептуалізації поняття «криза», ніж молодші учасники опитування (18-19 років). Середнє значення кількості сформульованих визначень у молодшій групі склало $x=3,4$ ($\sigma=0,38$), тоді як у старшій – $x=5,0$ ($\sigma=0,30$).

Застосування критерію Манна–Уїтні дало можливість встановити статистично значущі відмінності між цими віковими групами ($p=0,04$), тоді як за статевою ознакою достовірних розбіжностей виявлено не було. Це дало підстави в подальшому аналізі зосередитися саме на вікових відмінностях.

Узагальнення відповідей учасників дало змогу виділити перелік характеристик, які найчастіше зустрічалися у визначеннях поняття «життєва криза». Для подальшої обробки даних використовувався коефіцієнт значущості категорій – індекс, що демонструє, наскільки часто певна характеристика зустрічалася у відповідях представників певної вікової групи. Пороговим вважалось значення $\geq 0,65$. Враховуючи відсутність гендерних відмінностей у змісті відповідей, подальший аналіз також був зосереджений лише на вікових показниках.

Проведене дослідження дозволило сформулювати емпіричне визначення життєвої кризи, засноване на найпоширеніших характеристиках, згаданих респондентами. Згідно з отриманими даними, кризова ситуація сприймається молоддю як особливий внутрішній стан, який виникає у відповідь на значну проблему, що перешкоджає досягненню важливої для особистості мети. Така ситуація не піддається швидкому чи звичному вирішенню, змушує людину діяти в умовах невизначеності та викликає відчуття втрати контролю. При цьому зазвичай виникає глибоке емоційне напруження, що супроводжується труднощами в ухваленні рішень, відчуттям безвиході та внутрішньої розгубленості. Суб'єктивне переживання кризи часто супроводжується

усвідомленням особистої відповідальності за її подолання, що додає внутрішнього тиску та посилює емоційне навантаження.

Ці описи підтверджують наявність глибокого усвідомлення суперечності між реальними умовами й очікуваннями, які молодь покладає на власне життя. Респонденти вказували, що кризові ситуації зазвичай супроводжуються відчуттям невідповідності до змін, недостатністю ефективних стратегій подолання, а також невизначеністю щодо майбутнього.

Аналіз переживань, пов'язаних із кризовим досвідом, також дозволив виокремити типові психологічні зміни, що виникають унаслідок пережитої ситуації. Зокрема, багато учасників вказували на зміну ставлення до себе: зниження самоповаги, розчарування, почуття непотрібності, а іноді навіть повна втрата інтересу до власної особистості. Також спостерігалось переосмислення взаємин із соціальним оточенням – зростання емоційної дистанції, недовіри, уникання контактів, особливо з тими, хто, на думку досліджуваних, був причетний до виникнення кризової ситуації.

Ще одним частим наслідком кризи виявлялося змінене сприйняття самого життя – відчуття втрати сенсу, тривожність щодо майбутнього, страх за близьких, а в окремих випадках – переживання глибокого розчарування та переконання, що важливі й щасливі моменти залишилися у минулому. Такі емоційні реакції ще раз підтверджують глибину впливу життєвих криз на молодь, а також актуальність проблеми формування стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Результати, подані в таблиці 2.1, демонструють, що серед основних характеристик життєвої кризи, які найчастіше фіксувалися у відповідях респондентів, переважають такі, як складність у пошуку виходу зі сформованої ситуації, обмеженість ресурсів для її подолання, а також розгубленість стосовно можливих шляхів вирішення проблеми. У подібних випадках учасники описували свій стан через формулювання, які вказують на відчуття безсилля або недостатності внутрішніх і зовнішніх можливостей, зокрема – нестачу необхідних знань, досвіду чи інструментів для дії, а також відсутність повної, чіткої інформації, яка могла б сприяти прийняттю рішень.

Таблиця 2.1.

Представленість характеристик кризової ситуації (за визначеннями досліджуваних різних вікових груп)

Характеристики кризової ситуації	Індекс значущості Вікові групи	
	18-19 років	20-21 рік
Відсутність виходу	0,84*	0,72*
Недостатність ресурсів для подолання криз (матеріальних, інформаційних тощо)	0,80*	0,68*
Відсутність підтримки	0,77*	0,38
Почуття самотності	0,68*	0,38
Незнання способу, вирішення проблеми	0,66*	0,60
Необхідність самостійно приймати рішення	0,66*	0,31
Неможливість контролювати свої дії та емоції, вчинки	0,60	0,44
Підвищенна емоційність	0,62	0,42
Підвищенна тривога	0,56	0,44
Негативні емоції	0,30	0,28
Неможливість зібратись	0,29	0,26
Почуття власної нікчемності, непотрібності	0,24	0,16

Примітки: основні характеристики, коли індекс дорівнює або перевищує $\geq 0,65$, позначені спеціальним символом *.

Фокусування респондентів саме на зазначених характеристиках свідчить про наявність у підлітків і молоді усвідомлення внутрішнього конфлікту між наявними ресурсами та складністю подій, що викликають життєву кризу. Такий дисбаланс, зокрема, чітко проявляється у відповідях учасників віком 18-19 років, для яких типовими є висловлювання про втрату орієнтирів, відчуття безсилля або невідповідності до складних життєвих обставин.

У старшій віковій групі, до якої належать респонденти 20-21 року, натомість переважає інше бачення: у понад 70% випадків вони акцентували увагу на необхідності активізації внутрішнього потенціалу. Їх відповіді містили формулювання, що відображають усвідомлену мобілізацію особистісних ресурсів, таких як знання, навички, життєвий досвід та здатність зосередитися на подоланні труднощів. Згадки про потребу «максимального використання всіх наявних умінь» чи «зосередження і самозбір» засвідчують зрілу рефлексію та

готовність до відповідальності за вихід із критичної ситуації. Імовірно, така динаміка зумовлена не лише віковими змінами, а й зростанням когнітивного рівня розвитку, накопиченням досвіду та глибшою інтеграцією у соціальні процеси.

Аналіз відповідей також дозволяє встановити, що молоді люди найчастіше сприймають як кризові ті ситуації, які пов'язані з міжособистісною взаємодією, сферою цінностей і самосприйняттям. Значна частина описаних випадків стосується конфліктів у романтичних стосунках, втрати довіри в дружбі, проблем у спілкуванні, а також почуття самотності чи емоційного відчуження. Окремі ситуації загострюються через самооцінні труднощі, зокрема незадоволення власною зовнішністю, негативну реакцію на публічну критику або приниження, що значно впливає на емоційний стан.

Не менш важливим чинником виявляється і характер стосунків у найближчому соціальному колі – з батьками, друзями, партнерами. Саме ці зв'язки часто виступають як джерело підтримки або, навпаки, як тригер для кризи. У цьому контексті життєва криза часто пов'язується із неможливістю реалізувати базові психологічні потреби – у безпеці, любові, автономії, розумінні та прийнятті з боку значущих інших. Отже, на підставі отриманих даних можна зробити висновок, що для молоді основними джерелами життєвих криз є не стільки об'єктивні зовнішні обставини, скільки порушення важливих соціально-емоційних зв'язків і внутрішня напруга, яка виникає в результаті їх розриву чи ускладнення (табл. 2.2)

У дослідженні було виявлено певні вікові відмінності у способах сприйняття та опису кризових ситуацій. Зокрема, учасники віком 20-21 рік продемонстрували вищий рівень деталізації та глибини в розповідях про власний досвід переживання життєвих труднощів. Їхні описи відзначалися більш структурованим викладом подій, влучним вираженням емоційних станів і чіткішою ідентифікацією причинно-наслідкових зв'язків між подією та психологічною реакцією на неї [24].

Таблиця 2.2.

Види ситуацій, що переймаються юнаками та дівчатами як життєва криза, (у%)

	Всього	18-19 років	20-21 рік
Втрата коханих, друзів	52,4	32,4	48,1
Конфлікт з батьками	36,6	42,1	34,9
Смерть близької людини	29,7	22,3	24,5
Зрада	26,4	19,6	24,1
Хвороба близької людини	28,6	22	23,3
Публічне приниження	20,1	20,2	18,6
Самотність	18,2	24,2	14,2
Незадоволеність собою чи своєю зовнішністю	16,8	28,4	16,6
Фінансові проблеми	16,1	16,8	14,2
Проблеми зі здоров'ям	16,5	12,5	17,4
Проблема в стосунках з оточуючим	12,4	16,7	12,9
Почуття відсутності сенсу життя	6,4	6,6	8,1
Відрахування з вищого навчального закладу	4,2	3,6	4,1

Складено автором за результатами опитування

Зіставлення отриманих результатів, наведених у таблиці 2.2, дозволило встановити, що старші респонденти значно частіше вказували на такі фактори життєвої кризи, як розрив близьких стосунків, зрада, хвороба або смерть важливих людей. Ці теми домінували в їхніх розповідях і, ймовірно, відображали ширший життєвий досвід, а також більш глибоке усвідомлення втрат і змін у соціально-емоційній сфері. Натомість учасники молодшої вікової групи (18-19 років) фокусували увагу на ситуаціях, пов'язаних із міжособистісними конфліктами в родині, внутрішнім неприйняттям себе, критикою з боку оточення, публічними приниженнями та переживаннями самотності. Їхні кризові описи мали виразний емоційний характер, що свідчить про актуалізацію проблем самоідентичності, прийняття себе та встановлення меж у спілкуванні.

Попри вікові розбіжності в тематиці кризових ситуацій, аналіз особливостей реагування не виявив суттєвих відмінностей між різними віковими категоріями в загальному характері психологічної реакції. Проте гендерні

розбіжності виявилися статистично значущими. Як показали результати, зведені у таблиці 2.3, дівчата значно частіше, ніж юнаки, демонстрували симптоми фізіологічного та емоційного виснаження. Зокрема, у них фіксувалися прояви серцевої недостатності, труднощі з диханням ($p=0,002$), відчуття розгубленості та порушення сприйняття дійсності ($p=0,005$), загальне погіршення самопочуття ($p=0,002$), а також підвищена дратівливість або емоційна нестабільність ($p=0,005$).

Найбільш емоційно насиченими та психологічно важкими спогадами для частини опитаних респондентів стали ті, що стосувалися втрати близьких людей. Саме ці події найглибше закарбувалися у свідомості респондентів і викликали найінтенсивніші переживання. Варто зазначити, що у ході дослідження було зафіксовано близько тридцяти різних способів реагування на складні життєві обставини, що дозволяє простежити широку варіативність копінг-стратегій у молоді.

Таблиця 2.3

Реакції юнаків та дівчат на життєву кризу, (у %)

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Юнаки	Дівчата
Постійні думки про те що сталося	86,6	89,1	79,9	84,2	88
Погане самопочуття	62,3	68,8	61,7	54,4	77,2
Втрата апетиту	63,1	60,8	67,8	65,7	61
Тривога та депресія	56,2	57,6	52,5	50,7	62,2
Стан байдужості	36,8	34,4	35,6	48,2	24,4
Відчуття втрати сенсу життя	38,7	41,3	34,7	42,1	34,6
Гнів	23,1	24,4	22,3	24,6	20,5
Невпевненість у собі	17,2	18	15,4	12,2	19,8
Розуміння, що потрібно щось змінювати	17,2	12,2	19,6	17,4	18

Складено автором за результатами опитування

В емоційній сфері домінували реакції, спрямовані на внутрішнє стримування або, навпаки, емоційне виснаження: зокрема, респонденти часто зазначали, що «намагаються тримати себе в руках», або, навпаки, «впадають у відчай», переживаючи «відчуття безвиході». У когнітивній площині

простежувалося прагнення осмислити ситуацію – багато хто шукав логічні пояснення подіям, намагався зрозуміти, чому це сталося і яким чином виникла така ситуація. Ці відповіді вказують на активізацію ментальних процесів як спосіб впоратися зі стресом.

У поведінковій сфері виявлені стратегії, що дозволяють уникнути безпосереднього переживання емоційного болю або зменшити його інтенсивність. Так, молоді люди часто використовували тактику ігнорування або переключення уваги, наприклад: «роблю вигляд, що все нормально» або «намагаюсь зайнятися чимось іншим, аби не думати про це». Доцільно звернути увагу на те, що подібні реакції можуть свідчити як про спробу відновити внутрішню особисту рівновагу, так і про тенденцію до уникання, якщо переживання виявляються надто інтенсивними.

Таблиця 2.4.

Способи подолання життєвої кризи юнаками та дівчатами (у %)

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Юнаки	Дівчата
Спілкування	56,8	59,7	51,2	45,6	71,1
Творча діяльність	48,9	63,5	55,6	40,2	46,7
Самоаналізування	48,9	32,2	50,6	46,8	58,8
Переключення уваги	48,9	48,7	47,7	45,5	41,1
Рухова активність	40,6	38,6	52,4	46,2	28,2
Вживання ліків	42,6	40,1	40,3	41,2	40,2
Консультація з фахівцями	14,6	11	16,6	8,2	16,4

Складено автором за результатами опитування

У дослідженні виявлено виразні відмінності у виборі копінг-стратегій між юнаками та дівчатами. Згідно зі статистичними даними, підтвердженими критерієм Манна-Уїтні (значення в межах 138-162 при $p=0,05$), хлопці частіше звертаються до активних підходів подолання труднощів, таких як пошук причин, аналітичне мислення, залучення самоконтролю та логіки. Натомість дівчата схильні використовувати емоційні реакції, зосереджені на переживаннях, уявних образах, прагненні до спілкування та отримання підтримки з боку оточення. Крім того, у представниць жіночої статі частіше простежується перенесення

відповідальності на інших, що свідчить про домінування емоційних способів реагування.

Також за допомогою того ж критерію Манна-Уїтні були виявлені статистично значущі вікові відмінності (значення в межах 138-155, при $p=0,05$). Це дозволило проаналізувати, як саме локус контролю впливає на вибір стратегій подолання. Учасники, які тяжіли до копінг-стратегії «ігнорування», в переважній більшості мали екстернальний локус контролю (72,6%), тобто були схильні покладати відповідальність за події на зовнішні обставини чи інших людей. Водночас, гендерні та вікові відмінності в розподілі локусу контролю виявлені не були – ці тенденції характерні для всієї вибірки загалом.

Аналіз результатів, отриманих за опитувальником Айзенка, дозволив детальніше розглянути емоційні особливості респондентів. Хоча у вибірці загалом статистично значущих відмінностей за шкалами нейротизму та екстраверсії не виявлено, проте в межах окремих стратегій простежуються певні закономірності. Наприклад, серед тих, хто обрав стратегію «ігнорування» (що склала 67,5% вибірки), був високий рівень нейротизму, що може вказувати на низьку стресостійкість, часті зміни настрою, емоційну нестабільність та схильність до дратівливості. Також ця стратегія була більш характерна для інтровертів (56%), що підкреслює їхню замкненість і схильність до уникання проблем, а не їхнього активного розв'язання.

У той же час серед тих, хто вирішував проблеми за допомогою соціальної підтримки, переважали екстраверти (62,6%), хоча різниця була не дуже істотною. За рівнем емоційної стабільності і нейротизму ця група виявилась досить неоднорідною – стратегія підтримки застосовувалась як людьми з високим контролем над емоціями, так і тими, хто відчуває труднощі у цій сфері.

Зовсім інша картина спостерігалася серед досліджуваних, які обирали конструктивні стратегії подолання, такі як «самовдосконалення», «перетворення ситуації» та «сміслоутворення». Ці особи відзначалися високою емоційною стабільністю (81%, 74,8% та 81,4% відповідно), демонструючи вміння контролювати свої емоційні реакції, не піддаватися імпульсам і зберігати

внутрішній баланс у кризових обставинах. За шкалою екстраверсії-інтроверсії помітних розбіжностей не спостерігалось, як екстраверти, так і інтроверти могли використовувати ці підходи майже з однаковою частотою.

Узагальнюючи результати, можна виокремити кілька типових профілів респондентів, які тяжіють до різних стратегій подолання:

1. Особи, які віддають перевагу таким стратегіям, як «самовдосконалення», «перетворення» чи «смісло-цілеутворення», зазвичай відповідальні, емоційно врівноважені, самостійні у прийнятті рішень. Вони не схильні до імпульсивної поведінки, володіють високим рівнем самоконтролю, а також здатні співпрацювати з іншими або самостійно шукати рішення, виходячи з особистих цінностей та розуміння сенсу подій.

2. Досліджувані, що не мають чіткої спрямованості локусу контролю, демонструють неоднозначність у поведінці. Вони можуть одночасно брати на себе відповідальність за події і перекладати її на зовнішні обставини. Характерною є комбінація емоційної врівноваженості з періодичними коливаннями настрою, що може призводити до непослідовності у діях і реакціях.

3. Респонденти, які тяжіють до стратегії «ігнорування», переважно демонструють високу емоційну лабільність, замкненість, тенденцію до уникання та невміння ефективно керувати власними емоціями.

Таким чином, особистісні риси, зокрема рівень емоційної стабільності, тип темпераменту та локус контролю, суттєво впливають на вибір копінг-стратегії молоддю в умовах життєвих криз.

2.3. Висновки за результатами проведеного дослідження

У процесі емпіричного дослідження було встановлено низку важливих закономірностей, що стосуються того, як молодь юнацького віку сприймає, переживає та долає життєві кризи. Перше, на що варто звернути увагу, – це загальний рівень обізнаності респондентів щодо поняття «життєва криза».

Практично всі учасники дослідження (98,2%) змогли дати власне визначення цього феномену та окреслити його основні ознаки. При цьому помітно, що з віком якість і глибина цих визначень зростає. Студенти старшої групи (20-21 рік) демонстрували ширший спектр характеристик у порівнянні з молодшою (18-19 років), що підтверджується кількісними показниками: середнє значення у молодших – $x=3,9$, тоді як у старших – $x=5,6$. Перевірка за критерієм Манна-Уїтні виявила статистично значущу різницю між віковими групами, хоча гендерних відмінностей не зафіксовано.

Другий важливий висновок полягає в тому, що характеристики, які наводили респонденти для опису життєвої кризи, переважно відповідають науковим уявленням про це явище. Зокрема, серед найбільш типових проявів виділялися складнощі у знаходженні рішень, відчуття обмеженості особистісних ресурсів, невизначеність у подальших діях, переживання розгубленості, тривоги, емоційного виснаження. При цьому респонденти старшого віку частіше, ніж молодші, наголошували на потребі мобілізації внутрішніх резервів для подолання труднощів (72,8% відповідей), що може свідчити про вищий рівень рефлексії та сформованість механізмів саморегуляції.

Зміст самих кризових ситуацій, які наводили студенти, також виявився показовим. Найчастіше життєві труднощі були пов'язані із проблемами міжособистісних стосунків, зокрема конфліктами з батьками або друзями, розчаруванням у коханні, почуттям самотності, публічним приниженням, а також внутрішніми переживаннями щодо зовнішності чи самооцінки. У той час як молодші респонденти більше акцентували увагу на міжособистісних конфліктах і внутрішніх комплексах, старші схильні розглядати кризові ситуації через призму більш глибоких переживань, пов'язаних із втратою близьких, проблемами зі здоров'ям або зрадою. Це вказує на поступове розширення життєвого досвіду й появу більш екзистенційних тем у старшій групі.

Реакції на кризові обставини демонструють статеву специфіку. Дівчата частіше відзначали фізіологічні симптоми стресу – прискорене серцебиття, проблеми з диханням, втрату орієнтації у реальності, надмірну емоційну

збудливість. Натомість хлопці вдавалися до емоційного стримування, намагалися дистанціюватися від подій або раціонально контролювати власні переживання. Ці особливості мали статистичне підтвердження ($p=0,002$; $p=0,005$), що вказує на достовірні відмінності між статями в емоційному реагуванні на стрес.

Щодо копінг-стратегій, виявлено як статеві, так і вікові відмінності у способах подолання життєвих криз. Юнаки частіше використовують активні методи – логічний аналіз, пошук причин, прагнення до самоконтролю. Натомість дівчата тяжіють до емоційного опрацювання ситуації, звернення до інших, пошуку підтримки. Вікові розбіжності проявляються в тому, що студенти старшого віку застосовують більш різноманітні, усвідомлені й адаптивні стратегії, орієнтовані на внутрішню регуляцію, рефлексію та самозміну.

Особливе значення у виборі копінг-стратегії має локус контролю. Особи з інтернальним локусом контролю, які вважають себе відповідальними за події свого життя, схильні до конструктивних стратегій – «самовдосконалення», «трансформації» та «смыслотворення». У той же час стратегія уникнення, що виявляється у формі заперечення, ігнорування чи перекладання відповідальності, значно частіше зустрічається серед респондентів з екстернальним локусом контролю (71,9%). Вона також корелює з високим рівнем нейротизму та інтровертованістю.

Тип особистості, її емоційна організація та рівень стабільності є визначальними у тому, як саме молодь переживає кризу. Люди, які демонструють емоційну зрілість, врівноваженість, самоконтроль та здатність до відповідальності, частіше обирають проактивні й адаптивні стратегії. Натомість учасники з високою емоційною лабільністю, тривожністю та схильністю до частих змін настрою тяжіють до уникнення, пасивності та зовнішньої атрибуції проблем.

У підсумку, отримані дані свідчать про складну та багаторівневу структуру процесу подолання криз у молодіжному середовищі, де вирішальну роль відіграють вікові, гендерні та особистісні чинники.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В ПЕРІОД КРИЗИ

3.1. Сучасні підходи до надання психологічної допомоги у кризових обставинах

У ситуаціях, що несуть у собі загрозу життю чи здоров'ю, виникає ризик формування травматичних криз, які часто призводять до глибоких психоемоційних порушень. Такі події руйнують відчуття базової безпеки, змушуючи людину зіткнутися з сильними емоціями та втратою здатності раціонально оцінювати ситуацію. Наслідками можуть бути посттравматичний стресовий розлад, тривожні й депресивні стани, порушення сну, а в деяких випадках – розвиток психічних розладів. Однак, попри тяжкість переживань, період кризи є також потенційним простором для змін, переосмислення та мобілізації внутрішніх ресурсів. У багатьох людей і родин наявний адаптаційний потенціал, хоча його доступність не завжди є очевидною.

У цьому контексті особливого значення набуває кризова інтервенція – вид психологічної допомоги, спрямований на підтримку особи, що перебуває у кризовому стані. Такий підхід передбачає стислу за тривалістю, але ефективну взаємодію, яка базується на принципах реалістичності, особистої залученості спеціаліста й фокусування на симптомах. Основними методами є кризове консультування та кризова психотерапія, які можуть включати також негайну допомогу після гострої події (наприклад, після нападу, катастрофи, насильства тощо).

Процес кризової допомоги зазвичай реалізується поетапно. Першим кроком є точне формулювання проблеми. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти людині усвідомити суть події, яка спричинила кризу. Якщо мова йде про травматичну ситуацію, важливо відтворити послідовність подій, уточнити, що саме відбулося, і в який спосіб це вплинуло на психоемоційний стан

постраждалого. На цьому етапі активно використовується дебрифінг – процедура, що поєднує емпатійне слухання, опрацювання подій та надання інформації. Її мета – зменшення емоційної напруги та відновлення здатності осмислювати ситуацію.

Наступний етап передбачає аналіз дій, які вже були здійснені людиною. Обговорення попередніх кроків і рішень допомагає сформуванню у неї відчуття контролю над подіями. Психолог ставить запитання, що орієнтують людину на активну позицію, водночас підтримуючи її право на тимчасову розгубленість. Такий діалог знижує інтенсивність негативних емоцій і поступово повертає здатність до логічного мислення.

Коли емоційний стан стабілізується, розпочинається етап планування виходу з кризи. Тут важливо орієнтуватися на короткострокові, реалістичні цілі, досяжні у найближчій перспективі. Обговорюються конкретні кроки, які можна зробити вже сьогодні або завтра. Цей підхід, відомий як створення антикризового плану, допомагає відновити мотивацію до дії та зменшити відчуття безпорадності. Однак психолог має уважно дозувати навантаження, аби не посилити тривогу.

Не менш важливою складовою ефективною кризової інтервенції є робота над відновленням самооцінки людини. Під впливом психологічного стресу, викликаного кризовою ситуацією, особистість часто втрачає впевненість у власних силах, знецінює свої можливості й досягнення, відчувається безпорадною. У таких обставинах особливо вразливою стає система особистісної ідентичності, а самооцінка – нестабільною або критично зниженою. Саме тому психолог має бути обережним у словах і діях, уникаючи будь-якого тиску, моралізаторства чи нав'язування зовнішніх стандартів, особливо через порівняння із так званими «ідеальними» моделями поведінки, що можуть лише посилити внутрішній конфлікт і відчуття неповноцінності.

3.2. Практичні рекомендації щодо організації підтримки молодих людей

Ефективна психологічна підтримка молоді вимагає комплексного підходу, який враховує специфіку юнацького віку, особливості соціального контексту та етапи особистісного становлення. Молоді люди віком від 18 до 35 років перебувають у фазі активного самовизначення, що охоплює як професійне становлення, так і формування стійкої ідентичності. У цьому віці виникає багато запитань, пов'язаних із вибором життєвого шляху, стабілізацією емоційного стану, побудовою міжособистісних стосунків і пошуком власного місця у світі. Відповідно, психологічна підтримка має бути адаптивною, чутливою до контексту й структурованою, щоб ефективно відповідати на запити молоді.

Одним із базових елементів такої допомоги є створення атмосфери безпеки та довіри. Без відчуття конфіденційності й безумовного прийняття молоді люди не схильні відкриватися або говорити про глибокі особистісні переживання. Психолог має виступати не як оцінювач, а як партнер, який щиро цікавиться досвідом клієнта. Особливо важливо уникати критики чи порівнянь, які можуть викликати опір або закритість.

Ще одним принципом ефективної роботи є фокус на реальних, а не нав'язаних потребах клієнта. Часто молодь приходить із нечіткими або фрагментарними запитамі, які необхідно уточнити у процесі взаємодії. Це можуть бути проблеми, пов'язані з навчанням, професійною невизначеністю, міжособистісними конфліктами або високим рівнем стресу. Саме тому психолог має вміти гнучко адаптувати стратегії втручання під конкретний запит.

У роботі з молоддю важливо спиратися на сучасні, доказові психотерапевтичні підходи, які довели свою ефективність. До таких належать когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), терапія прийняття й відповідальності (АСТ), методики майндфулнес та кризова інтервенція. Вони дають змогу швидко відновити стабільність та виробити навички управління емоційним станом. Застосування коучингових елементів додатково активізує ресурсну частину

особистості та сприяє формулюванню чітких життєвих цілей.

Психоосвіта має займати значне місце у роботі з молоддю, оскільки підвищення психологічної обізнаності часто зменшує тривожність і сприяє саморегуляції. Доступне пояснення природи стресу, ролі емоцій, ознак вигорання чи функцій особистих кордонів допомагає клієнтам краще зрозуміти себе. Така інформація може надаватися у різних форматах, від індивідуального консультування до групових занять або цифрових платформ.

Розвиток навичок саморегуляції – ще один критично важливий напрям. Молоді люди мають навчитися управляти стресом, використовувати тілесно-орієнтовані техніки релаксації, ефективно планувати час і відстежувати сигнали перевтоми. Також важливо працювати з деструктивними переконаннями та установками, які можуть сприяти емоційному вигоранню.

Суттєве значення має і робота з проблемами самооцінки та пошуком особистісної ідентичності. У період юності часто виникає почуття розгубленості, особливо в умовах соціального тиску та суперечливих очікувань. Психологічна допомога повинна сприяти підвищенню впевненості, формуванню цілісного образу «Я» та здатності робити самостійні вибори.

У разі згоди клієнта доцільно налагоджувати взаємодію з соціальним оточенням, батьками, партнерами, друзями. Інколи саме підтримка з боку близьких є ключем до стабілізації стану. Організація сімейних консультацій або парної терапії може значно підсилити результат індивідуальної роботи.

У сучасних умовах надзвичайно важливо інтегрувати цифрові формати у систему психологічної підтримки молоді, адже саме цифрове середовище стало звичним простором для комунікації, навчання, роботи та самовираження. Серед найбільш ефективних інструментів варто виділити онлайн-терапію, мобільні додатки для саморегуляції, платформи з практиками майндфулнес, віртуальні групи підтримки, чати з психологами, а також спеціалізовані телеграм-канали чи форуми з елементами самопомоги. Молоді люди зазвичай охоче використовують подібні ресурси, адже вони є доступними, зручними та анонімними, що знижує бар'єри у зверненні по допомогу.

Онлайн-терапія, зокрема, має великий потенціал завдяки гнучкості графіку, можливості зберігати конфіденційність і долати географічні обмеження. Такий формат особливо корисний у періоди гострої кризи, коли людина не має змоги відвідати спеціаліста особисто або перебуває у стані, що унеможливорює активне пересування. Також цифрові формати зручні для тих, хто через соціальну тривожність чи інші психологічні бар'єри не готовий до безпосереднього особистісного контакту, але прагне підтримки.

Мобільні додатки для саморегуляції (наприклад, Headspace, Wysa, Stoic та інші) пропонують інтерактивні вправи, щоденники настрою, нагадування про відпочинок або дихальні техніки, що сприяють зниженню рівня стресу та підвищують усвідомленість. Деякі з них також мають функції для відстеження тривожності, депресії чи емоційного вигорання, що дозволяє молодій людині краще розуміти свій психоемоційний стан і своєчасно реагувати.

Групові онлайн-чати підтримки або спільноти у соціальних мережах виконують не лише інформаційно-психоосвітню, але й емоційно підтримуючу функцію. Вони дозволяють молоді відчувати, що вони не самі у своїх переживаннях, обмінюватися досвідом, отримувати емпатію від однолітків і формувати відчуття приналежності. У складні моменти це стає потужним ресурсом для стабілізації психоемоційного стану.

Водночас варто пам'ятати, що цифрова допомога не є універсальним замінником живого контакту, а має виступати гнучким доповненням до очної роботи або кризових втручань. Поєднання онлайн- та офлайн-форматів дозволяє забезпечити безперервність психологічної підтримки, розширює можливості доступу до фахівців і сприяє індивідуалізації допомоги.

Не менш важливою складовою ефективної психологічної підтримки є превентивна робота, яка спрямована не лише на подолання наявних труднощів, а й на формування стійкості до майбутніх життєвих викликів. Саме превенція дозволяє молодим людям своєчасно розпізнавати ознаки психологічного неблагополуччя, розвивати внутрішні ресурси та запобігати емоційному виснаженню. Одним із найбільш дієвих напрямів у цьому контексті є

впровадження тренінгів з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, ефективного спілкування та вирішення конфліктів.

Такі заняття можуть проводитися у форматі інтерактивних семінарів, воркшопів або тематичних курсів у навчальних закладах, молодіжних центрах, громадських організаціях. Особливу цінність мають профілактичні програми, що інтегрують психологічну освіту в освітній простір – це не лише підвищує загальну психологічну культуру молоді, а й сприяє зниженню стигматизації звернення за допомогою. Поширення знань про природу емоцій, механізми стресу, функції захисних реакцій, техніки емоційного розвантаження та зняття напруги допомагає молодим людям краще розуміти себе й інших, а також своєчасно звертатися за підтримкою у разі потреби.

У довгостроковій перспективі важливо орієнтувати клієнтів не лише на вирішення конкретної проблеми, а на розвиток системи самодопомоги як основи психологічної зрілості. Це передбачає формування здатності до рефлексії, усвідомлення власних потреб і цінностей, навичок побудови здорових міжособистісних меж та відповідальності за свій психоемоційний стан. Психолог сприяє тому, щоб молода людина навчилася розпізнавати сигнали виснаження, тривалу втому, емоційне притуплення, дратівливість або втрату інтересу до звичних справ, та своєчасно вживала заходів для відновлення.

Особливу увагу слід приділяти формуванню здорових повсякденних звичок, які є підґрунтям психологічної стійкості. Регулярний сон, збалансоване харчування, фізична активність, чергування навантаження й відпочинку, а також гігієна інформаційного простору не лише покращують загальне самопочуття, а й підвищують стресостійкість та адаптивність у складних умовах.

Таким чином, сучасна система психологічної допомоги молоді повинна ґрунтуватися на принципах наукової обґрунтованості, гнучкості, поваги до особистості та її потреб. Орієнтація не лише на підтримку в кризі, а й на розвиток довгострокових навичок самопізнання, самопідтримки та саморегуляції сприяє глибокому внутрішньому зростанню молодої людини та формує міцне підґрунтя для її подальшого емоційного і соціального благополуччя.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційного дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічних особливостей переживання кризових ситуацій молоддю, з урахуванням їх вікових, гендерних, особистісних і соціально-психологічних чинників. Теоретичне осмислення проблеми, узагальнення наукових джерел та проведене дослідження дозволили сформулювати низку важливих висновків..

По-перше, встановлено, що поняття «життєва криза» є досить усвідомленим серед молоді, однак його глибина та комплексність зростають із віком. Студенти вікової групи 20-21 року більш детально характеризують кризові явища, виокремлюючи їх як події, що порушують стабільність, потребують мобілізації внутрішніх ресурсів і супроводжуються емоційним напруженням. Молодші респонденти (18-19 років) частіше акцентують на зовнішньому конфлікті або незадоволеності окремими аспектами життя, що свідчить про ще не повністю сформовану систему цінностей і механізмів рефлексії.

По-друге, з'ясовано, що в сприйнятті життєвих криз молоддю домінують ситуації, пов'язані з міжособистісною сферою: конфлікти з близькими, втрата значущих стосунків, відчуття самотності, зниження самооцінки, публічне приниження. Старші студенти частіше згадують про досвід втрати, хвороби, зради, що свідчить про глибші екзистенційні переживання. Таким чином, зміст кризових ситуацій має тенденцію до ускладнення із віком.

По-третє, результати дослідження підтверджують наявність гендерних розбіжностей у реагуванні на кризу. Дівчата частіше виявляють емоційно насичені реакції, включаючи тривожність, соматичні симптоми, дратівливість, плаксивість, натомість юнаки схильні до емоційного дистанціювання, активного пошуку рішень або уникнення. Водночас, обидві статеві групи продемонстрували здатність до ретроспективного аналізу та певного рівня рефлексії щодо пережитих подій.

Четвертим важливим результатом є ідентифікація провідних копінг-стратегій, що застосовуються молоддю у кризових ситуаціях. Найбільш

поширеними виявилися: уникнення, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблеми, а також поведінкове відволікання. Аналіз продемонстрував, що екстернальний локус контролю, притаманний більшості респондентів, асоціюється зі стратегією уникнення, тоді як інтернальний, з конструктивними копінг-стратегіями, такими як самовдосконалення, смислотворення, активна дія.

По-п'яте, встановлено зв'язок між рівнем емоційної стабільності, екстраверсією/інтроверсією та вибором копінг-стратегії. Особи з високим рівнем нейротизму демонструють емоційно нестабільні реакції та схильність до уникнення, тоді як молодь з високим рівнем самоконтролю та стабільності – до свідомого аналізу ситуації, прийняття відповідальності та вирішення проблем.

Шостим значущим аспектом стало підтвердження ефективності індивідуального опитувальника для самоаналізу пережитих криз. Цей інструмент дозволив респондентам не лише відтворити ситуацію, а й усвідомити свої емоції, дії, потреби та внутрішні ресурси. Результати свідчать, що рефлексивний підхід значно підвищує рівень саморозуміння та відкриває можливості для трансформації переживань у досвід.

Окремо варто наголосити на важливості кризової психологічної допомоги та принципів кризової інтервенції. У роботі описано основні підходи до кризового консультування, що передбачають емпатійне слухання, допомогу у формулюванні проблеми, зниження напруги та планування реалістичних кроків до відновлення.

На завершення слід зазначити, що ефективна психологічна підтримка молоді має ґрунтуватися на комплексному підході, який враховує вікові особливості, емоційну вразливість, схильність до рефлексії та соціальну динаміку. Важливими компонентами є формування безпечного середовища, психоосвіта, розвиток навичок саморегуляції, а також залучення сучасних цифрових форматів. Саме така система підтримки дозволяє молодій людині не лише подолати кризу, а й вийти з неї з новими силами, досвідом і внутрішнім зростанням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І., Богайчук В. Ж. Психологічні особливості життєстійкості студентів військової кафедри. *Вісник Національного університету оборони України*. № 1 (77), 2024. С. 17-25.
2. Бикова С. В., Кравченко І. Ю., Романова М. І. Психологічні особливості студентського віку. *Управління якістю підготовки фахівців*. Одеса, 2021. С. 96-97.
3. Блискун О. О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології*. № 9, 2020. С. 26-37.
4. Бобрицька, А. А., Маєвська, Н. А. Довербальні травми та життєстійкість особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. № 76, 2024. 21-27.
5. Василюшин В. Психологічні детермінанти прояву копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2023. 80 с.
6. Гальцева Т. О. Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. *Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін*. Дніпро: ЛПРА, 2023. С. 72-88.
7. Гарасюта Д. В., Лисенкова І. П. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу контролю у період дорослого віку. *Габітус*. Випуск 56, 2023. С. 99-103.
8. Глобенко І. Конфлікт в структурі розвитку особистості студента. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг*. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 27-28.
9. Гуляєва К. В. Вплив війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Київ: Національний

університет «Києво-Могилянська Академія», 2024. 124 с.

10. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73), № 6, 2023. С. 6-10.
11. Дворніченко Л. Л., Кхелуфі О. В. Психологічні особливості студентської молоді. *Topical issues of modern science, society and education*. Kharkiv, Ukraine. 2021. С. 1123-1127.
12. Дідик Н. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.
13. Живоглядов Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №2 (66), 2022. С. 165-172.
14. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.
15. Іванова О. В. Психологічні особливості студентів навчальних закладів в Україні. *Наука, технології, інновації: тенденції розвитку в Україні та світі*. Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 93-94.
16. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навч. посіб. Київ: МайстерКниг, 2023. 368 с.
17. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 119-121.
18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
19. Каплуненко Я. Ю., Кошова В. Ю. Від екзистенційних викликів до фундаментальної цінності: дослідження екзистенційної тривоги серед студентів-психологів. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 122-129.

20. Карамушка М. І. Психологічні особливості розвитку соціально активної молоді: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 257 с.
21. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Випуск 3, 2023. С. 13-17.
22. Кононенко К. О. Репрезентація кризи сенсу в сучасних психологічних школах. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 2 (52), 2020. С. 69-83.
23. Кордунова Н. О., Грицюк, І. М. Психологічні особливості становлення зрілості студентів. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 75-80.
24. Котляр Л. І., Веріна І. Д., Антонова К. Ю. Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість майбутніх спеціалістів морегосподарської галузі в період воєнного часу. *«Current trends in scientific research development»*. VoScience Publisher, Boston, USA. 2024. С. 237-241.
25. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс: навч.-метод. посіб. 2021. 112 с.
26. Луцюк Т. І. Екзистенційна криза в умовах війни: причини та наслідки. *Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди*. Рівне, 2023. С. 90-92.
27. Макаренко А. О. Психологія та психотерапія життєвих криз: навч. посіб. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін- т», 2019. 72 с.
28. Максим О. Екзистенційний вакуум як чинник деформації ціннісних орієнтацій. *Девіантна поведінка: історія, теорія, практика*. Київ, 2021. С. 26- 33.
29. Малиш В. Є. Загальний огляд поняття психологічні кризи: види, діагностика та допомога. *Перспективи та інновації науки*. № 9 (43), 2024. С. 618-630.
30. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. Київ : НУБіП України, 2019. С. 55-64.
31. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Том 35 (74), № 1. 2024. С. 86-91.

32. Мороз О. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С. 170-173.
33. Олійник І. В. Поєднання лого- та арттерапевтичних концептів у психотерапевтичній роботі з екзистенційною кризою. *Наукові інновації та передові технології*. № 11 (39), 2024. С. 1835-1849.
34. Онищенко О., Симоненко С. Теоретичний синтез аксіосфери молоді юнацького віку та екзистенційної кризи під час воєнного стану. *Південно-українські наукові студії*. Одеса, 2023. С. 125-130.
35. Остапчук Ю. Ю., Колодяжна А. В. Аналіз вікових та комунікаційних характеристик студентської молоді. *Global science: prospects and innovations*. Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2024. С. 354-357.
36. Панчук Н. П. Практикум з групової психокорекції: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 368 с.
37. Петрук Н. Ю. Аналіз індикаторів життєвої кризи у юнацькому віці. *Наукові перспективи*. № 10 (52), 2024. С. 1198-1209.
38. Петрунько О. В. Ціннісна криза особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни*. Умань, 2023. С. 56-60.
39. Підготовка майбутніх фахівців спеціальності 016 Спеціальна освіта до професійного розвитку: навч.-метод. посіб. / укладач: Світлана Михальська. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 234 с.
40. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології: навч. посіб. для закладів вищої освіти. 2023. 232 с.
41. Поспелова І. Д. Проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями. *Габітус. Психологія особистості*. № 33, 2022. С. 143-148.
42. Сербін Ю. В. Психологічні особливості студентського віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. Запоріжжя: НУ «Запорізька

політехніка», 2021. С. 257-258.

43. Соловей-Лагода О. А., Шель Н. В. Психологічна криза особистості та способи її опанування. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. №3 (31), 2024. С. 1369-1381.

44. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Н. М. Панасенко та ін. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

45. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг стратегій – коротка форма: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.

46. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. Вип. 51. 2023. С. 121-125.

47. Шевченко С. В., Варіна Г. Б. Особливості дослідження копінг- стратегій майбутніх фахівців в проєкції збереження психологічної безпеки особистості. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти*. 2022. С. 653-656.

48. Шульга Г. Б., Боднар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус. Психологія особистості*. Одеса. Випуск 21. 2021. С. 228-231.

49. Щербакова І. Дослідження екзистенційної сповненості життя студентів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 27, том 5, 2020. С. 248-252.

50. Юр'єва Л.М. Кризові стани: монографія. Дніпропетровськ: Арт- Прес, 2018. 164 с.

51. Яланська С. П., Кононова М. М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. Том 8, № 1(35). 2024. 24 с.

52. Ayaz-Alkaya S., Simones J. Nursing education stress and coping behaviors in Turkish and the United States nursing students: A descriptive study. *Nurse Educ Pract*, 2022; № 59. P. 103292.

53. Bondarchuk O., Balakhtar V., Pinchuk N., Pustovalov I., Pavlenok K. Adaptation of Coping Strategies to Reduce the Impact of Stress and Loneliness on the Psychological

Well-Being of Adults. *Journal of law and sustainable development*. Vol. 11, №10. Miami, 2023. P. 1-26.

54. Buch-Vicente B., Acosta-Rodriguez J.M., Sanchez-Sanchez M.E., González-García N., Garcia-Ullan L., de la Iglesia-Larrad J.I., et al. Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. *A real-world analysis. Psychiatry Res.* № 317, 2022. P. 114915.

55. Iversen C., Westerlund M. Users' perspectives on crisis helplines in relation to professional mental health services. *Crisis.* № 45 (3). 2024. P. 173-179.

56. Kuchyna V. Адаптація та валідація англomовної версії опитувальника Вінцента ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». *World Science.* № 3 (6 (58)), 2020. P. 56-65.

57. LeSueur I. An investigation of existential and positive psychological resources in college students. Seton Hall University, 2019. 129 p.

58. Mickelson J. M., Cox D.W., Young R.A. Kealy D. A distress-processing model for clients in suicidal crisis. *Crisis.* № 45 (1), 2024. P. 18-25.

59. Trofailya N., Mateiko N., Melnyk I., Maksymova N., Vdovichenko O., & Vaskivska S. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience.* № 12 (4), 2021. P. 358-373.