

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

ЧЕРЕПАХА ЄЛИЗАВЕТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ КРИЗИ ЯК ФАКТОР ОСОБИСТІСНОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ**

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Черепиха Єлизавета Владиславівна

Науковий керівник: Приходько Дмитро Петрович, кандидат психологічних наук,
доцент

Дата захисту 16.12.2025

Національна шкала Впрімено

Кількість балів 92 оцінка ECTS A

Харків – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ ЯК ФАКТОРУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ	6
1.1 Поняття та психологічна природа кризи: сутність, структура і функції	6
1.2 Психологічні механізми переживання та подолання кризи	12
1.3 Психологічна трансформація особистості як наслідок кризових переживань	17
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ ТА ПОТЕНЦІАЛУ ПОДОЛАННЯ	28
2.1. Мета, об'єкт, предмет, гіпотеза та методи дослідження	28
2.2. Організація та процедура дослідження кризових переживань особистості	34
2.3. Емпіричний аналіз переживання особистісних криз і шляхів їх подолання	37
Висновки до другого розділу	54
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗИ	56
3.1. Теоретико-методичні засади побудови програми	56
3.2. Структура та зміст програми психологічної підтримки	58
3.3. Психологічні рекомендації за результатами дослідження	66
Висновки до третього розділу	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Сучасна людина живе в епоху швидких змін, соціальної нестабільності та невизначеності, що зумовлює зростання кількості кризових станів і психологічних потрясінь. Кризові переживання супроводжують кожен етап життєвого шляху – від юнацької ідентичності до професійного вигорання чи втрати життєвих орієнтирів. Однак криза не завжди є лише деструктивним явищем: вона може виступати потужним стимулом внутрішніх змін і чинником особистісної трансформації.

Проблема психологічних криз активно розроблялася у працях класиків психології: З. Фрейда, К. Юнга, Е. Еріксона, К. Роджерса, В. Франкла, С. Мадді, А. Бека. А також у дослідженнях сучасних вчених, а саме: Т. Титаренко, І. Бойко, Л. Власенко, Ю. Крамаренко.

Разом із тим, попри значну кількість теоретичних досліджень, недостатньо вивчено психологічні механізми подолання кризових станів, що безпосередньо сприяють переходу до внутрішньої зрілості. Наявне протиріччя між високою потребою у науково обґрунтованих практичних моделях допомоги при кризі та недостатньою розробленістю механізмів трансформаційного потенціалу кризи і його діагностики в сучасній психологічній практиці.

Проблема полягає у виявленні того, як саме психологічна криза може виступати чинником особистісної трансформації, які внутрішні механізми сприяють або, навпаки, перешкоджають цьому процесу. Відповідно, у психологічній науці зберігається потреба в інтеграції теоретичних підходів і практичних засобів для підтримки людини у стані кризи.

Об'єкт дослідження – психологічні кризи особистості як динамічний процес внутрішніх змін.

Предмет дослідження – механізми переживання, подолання та трансформації особистості у процесі кризи.

Мета дослідження – виявити особливості психологічних механізмів переживання особистісних криз і визначити умови, що сприяють їх трансформації в ресурс особистісного розвитку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми особистісної кризи та її подолання.
2. Визначити основні психологічні механізми, що зумовлюють процес подолання кризи та внутрішньої трансформації.
3. Дібрати й адаптувати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження феномена кризи.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем свідомості життя, життєстійкістю та копінг-стратегіями в умовах кризи.
5. Провести кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, інтерпретувати їх у контексті процесів особистісного розвитку.
6. Розробити психокорекційну програму психологічної підтримки особистості в період кризи.

Гіпотеза передбачає, що ефективне подолання кризових станів пов'язане з високим рівнем свідомістю життя, життєстійкості та використанням адаптивних копінг-стратегій, які забезпечують перехід від дезінтеграції до особистісної трансформації.

У дослідженні використано комплекс *методів*: методика для визначення рівня свідомості життя, шкала життєстійкості С. Мадді, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана та спеціально розроблене нами напівструктуроване інтерв'ю для виявлення суб'єктивного досвіду подолання кризи. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою описової статистики, кореляційного та дисперсійного аналізу.

Дослідження проводилось на базі медичного закладу ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології імені П. В. Волошина НАМН України». У

дослідженні брали участь 40 пацієнтів та співробітників віком від 25 до 55 років (середній вік – 39,5 років), які перебували в стані особистісних змін або переживали суб'єктивно значущі життєві події (зміна професійної ролі, втрата житла, втрата стосунків, вплив війни, міграція, пошук сенсу життя тощо).

Наукова новизна дослідження полягає в акцентуванні уваги на позитивному потенціалі особистісних криз. Робота спрямована на поєднання теоретичного аналізу та емпіричного вивчення кризових переживань з подальшою розробкою практичної програми підтримки.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої програми в роботі практичних психологів, консультантів та викладачів для підвищення психологічної стійкості клієнтів, формування навичок подолання кризових станів та перетворення їх у ресурс особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ ЯК ФАКТОРУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

1.1. Поняття та психологічна природа кризи: сутність, структура і функції

Поняття психологічної кризи посідає центральне місце у сучасній науці про розвиток особистості, адже воно відображає процес глибоких внутрішніх змін, що виникають у моменти життєвих переломів. У психологічній літературі криза визначається як стан дезінтеграції попередньої системи смислів, цінностей і цілей, що створює передумови для їх якісного оновлення.

Проблема психологічних криз є однією з ключових, оскільки вона торкається фундаментальних механізмів становлення особистості, її цілісності та життєвої саморегуляції. Упродовж XX–XXI століть змінилося не лише розуміння сутності кризи, але й сам погляд на її функціональне значення – від розладу і дезорганізації до потенційного каталізатора розвитку.

Психологічна криза є складним феноменом, який поєднує в собі як деструктивні, так і потенційно конструктивні процеси особистісного розвитку. На думку С. Максименка [5, с. 42], криза постає як межовий стан між старою і новою системою цінностей, коли попередні способи життєдіяльності вже не відповідають актуальним вимогам реальності. Такі перехідні періоди пов'язані з глибокою переоцінкою смислів, цінностей та життєвих орієнтацій, що зумовлює внутрішню трансформацію людини.

У психологічній літературі поняття «криза» трактується багатопланово. Відповідно до класичних положень Е. Еріксона [10], криза є природною складовою кожного етапу життєвого циклу особистості – моментом зіткнення старих форм ідентичності з новими вимогами розвитку. У цьому сенсі криза не є виключно негативним феноменом, а виступає рушійною силою самопізнання й

самоактуалізації. Е. Еріксон визначав її як необхідний етап еволюції «Я», де відбувається конфлікт між уже досягнутим рівнем і новими вимогами розвитку.

Аналогічну думку висловлював В. Франкл [8], який розглядав кризу як втрату сенсу та водночас шанс для його переосмислення. Він розглядав кризу як наслідок втрати або руйнування сенсожиттєвої основи, проте вбачав у ній можливість народження нового сенсу. К. Роджерс [7] підкреслював, що кризові стани відкривають шлях до глибшого самопізнання та внутрішньої автентичності. Він відзначав, що криза – це момент істини, у якому стара структура «Я-концепції» руйнується, відкриваючи шлях до більш автентичного самовираження.

Попри те, що поняття «криза» вживається в різних контекстах – від економіки до соціології – у психології воно має глибоке екзистенційне значення, оскільки відображає момент внутрішнього зіткнення людини з межами звичного способу існування. У психологічному розумінні криза не є лише періодом деструкції, а скоріше – моментом переходу, який відкриває можливість для якісних змін у системі особистісних смислів, цінностей і самоусвідомлення.

Тобто, психологічна криза визначається як внутрішній конфлікт, що виникає внаслідок невідповідності між сформованою системою цінностей і новими життєвими обставинами, які вимагають переоцінки сенсів і життєвих орієнтирів.

Українські дослідники (Т. Титаренко [11], О. Кочарян [3]) зазначають, що криза – це не лише реакція на зовнішні обставини, а передусім психологічний процес внутрішньої трансформації, де відбувається зміна структури свідомості та ціннісних систем. Тут криза трактується як особистісний перелом, у ході якого відбувається переосмислення життєвого досвіду та пошук нової життєвої стратегії. О. Кочарян [3, с. 61] підкреслює, що особистість у кризі ніби «зупиняється на переході» між двома етапами життєвого шляху – етапом руйнації і етапом нової інтеграції.

Т. Титаренко [11] підкреслює, що криза – це «межовий досвід», який розкриває людині власну глибину і водночас вимагає радикального оновлення внутрішнього світу.

Відповідно до підходу Е. Еріксона [10], як вже було зазначено раніше, кризу слід розглядати як закономірний етап розвитку, що супроводжує перехід від однієї стадії ідентичності до іншої. Кожен етап життя містить потенціал конфлікту між протилежними тенденціями (наприклад, довіра – недовіра, автономія – сором, продуктивність – стагнація), і подолання цього конфлікту є умовою психічної зрілості.

Психоаналітична школа (З. Фройд, К. Юнг, Е. Фромм) розглядала кризу як наслідок внутрішньої боротьби між свідомими прагненнями та несвідомими імпульсами. К. Юнг [9] описував її як «ніч душі», що супроводжує процес індивідуації – народження більш цілісного «Я».

Згідно з екзистенційною психологією (Р. Мей, В. Франкл), криза є реакцією на втрату смислу, але водночас відкриває можливість для пошуку нового сенсу та життєвого призначення [13, 8]. У психоаналітичній парадигмі З. Фрейда криза розглядається як прояв внутрішнього конфлікту між свідомими та несвідомими тенденціями [16, с. 54].

У когнітивно-поведінкових підходах (А. Бек) – як результат дезадаптивних схем мислення, які формують ірраціональні інтерпретації подій [17, с. 73]. Тобто, криза інтерпретується як наслідок когнітивного дисонансу – конфлікту між уявленнями людини про світ і новими фактами, що руйнують її систему переконань. Цей розлад стає імпульсом до перебудови мислення та вироблення нових стратегій адаптації.

Отже, у науковому дискурсі сформувалися дві ключові парадигми розуміння кризи:

- *деструктивна сила*, що розглядає кризу як стан дезадаптації, психічного виснаження, втрати контролю;

- *трансформаційна сила* , у якій криза є умовою оновлення, переходу до вищого рівня саморозуміння.

Більшість сучасних авторів, таких як В. Франкл, Р. Ассаджіолі, Т. Титаренко, С. Мадді, підтримують другу парадигму, наголошуючи, що через кризу відбувається усвідомлення цінностей, смислів і життєвої мети.

Структура кризи багатовимірна і охоплює три взаємопов'язані рівні – когнітивний, емоційний і поведінковий [6; 9]:

- Когнітивний – усвідомлення розбіжності між бажаним і реальним, втрата попередніх смислових орієнтирів, включає руйнування попередніх уявлень про себе, інших і світ, тому з'являється відчуття безглуздості та невизначеності.

- Емоційний – інтенсивні переживання тривоги, безпорадності, страху чи провини, характеризується полярними переживаннями.

- Поведінковий – дезорганізація звичних форм діяльності, відчуття застою чи хаосу, може проявлятися в униканні, імпульсивності або, навпаки, у пошуку нових форм діяльності.

Тобто, когнітивний виявляється в переосмисленні життєвих ситуацій, емоційний – у внутрішньому напруженні, тривозі, депресивних станах, а поведінковий – у пошуку нових форм адаптації до реальності.

Водночас, як відзначає К. Юнг [9, с. 51], криза може виконувати функцію ініціації до глибших психічних шарів, активізуючи архетипові механізми становлення цілісного «Я».

За спостереженнями В. Франкла [8], криза виникає тоді, коли людина втрачає смисл у звичних видах діяльності, але ще не відкрила новий. Саме цей «міжфазовий» простір – момент найглибшого напруження, але й найбільшої можливості для трансформації.

Більшість дослідників описують кризу як динамічний процес та виокремлюють такі основні фази розвитку кризи [1; 5]:

1. Фаза напруги – фаза накопичення внутрішньої напруги та суперечностей, коли людина відчуває невідповідність між власними потребами й зовнішніми вимогами.

2. Фаза загострення (дестабілізації) – втрата рівноваги, емоційна криза, внутрішній хаос, порушення рівноваги між особистістю та середовищем, поява внутрішнього конфлікту і почуття втрати контролю над життям.

3. Фаза переоцінки – усвідомлення причин, пошук смислу, спроба інтерпретації подій, формування усвідомлення власних ресурсів, переоцінка цінностей, де активізуються механізми саморефлексії та пошуку нових сенсів.

4. Фаза інтеграції – формування нової ідентичності, відновлення психологічної цілісності, побудова оновленої системи цінностей, відновлення внутрішньої цілісності, відбувається прийняття нової життєвої позиції та поступове відновлення внутрішньої рівноваги [8; 11].

Усі фази підпорядковані загальній логіці адаптації: від дезінтеграції – через усвідомлення – до нового рівня цілісності. У кожній із цих фаз провідну роль відіграють механізми адаптації, саморефлексії та мотиваційного оновлення, які визначають напрям трансформації особистості.

Дослідники підкреслюють, що в основі психологічної кризи лежить порушення життєвих смислів. На думку В. Франкла [8], основним механізмом виходу з кризи є віднайдення нового сенсу, який надає життю спрямованості та внутрішньої опори. Підтвердженням цього є сучасні дослідження Ю. Крамаренко [4, с. 78], де доведено, що осмислення власних цінностей і цілей допомагає знизити емоційну напругу та підвищити рівень життєстійкості.

На основі системного аналізу теорій розвитку можна виокремити кілька базових функцій кризи:

- *Діагностична* – криза виявляє внутрішні суперечності, які потребують усвідомлення.

- *Каталізаторна* – слугує поштовхом до самопізнання, формування нових цінностей і життєвих орієнтирів.

- *Мобілізаційна* – активізує ресурси, необхідні для подолання стресу й адаптації.

- *Трансформаційна* – забезпечує перехід від старих форм «Я» до нових, інтегрованих і зрілих структур особистості [13].

Таким чином, криза має подвійну природу: вона поєднує в собі деструктивний аспект – як втрату стабільності, і конструктивний – як умову розвитку. Від того, як особистість інтерпретує власний досвід, залежить напрям цього процесу: до регресії чи до зростання.

Окрім когнітивно-сміслових аспектів, важливими є психофізіологічні механізми адаптації. Як зазначає С. Мадді [6, с. 59], життєстійкість виступає ключовим ресурсом, що дозволяє особистості зберегти психологічну цілісність у стресових та кризових ситуаціях. Цей ресурс включає три взаємопов'язані компоненти – залученість, контроль і прийняття ризику, які забезпечують готовність особистості сприймати кризу як виклик, а не як загрозу [6; 11].

Попри значну увагу до проблеми криз, залишаються суперечності у визначенні їхнього змісту та меж. Частина дослідників (З. Фройд , А. Бек) наголошує на патологічному характері кризи, а інші (Е. Еріксон, В. Франкл) – на її розвивальному потенціалі. У сучасній психології бракує єдиної моделі, яка б інтегрувала емоційний, когнітивний та екзистенційний виміри кризи в єдину систему.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються механізми переходу від дезорганізації до інтеграції, тобто як саме внутрішні ресурси, життєстійкість і смислові орієнтири сприяють подоланню кризи. Це й становить теоретичне протиріччя, що обумовлює актуальність подальшого емпіричного дослідження.

Таким чином, психологічна криза є багатовимірним утворенням, у якому взаємодіють внутрішні (когнітивно-емоційні) та зовнішні (соціально-ситуаційні)

чинники. Її розвиток супроводжується переосмисленням ідентичності, цінностей і життєвих орієнтацій, що створює умови для особистісної трансформації [2; 11; 14].

Отже, психологічна криза є не лише фазою дестабілізації, а й етапом глибинних особистісних змін, що створює умови для трансформації. Вона виступає точкою перетину між втратою смислу і пошуком нового, між руйнуванням і оновленням. Саме цей потенціал переходу від хаосу до нового порядку робить кризу ключовим чинником особистісного розвитку, а її осмислене проживання – запорукою становлення зрілої, інтегрованої особистості.

1.2. Психологічні механізми переживання та подолання кризи

Психологічна криза є не лише деструктивним явищем, а й важливим механізмом внутрішньої перебудови особистості. Її подолання включає складну взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та екзистенційних процесів, які забезпечують збереження цілісності «Я» у ситуації змін. Механізми переживання кризи формуються на перетині двох рівнів – несвідомого (захисні реакції) та свідомого (копінг-стратегії, рефлексія, пошук смислу), що забезпечує адаптацію особистості до нових умов існування [3; 6; 8].

Процес переживання психологічної кризи є багаторівневим феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та екзистенційно-сенсові аспекти функціонування особистості. Як зазначає С. Максименко [5, с. 48], криза – це не лише реакція на зовнішні обставини, а складна внутрішня робота свідомості, спрямована на відновлення порушеної цілісності «Я». У цьому процесі важливо розрізняти два основні напрями: переживання кризи як фази дезінтеграції та її подолання – як поступового переходу до нового рівня інтеграції.

У психоаналітичній традиції З. Фрейда [16, с. 54] криза розглядається як наслідок внутрішнього конфлікту між різними інстанціями психіки («Воно», «Я», «Над-Я»). Втрата рівноваги між цими структурами спричиняє появу тривоги,

почуття провини або фрустрації, що, у свою чергу, активізує захисні механізми (витіснення, проекцію, раціоналізацію тощо). Такі механізми тимчасово зменшують емоційне напруження, але не усувають глибинних причин кризи.

На думку К. Юнга [9, с. 66], у кризові періоди активізується процес «індивідуації» – прагнення до інтеграції свідомих і несвідомих аспектів психіки. Кризовий досвід він трактував як «ініціацію» – тобто необхідний етап становлення цілісності особистості.

У когнітивній психології криза розглядається як наслідок дисфункціональних схем мислення. А. Бек [17, с. 72] довів, що у стресових ситуаціях людина схильна спотворювати сприйняття реальності через негативні автоматичні думки («я не впораюся», «я нічого не вартий»). Ці когнітивні викривлення створюють «петлю безнадії», посилюючи емоційний дистрес. Подолання таких станів пов'язане з усвідомленням і трансформацією ірраціональних переконань на більш реалістичні й адаптивні [12; 17].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс [7], Р. Мей [13]) наголошує на ролі внутрішньої чесності та прийняття власних емоцій як необхідних умов проживання кризи. Відмова від самозаперечення та здатність бути «в контакті з собою» сприяють відновленню емоційної рівноваги та внутрішньої автентичності. В екзистенційному контексті, за В. Франклом [8, с. 46], механізм виходу з кризи полягає у пошуку або переосмисленні сенсу життя, що відновлює духовну опору особистості.

Подолання кризи – це процес поступової адаптації, який передбачає активізацію ресурсів і вироблення нових способів реагування. Як показують дослідження С. Мадді [6] і Т. Титаренко [11], ключовим ресурсом є життєстійкість, що включає компоненти залученості, контролю та прийняття виклику. Високий рівень життєстійкості знижує ризик дезадаптивних реакцій і сприяє збереженню смислової цілісності в період змін [6; 11].

Вітчизняні автори (Ю. Крамаренко [4], Л. Власенко [2]) підкреслюють значення копінг-механізмів як індикаторів психологічної зрілості. Активні стратегії (пошук соціальної підтримки, переосмислення ситуації, планування дій) ведуть до внутрішнього росту, тоді як пасивні (уникання, заперечення, самозвинувачення) – до поглиблення дистресу.

Когнітивно-поведінкові моделі (А. Бек [17], Р. Лазарус і С. Фолкман [12]) доводять, що ефективне подолання кризи пов'язане з розвитком когнітивної гнучкості – здатності переоцінювати події та змінювати установки. Згідно з цими моделями, людина, яка сприймає кризу як виклик, а не як загрозу, має вищий рівень стресостійкості та ймовірність конструктивної трансформації [6; 12; 17].

З позиції позитивної психології (С. Мадді [6], В. Франкл [8]) кризи можна розглядати як трамплін до саморозвитку, що відкриває нові життєві смисли. Переживання болю і втрат перетворюється на досвід духовного зростання, коли людина здатна знайти особистісний сенс у стражданні [8, с. 49].

Поняття психологічного захисту було введено З. Фройдом як пояснення несвідомих процесів, що зменшують внутрішнє напруження, викликане конфліктом між бажаннями та моральними нормами [16]. А. Фройд розширила цю концепцію, виділивши систему захисних механізмів (заперечення, проекція, раціоналізація, заміщення тощо), які дозволяють тимчасово стабілізувати психіку [19]. У кризовій ситуації ці механізми виконують адаптивну функцію – знижують рівень емоційного стресу, запобігають розпаду «Я-структури».

К. Хорні зазначала, що надмірне використання захистів призводить до втечі від реальності й гальмує особистісний розвиток [20]. З точки зору сучасної психології, захисти розглядаються не лише як «бар'єр», а як фаза первинної стабілізації психічного стану, яка передує усвідомленню і конструктивному переосмисленню кризи. Таким чином, на початковому етапі кризи вони виконують функцію «психологічного амортизатора», що дозволяє поступово перейти від несвідомої реакції до свідомої роботи над собою [6].

Р. Лазарус і С. Фолкман розробили теорію копінг-поведінки, визначаючи її як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання вимог, які перевищують ресурси особистості [12]. Дослідники виділяють два базові типи стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані, спрямовані на зміну самої ситуації (планування, активні дії, пошук підтримки).
2. Емоційно-орієнтовані, спрямовані на регуляцію внутрішнього стану (уникання, самозаспокоєння, переосмислення).

У контексті кризи саме комбінація цих підходів вважається найефективнішою. За даними українських досліджень (Т. Титаренко, 2019;), ефективне подолання кризи пов'язане з переходом від пасивного уникання до активного пошуку смислів і внутрішньої опори [11]. Таким чином, копінг виступає ключовим свідомим механізмом, що дозволяє не лише пережити кризу, а й інтегрувати її досвід у структуру особистості.

Термін «життєстійкість» введений С. Мадді як характеристика, що визначає здатність особистості долати стресові обставини, зберігаючи психічне здоров'я [6]. Життєстійкість включає три компоненти:

- залученість – відчуття сенсу участі у власному житті;
- контроль – віра у можливість впливати на події;
- прийняття виклику – схильність сприймати труднощі як можливість для зростання.

Тобто, психологічна життєстійкість діє як буфер між кризою та руйнуванням особистісної цілісності, підсилюючи готовність до самозміни. Вона безпосередньо корелює з процесом сенсотворення (В. Франкла) [8].

За А. Беком, спосіб, у який людина інтерпретує події, безпосередньо впливає на її емоційний стан [17]. У кризовій ситуації саме когнітивна гнучкість – здатність бачити події з різних перспектив – визначає, чи приведе досвід до руйнування, чи до зростання. Когнітивне реструктурування, як техніка зміни

дисфункціональних переконань, дає змогу зменшити рівень страждання та підвищити відчуття контролю над життям.

А. Бандура підкреслював роль самоефективності – віри у власну здатність впоратися з труднощами [21]. Висока самоефективність посилює активну позицію, знижує схильність до безпорадності й сприяє саморегуляції. Таким чином, когнітивна гнучкість та рефлексивність формують інтелектуально-смысловий рівень подолання кризи.

В. Франкл у своїй логотерапії показав, що навіть у стражданні людина здатна знайти сенс, який перетворює біль на внутрішню силу [8]. Сенсиотворення є вищим механізмом подолання, який переводить кризу у площину психологічної трансформації. Людина, що знаходить особистісний сенс у випробуваннях, переходить від позиції «жертви» до позиції «творця досвіду».

Т. Титаренко наголошує, що саме пошук нового смислу – це психологічний «міст» між минулим і майбутнім, який відновлює суб'єктивне відчуття цілісності [11]. У цьому контексті подолання кризи постає не як уникнення болю, а як інтеграція досвіду через глибше розуміння себе.

Психологічні механізми подолання кризи утворюють цілісну динамічну систему, що охоплює несвідомі, свідомі, когнітивні та екзистенційні рівні. Вони забезпечують поступовий перехід від реактивного переживання до активного осмислення, а від нього – до психологічної трансформації.

Переживання й подолання кризи – це дві взаємопов'язані фази єдиного процесу. Переживання забезпечує усвідомлення внутрішніх суперечностей, тоді як подолання активізує механізми адаптації, що веде до особистісного зростання. Кризу слід розглядати не лише як стан дезорганізації, а як фактор особистісної трансформації, що стимулює формування нових смислів, підвищення рівня життєстійкості та розвиток здатності до саморегуляції. Таким чином, із вище зазначених теоретичних основ, можна зробити висновок, що криза не є кінцем стабільності, а радше – пусковим механізмом оновлення особистості.

1.3. Психологічна трансформація особистості як наслідок кризових переживань

Психологічна криза є не лише станом руйнування звичної системи життєвих орієнтирів, а й точкою можливого відновлення й оновлення особистості. Саме в кризі найповніше проявляються механізми особистісного росту, рефлексії, переосмислення власного життєвого шляху. На думку С. Максименка [5], процес подолання кризи активізує внутрішні ресурси розвитку, спрямовані на реконструкцію «Я-концепції».

Криза часто супроводжується активізацією кризи ідентичності, яку детально описав Е. Еріксон [10]. На його думку, у процесі життєвих змін людина стикається з необхідністю переосмислити власне «Я», свої соціальні ролі, систему цінностей і життєву мету. Еріксон підкреслював, що криза ідентичності – це не патологічний стан, а природний етап розвитку, під час якого стара структура «Я» втрачає цілісність, щоб на її місці могла сформуватися нова, більш зріла та інтегрована.

У цьому контексті психологічна трансформація означає не лише адаптацію до зовнішніх обставин, а й оновлення «Я-концепції» – перехід від зовнішньо обумовленої ідентичності (роль, статус, соціальні очікування) до внутрішньо усвідомленої (цінності, сенси, унікальність). Людина починає діяти не відповідно до нав'язаних сценаріїв, а з позиції внутрішньої цілісності та самоприйняття.

Такий перехід проявляється у формуванні зрілої життєвої позиції, яку можна виразити словами: «Я – не те, що зі мною сталося, я – те, ким я вирішив стати».

Ця установка відображає інтеграцію досвіду кризи у власну ідентичність та є показником справжнього особистісного зростання.

Переживання психологічної кризи не обмежується лише процесом подолання – воно має потенціал стати основою внутрішньої трансформації особистості. Цей процес передбачає переоцінку цінностей, зміну життєвих смислів та оновлення ставлення до себе і світу [5]. Трансформація є

завершальним етапом кризи, де руйнування старої системи смислів переходить у формування нової особистісної структури, заснованої на досвіді пережитих втрат, відкриттів і внутрішніх рішень [11].

Особистісна трансформація – це глибинний процес, який включає зміну смислових структур, ціннісних орієнтацій, мотиваційних установок та емоційного досвіду. У своїх дослідженнях Т. Титаренко [11] наголошує, що будь-яка криза – це не лише деструкція, а й своєрідний перехідний період, коли стара ідентичність «розпадається», а нова ще не сформована. Саме цей «перехідний простір» стає полем для особистісної перебудови.

Психологічна трансформація – це складний, багатовимірний процес, який охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості. Вона проявляється через зміну ставлення до себе, до інших та до світу, що дозволяє людині перейти від деструктивного переживання кризи до її інтеграції у власну життєву історію [3]. Саме усвідомлення глибинного сенсу кризи сприяє формуванню нової системи внутрішніх опор, які забезпечують розвиток життєстійкості.

Описуючи процес прийняття втрат та змін, Е. Кюблер-Росс [18] виділяє п'ять універсальних етапів емоційного реагування – заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Попри те, що початково вона розглядала ці стадії в контексті переживання горя, їхня логіка є універсальною для будь-якого кризового досвіду.

На першому етапі особистість заперечує наявність проблеми, намагаючись утримати контроль і стабільність. Гнів виражає опір новим обставинам, торг – спробу «повернути все назад», домовитися з обставинами або собою, депресія – символізує втрату колишньої ідентичності та усвідомлення безповоротності змін, а прийняття – момент усвідомлення нової реальності, внутрішнього зцілення й готовності до нового життєвого етапу.

У контексті особистісної кризи ці стадії можна інтерпретувати як закономірні кроки внутрішньої перебудови, що ведуть до прийняття нового

життєвого стану. У процесі переходу між цими фазами відбувається трансформація емоцій, переконань і самоідентичності, за даними Т. Титаренко [11] та В. Франкла [8], є передумовою формування нової системи сенсів і цінностей.

Хоча модель Е. Кюблер-Росс створювалася для пояснення реакцій на втрату, у сучасній психології вона широко застосовується для аналізу будь-яких кризових змін [4]. Її універсальність полягає у відображенні природної логіки емоційного пристосування, де прийняття є не кінцем процесу, а початком нової життєвої парадигми.

Як зазначає Ю. Крамаренко [4], саме прийняття відкриває можливість конструктивного сенсотворення, коли людина починає шукати не «чому це сталося», а «для чого». Таким чином, модель Е. Кюблер-Росс демонструє природну логіку переходу від емоційної реактивності до внутрішньої зрілості.

Переживання кризи супроводжується активацією низки механізмів, які забезпечують внутрішню перебудову. Така перебудова відбувається через складну взаємодію: рефлексії, переоцінки, сенсотворення та інтеграції.

Рефлексія – усвідомлення власних почуттів, страхів, втрат і потреб, тобто усвідомлення внутрішніх суперечностей, що виникають під час кризи, і постановка нових запитань до себе. Саме через рефлексію відбувається перехід від несвідомих реакцій до свідомого вибору [1].

Переоцінка цінностей – зміна системи життєвих пріоритетів та перегляд орієнтирів, звільнення від застарілих моделей поведінки та ілюзій, переорієнтація на глибші смисли [11].

Сенсотворення це процес формування нової внутрішньої опори через знаходження сенсу навіть у стражданні, формування нової системи значень, що об'єднує минулий досвід і майбутні цілі [8]. В. Франкл наголошував, що людина може витримати будь-яке «якщо», якщо знає «навіщо».

Інтеграція – прийняття власного досвіду як частини цілісної особистості, без заперечення негативних емоцій чи минулих помилок. Таке прийняття створює відчуття гармонії між минулим і теперішнім «Я», формуючи більш стабільну самоідентичність.

Як зазначає В. Франкл, сенс не можна створити довільно – його можна лише віднайти в контексті власного страждання, відповідальності та любові [8]. Таким чином, трансформація полягає не в уникненні болю, а у вмінні надати йому нової якості.

Переживання кризи не має універсального сценарію – воно завжди індивідуальне, зумовлене особистісними рисами, попереднім досвідом, рівнем життєстійкості та системою цінностей. У сучасній психології [11] виокремлюють кілька типів трансформаційних реакцій, які визначають напрям і глибину особистісних змін після кризи:

1. Деструктивний тип (регресивна реакція) – характеризується фіксацією на травматичному досвіді, униканням відповідальності, запереченням можливості зростання. Особа демонструє емоційне виснаження, втрату сенсу, апатію, зниження самоєфективності [17].

Типові психологічні механізми – заперечення, проєкція, раціоналізація, регресія. Ця реакція не веде до розвитку, натомість сприяє формуванню невротичних або депресивних патернів. Криза у цьому випадку сприймається як кінець стабільності, а не можливість оновлення. Подібний тип реакцій часто спостерігається у осіб з низьким рівнем життєстійкості та зовнішнім локусом контролю [6].

2. Компенсаторний тип (адаптивна реакція) – відзначається поступовим відновленням рівноваги за рахунок зовнішніх або внутрішніх ресурсів. Людина починає шукати опору у звичних формах активності, соціальній підтримці, духовності. Це проміжна стратегія, що дозволяє стабілізувати стан, але не завжди веде до глибокої трансформації [2].

Психологічні механізми цього типу – копінг-стратегії проблемно-орієнтованого типу [12]: планування, самоконтроль, пошук підтримки. Результатом є адаптація без зміни смислової структури особистості.

3. *Трансформаційний тип (розвивальна реакція)* – передбачає глибинну переоцінку цінностей, усвідомлення нових сенсів та інтеграцію кризового досвіду у структуру Я. Людина не лише відновлюється після втрати, а й виходить на новий рівень особистісної зрілості (В. Франкл) [8].

Основні риси цього типу – сенсотворення, прийняття невизначеності, готовність діяти в умовах ризику. Тут активізуються механізми посттравматичного зростання, описані у працях Т. Титаренко [11] і О. Кочаряна [3]. Криза розглядається як «точка переходу», а не як межа. Саме цей тип відповідає етапу прийняття і духовної інтеграції, описаному Е. Кюблер-Росс [18].

4. *Екзистенційний тип (самоактуалізаційна реакція)* – характеризується глибоким внутрішнім перетворенням і виходом за межі попередньої ідентичності. Людина усвідомлює кризу як закономірну частину власного шляху, відкриває нову систему координат – духовну, ціннісну, метафізичну [13].

Екзистенційна реакція включає феномени смирення, вдячності, прийняття страждання як джерела сенсу [8]. На цьому рівні трансформація набуває цілісного характеру: від психологічної – до духовної, від особистісної – до світоглядної.

Типологія трансформаційних реакцій відображає індивідуальні способи проходження кризи – від руйнування до оновлення. Психологічна зрілість особистості проявляється у здатності перейти від реактивного подолання до свідомої інтеграції досвіду.

Трансформаційна та екзистенційна реакції є показниками успішного особистісного розвитку, оскільки вони поєднують емоційну відкритість, когнітивну гнучкість і смислову глибину. Саме такі процеси стають основою для подальших психокорекційних програм, спрямованих на підтримку людей у період кризових змін.

У процесі подолання кризи відбувається глибинна когнітивна реструктуризація – зміна способів мислення, уявлень про себе й світ. А. Бек [17] підкреслював, що трансформація починається з переосмислення автоматичних думок, які створюють ілюзію безпорадності. Трансформація можлива лише за умов когнітивної гнучкості – здатності розглядати ситуацію під іншим кутом і змінювати деструктивні установки. Цей процес супроводжується формуванням нових схем мислення, які замінюють попередні, орієнтовані на страх і контроль. Людина поступово переходить від деструктивних переконань («я нічого не можу змінити») до конструктивних («я маю вибір реагувати інакше»).

Паралельно з когнітивними змінами відбувається емоційна трансформація – перехід від хаотичного болю до усвідомлених почуттів. К. Роджерс [7] вважав, що прийняття власних емоцій є основою становлення «повноцінно функціонуючої особистості». Саме емоційна зрілість відображає рівень інтеграції пережитого досвіду та показником завершення трансформаційного циклу: людина більше не шукає винних, а приймає відповідальність за власні рішення.

Після проходження кризового періоду людина часто демонструє зростання життєстійкості – здатності сприймати труднощі як виклик, а не загрозу [6]. Вона починає бачити у випробуваннях сенс і потенціал розвитку, що свідчить про підвищення рівня контролю та внутрішньої відповідальності.

Згідно з теорією самоефективності А. Бандури [21], трансформована особистість демонструє зростання впевненості у власних силах, орієнтацію на досягнення цілей та готовність брати відповідальність. Високий рівень самоефективності дозволяє людині перетворити кризу з джерела страху на простір для зростання, що безпосередньо сприяє особистісній трансформації.

Ці зміни мають не лише індивідуальний, а й соціальний вимір: у посткризовий період зростає здатність до емпатії, підтримки інших, що свідчить про інтеграцію нового рівня свідомості (Р. Ассаджіолі) [14]. Психологічна

трансформація таким чином є не лише відновленням, а розширенням меж особистості, переходом від адаптації до самореалізації.

На найвищому рівні криза стає каталізатором духовного пробудження. Так теоретик екзистенційної психології Р. Мей [13] наголошував, що криза відкриває простір для зустрічі зі справжнім «Я» – тією частиною особистості, що прагне автентичності. Він вважав, що саме через зіткнення з невизначеністю і страхом людина відкриває справжню свободу – не як відсутність меж, а як здатність обирати власне ставлення до ситуації. У момент, коли звичні ідентичності руйнуються, виникає потреба у духовній опорі. Саме тут проявляється екзистенційна мужність – здатність залишатися у невизначеності, не втрачаючи віри у власний шлях.

Р. Ассаджіолі [14] підкреслював, що процес духовної інтеграції передбачає об'єднання різних аспектів особистості – раціонального, емоційного, тілесного й духовного – у цілісну систему «Я». Це завершує цикл внутрішньої трансформації та формує відчуття сенсу, цілісності та спокою.

Сучасні дослідження [1] підтверджують, що усвідомлення смислу життя та духовна стійкість є головними умовами успішної посткризової адаптації. Вони дозволяють не лише подолати кризу, а й інтегрувати її досвід у новий рівень особистісної зрілості.

Психологічна трансформація не є автоматичним наслідком переживання кризи. Між деструктивним етапом втрати попередньої цілісності та народженням нової ідентичності лежить простір активної внутрішньої роботи, який визначають певні психологічні умови. Саме вони зумовлюють, чи стане криза травматичним досвідом, чи точкою зростання (Т. Титаренко) [11].

Психологічні умови переходу від кризи до трансформації:

1. Рівень усвідомлення (рефлексія, самоспостереження). Усвідомлення власного стану є центральною умовою переходу до трансформації. Рефлексія дозволяє людині побачити зв'язок між внутрішніми реакціями та зовнішніми

подіями, перетворюючи хаотичне переживання на осмислений процес. Як зазначав К. Роджерс [7], розвиток можливий лише за умов прийняття себе без осуду – коли індивід дозволяє собі відчувати те, що дійсно відбувається, і назвати це власними словами. Рефлексивна позиція забезпечує здатність інтегрувати суперечності, знижує ризик фіксації на болю та сприяє появі нових способів реагування.

2. *Емоційна регуляція* (здатність переживати, а не уникати). Однією з ключових передумов переходу до трансформації є здатність переживати почуття, а не витісняти їх. Уникання болю призводить до застою, тоді як його проживання – до оновлення. За К. Роджерсом [7], саме в момент глибокого прийняття власних емоцій запускається процес внутрішньої цілісності. Емоційна регуляція не означає придушення почуттів, а передбачає їх усвідомлення, дозвіл на вираження та поступове інтегрування у досвід. Це створює ґрунт для переходу від реактивності до зрілості.

3. *Креативність мислення* (здатність бачити альтернативи). Криза руйнує звичну когнітивну схему, тому для виходу з неї необхідна когнітивна гнучкість і творче мислення. Саме креативність дозволяє побачити нові варіанти рішень там, де раніше здавалось, що їх немає.

А. Бандура [21] пов'язує це з феноменом самоефективності – вірою у власну здатність впливати на ситуацію. Людина, яка здатна розглядати подію під різними кутами, не застрягає в позиції жертви, а стає автором свого досвіду. Таким чином, креативність мислення є не лише когнітивною, а й екзистенційною здатністю – бачити сенс у неоднозначності.

4. *Духовна зрілість* (пошук сенсу, вдячність, прийняття невизначеності). Вищим рівнем трансформації є духовна інтеграція – здатність приймати невизначеність, дякувати навіть за болісний досвід і бачити у ньому сенс.

Як підкреслює В. Франкл [8], сенс не усуває страждання, але перетворює його на шлях до самоперевершення. Т. Титаренко [11] розглядає духовну зрілість

як усвідомлення власної обмеженості поряд із внутрішньою свободою приймати життя в його цілісності.

Саме вдячність і смиренне прийняття – це показники переходу від кризи до нового рівня буття, де біль інтегрується у досвід, а не витісняється з нього.

Перехід від кризи до трансформації визначається не лише зовнішніми обставинами, а передусім внутрішньою готовністю особистості приймати зміни. Рефлексія, емоційна регуляція, підтримка інших, креативність і духовна зрілість утворюють систему психологічних умов, що дозволяють перетворити руйнівний досвід у конструктивний.

У цих процесах відбувається поступовий зсув від страху до прийняття, від хаосу до усвідомлення, від втрати – до оновлення, що і є сутністю особистісної трансформації.

Психологічна трансформація є кульмінацією процесу кризового розвитку. Вона передбачає проходження етапів емоційного прийняття, переоцінки цінностей, сенсотворення та інтеграції досвіду. Ключову роль у цьому процесі відіграють життестійкість, когнітивна гнучкість, самоефективність і духовна зрілість.

Криза перестає бути виключно негативним явищем і набуває статусу рушійного фактора особистісного зростання. Вона дозволяє людині перейти від дезорієнтації до нового рівня самоусвідомлення, сформуванню зрілу ідентичність і віднайти сенс навіть у випробуваннях.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних криз та їх ролі у процесі особистісної трансформації. На основі вивчення наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів (І. Бойко, С. Максименко, Т. Титаренко, В. Франкл, К. Роджерс, С. Мадді) встановлено, що криза є не лише станом руйнування, але й важливим етапом внутрішнього зростання, який стимулює процеси рефлексії, переоцінки цінностей та переосмислення життєвих орієнтацій.

З'ясовано, що поняття «особистісна криза» у психологічній науці має багатовимірний зміст і розглядається як переломний момент у розвитку особистості, спричинений зіткненням між старими смисловими структурами та новими життєвими вимогами. Криза активізує внутрішній потенціал суб'єкта, спонукає його до пошуку нових форм адаптації та самореалізації.

Виявлено, що психологічні механізми подолання кризи мають багаторівневу структуру. На первинному рівні діють захисні реакції, які стабілізують внутрішній стан, запобігаючи руйнуванню «Я». Наступним етапом стає формування копінг-стратегій – свідомих способів взаємодії з труднощами, описаних у працях Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Вони забезпечують адаптацію до нових умов і сприяють розвитку емоційної саморегуляції.

У подальшому розвитку особистості вирішальну роль відіграють такі феномени, як життестійкість та самоефективність. Ці характеристики визначають готовність людини брати відповідальність за власні рішення, бачити труднощі як виклики, а не загрози, і шукати сенс навіть у межових ситуаціях. Таким чином, подолання кризи передбачає не лише емоційне відновлення, а й активну побудову нової системи цінностей і смислів.

Особливе значення у процесі особистісної трансформації має модель етапів прийняття змін Е. Кюблер-Росс, що описує послідовність переходу від

заперечення до прийняття. Вона узгоджується з логікою екзистенційного підходу, де прийняття реальності є точкою переходу до нового рівня буття. Саме прийняття стає моментом психологічного «пробудження», з якого починається реконструкція особистісної ідентичності.

Крім того, аналіз літератури підтвердив тісний зв'язок між кризою і сенсотворенням, яке виступає вищим рівнем адаптації. Як зазначає В. Франкл, сенс – це не зовнішня мета, а спосіб внутрішнього упорядкування життя. Його відкриття дозволяє людині не лише пережити кризу, а й вийти з неї більш цілісною, усвідомленою та духовно зрілою.

Таким чином, у теоретичному аналізі встановлено, що криза – це не лише психологічна втрата, а й простір для розвитку. Вона виконує функцію каталізатора особистісної еволюції, сприяє формуванню нової ідентичності та переходу від старих смислів до нових.

Загалом результати теоретичного огляду дозволяють зробити висновок, що переживання кризи є невід'ємною частиною процесу саморозвитку, який охоплює етапи усвідомлення, прийняття, сенсотворення і трансформації. Виявлені теоретичні закономірності стали підґрунтям для проведення подальшого емпіричного дослідження механізмів кризового переживання, подолання та розробки практичної психокорекційної програми, спрямованої на підвищення життєстійкості, осмисленості та внутрішньої цілісності особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ ТА ПОТЕНЦІАЛУ ПОДОЛАННЯ

2.1. Мета, об'єкт, предмет, гіпотеза та методи дослідження

Переживання особистісних криз є важливою складовою розвитку людини, оскільки саме в періоди життєвих потрясінь активізуються внутрішні ресурси, відбувається переоцінка цінностей і пошук нових смислів буття. Психологічна наука розглядає кризу не лише як деструктивне явище, а як потенціал для особистісного зростання й трансформації [1; 2; 3]. У цьому контексті емпіричне дослідження покликане виявити закономірності, психологічні механізми та ресурси подолання кризових переживань, що сприяють відновленню цілісності особистості.

У цьому розділі представлено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних закономірностей переживання особистісних криз. Дослідження ґрунтується на положеннях сучасної психології розвитку, що розглядає кризу як закономірний етап становлення особистості, пов'язаний із переоцінкою смислів і системи цінностей.

Мета, об'єкт, предмет, завдання та методичне забезпечення дослідження наведені нижче.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей переживання особистісних криз, їхнього зв'язку зі сенсожиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю особистості, а також визначення чинників, які сприяють переходу від кризового стану до внутрішньої трансформації та саморозвитку [6; 8].

Об'єктом дослідження виступає психологічна криза як феномен особистісного розвитку, що виявляється у періоди життєвих змін, втрат, переоцінки цінностей або екзистенційного пошуку [3; 10].

Предметом дослідження є психологічні особливості переживання особистісних криз і їхній вплив на процеси самопізнання, сенсотворення та внутрішньої трансформації.

Гіпотеза полягає в тому, що особистісна криза може виступати каталізатором внутрішньої трансформації, якщо людина володіє достатнім рівнем життєстійкості, усвідомленням власних цінностей і здатністю до переосмислення життєвого досвіду [8; 12]. Передбачається, що вищий рівень сенсожиттєвих орієнтацій і конструктивні копінг-стратегії позитивно корелюють із ефективним подоланням кризових ситуацій

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномена особистісної кризи в психології.
2. Визначити основні психологічні механізми переживання кризових станів та їхню роль у внутрішній трансформації особистості.
3. Дібрати й адаптувати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження феномена кризи.
4. Дослідити взаємозв'язок між рівнем сенсожиттєвих орієнтацій, життєстійкості та особливостями переживання особистісної кризи.
5. Провести кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, інтерпретувати їх у контексті процесів особистісного розвитку.
6. Сформулювати висновки та розробити психокорекційну програму психологічної підтримки особистості в період кризи.

Дослідження психологічних криз як фактору трансформації особистості потребує комплексного підходу, що поєднує стандартизовані психодіагностичні методики та якісні способи збору даних. Основою вибору методик стала необхідність виявити як когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти переживання кризи, так і типові стратегії подолання та ресурси адаптації, що відповідає сучасним уявленням про кризу, як процесу потенційної трансформації.

Методологічною основою дослідження є положення сучасної психології розвитку, відповідно до яких криза розглядається як закономірний етап становлення особистості, що супроводжується переоцінкою сенсів і реконструкцією ідентичності [3; 4; 5]. Дослідження базується на ідеях Е. Еріксона про стадії психосоціального розвитку, концепції В. Франкла щодо сенсожиттєвої орієнтації людини та підході С. Мадді до розуміння життєстійкості як ресурсу особистісного зростання [8; 10; 12].

У роботі застосовано комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи психодіагностики, які дозволяють дослідити як об'єктивні закономірності кризового переживання, так і суб'єктивні аспекти внутрішніх змін [9; 11; 14].

Методологічна база дослідження визначає теоретичні принципи, на яких ґрунтується збір, обробка та інтерпретація емпіричних даних щодо переживання кризових станів особистості. Виходячи з поставлених завдань, дослідження спиралося на кількісні та якісні методи психодіагностики, що дозволяє забезпечити комплексне відображення процесів кризового переживання та їх трансформаційного потенціалу.

Сучасні автори розвивають ідею взаємозв'язку між кризовими переживаннями і адаптивними стратегіями подолання стресу, підкреслюючи значення когнітивно-поведінкових механізмів.

Для виявлення психологічних закономірностей переживання особистісної кризи було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик:

1. *Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ)*, розроблена М. Стігером, П. Фрейзером і Ш. Оішем та адаптована в українських дослідженнях [22]. Вона дає змогу оцінити наявність і пошук смислу як провідних екзистенційних категорій (на основі концепції В. Франкла [8]). Вона вимірює два основні аспекти смислу життя: наявність смислу та пошук смислу. Методика виявляє взаємозв'язок між відчуттям сенсу життя, духовними

орієнтаціями та рівнем психологічного благополуччя, що робить її особливо цінною для практики сучасного психолога.

2. *Шкала життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді*, призначена для визначення здатності особистості витримувати стресові обставини, зберігати мотивацію та використовувати труднощі для саморозвитку [6]. Цей інструмент дозволяє оцінити три ключові компоненти життєстійкості: контроль, прихильність та виклик. Його застосування у дослідженні полягало у самостійній оцінці учасниками власного ставлення до стресових ситуацій і кризи.

3. *Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана (Ways of Coping Questionnaire)* спрямований на виявлення типових стратегій поведінкової та когнітивної адаптації під час кризових подій [12]. Методика дозволяє класифікувати стратегії на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні, що дає змогу дослідити, як особистість регулює внутрішній стан у кризовий період. Практично учасники можуть оцінити частоту використання різних стратегій, що дозволило зіставити їх із рівнем життєстійкості та сенсожиттєвими орієнтаціями.

4. Спеціально створене нами *напівструктуроване інтерв'ю* використовується для отримання якісного уявлення про суб'єктивний досвід переживання кризи та усвідомлення її трансформаційного потенціалу. Інтерв'ю буде складатися з 5 відкритих письмових питань, які охоплюють теми емоційного реагування на кризові ситуації, змін у системі цінностей, усвідомлення нових життєвих пріоритетів та особистісного розвитку після кризи.

Обробка результатів була здійснена за допомогою методів математико-статистичного аналізу. Для аналізу даних було застосовано:

- *описова статистика*: середнє арифметичне, стандартне відхилення для кожного параметра;
- *кореляційний аналіз* (коефіцієнт Пірсона) для оцінки взаємозв'язку між рівнем кризового переживання та стратегіями подолання;

- *t-критерій Стьюдента* для оцінки достовірності відмінностей між групами;
- *дисперсійний аналіз (ANOVA)* для порівняння результатів за віковими та гендерними групами;
- *графічна візуалізація* даних: гістограми, кругові діаграми для ілюстрації домінантних стратегій подолання та рівнів емоційного навантаження.

Така комбінація статистичних методів дозволяє забезпечити об'єктивність, достовірність та надійність результатів, а також перевірити гіпотези щодо впливу особистісних характеристик на перебіг кризових переживань. Обробка даних буде проводитись із дотриманням стандартів наукової достовірності та статистичної точності. Для кожної методики будуть застосовуватись відповідні підходи.

Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ): розрахунок середніх значень і стандартного відхилення, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення взаємозв'язку між сенсожиттєвими орієнтаціями та рівнем переживання кризи.

Шкала життєстійкості С. Мадді: дисперсійний аналіз (ANOVA) для порівняння рівнів життєстійкості між віковими та гендерними групами, оцінка достовірності розбіжностей за допомогою *t-критерію Стьюдента*.

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана: частотний аналіз домінантних стратегій подолання, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку стратегій із рівнем переживаної кризи, якісний контент-аналіз відкритих відповідей.

Напівструктуроване інтерв'ю: тематичний аналіз з виділенням ключових категорій кризових переживань та їх трансформаційного потенціалу.

Поєднання кількісних і якісних методів забезпечує комплексне дослідження: кількісні методики дозволяють встановити закономірності та статистичні зв'язки між психоемоційними показниками, а якісні – глибше зрозуміти особистісне

сприйняття кризи та її трансформаційні можливості. Такий підхід відповідає принципам сучасної психології стресу та адаптації та дозволяє отримати надійні дані для подальшого емпіричного аналізу [6; 12].

Для емпіричного дослідження обрані стандартизовані психодіагностичні методики дозволяють оцінити три ключові аспекти: рівень кризового переживання, стратегії подолання стресу та особистісну адаптацію.

Об'єднання цих методик дозволяє оцінити емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти кризи, а також виявити потенційний трансформаційний ефект кризи для особистості. Також така класифікація допомагає виявити адаптивні та малоефективні стратегії, що впливають на перебіг кризи та потенціал трансформації особистості.

Обґрунтування вибору методик базується на комплексному підході, що поєднує психологічну оцінку переживання кризи та когнітивно-поведінкові механізми її подолання та забезпечує:

- відповідність меті дослідження – виявити закономірності та механізми кризових переживань;
- можливість верифікації результатів за допомогою стандартизованих методик;
- глибоке розуміння індивідуальних особливостей адаптації та трансформаційного потенціалу;
- наукову новизну – поєднання класичних психометричних методів з авторським інтерв'ю дає змогу відобразити психологічні процеси, які залишаються невидимими при виключно кількісному підході.

Підрозділ закладає теоретичну і практичну основу для організації та подальшого аналізу емпіричних результатів. Він демонструє, що дослідження побудоване на науковій логіці, методологічній обґрунтованості й орієнтоване не лише на констатацію кризового стану, а й на виявлення шляхів особистісної трансформації в його межах.

2.2. Організація та процедура дослідження кризових переживань особистості

Емпіричне дослідження проводилося на базі медичного закладу ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології імені П. В. Волошина НАМН України», який здійснює комплексну медичну допомогу та психологічну підтримку дорослому населенню. Дана база обрана з огляду на наявність відповідних умов для проведення психодіагностичного дослідження, а також професійне середовище, де пацієнти часто звертаються у стані особистісних або життєвих криз.

На початковому етапі було розроблено анкету досліджуваного (*Додаток А*), яка містила соціально-демографічні характеристики: вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, професійну зайнятість, а також інформацію про місце проживання. Ці дані використовувалися для опису вибірки, аналізу соціальних чинників кризових переживань і можливих відмінностей між підгрупами.

Вибірку дослідження становили 40 пацієнтів та співробітників інституту віком від 25 до 55 років (середній вік – 39,5 року), які перебували у стані особистісних змін або переживали суб'єктивно значущі життєві події – зміну професійної ролі, втрату житла, розрив стосунків, вплив війни, міграцію, пошук нового сенсу життя. За гендерним розподілом вибірка складалася з 24 жінок (60%) і 16 чоловіків (40%). Переважна більшість респондентів мала вищу освіту (80%), решта – середню спеціальну (20%). Більшість учасників перебували у шлюбі (60%), що свідчить про сформовану систему життєвих ролей і соціальних зобов'язань, важливих для аналізу кризових переживань у контексті дорослого віку [5; 6].

Критерієм відбору респондентів було наявність в анамнезі або в актуальному досвіді ситуацій, що суб'єктивно переживаються як кризові (психоемоційні чи

життєві). Також важливим була згода на участь у дослідженні та усвідомлення проблеми та готовність до саморефлексії.

Критеріями виключення виступали наявність гострих психіатричних розладів, когнітивних порушень, що унеможливають адекватне заповнення опитувальників, або відсутність інформованої згоди.

Перед початком роботи кожен учасник отримував інформовану згоду, де пояснювалися цілі, умови конфіденційності та добровільність участі. Дослідження відповідало етичним принципам психологічної науки і проводилося з дотриманням принципів анонімності, добровільності та поваги до особистості.

Емпіричне дослідження проведено з метою виявлення особливостей переживання кризових станів у дорослої особистості та визначення потенціалу їх трансформаційного впливу на психологічний розвиток. Дослідження проводилося у три етапи:

1. *Підготовчий етап* – включав визначення вибірки, розробку анкети, отримання згоди на участь і ознайомлення респондентів із метою дослідження. На цьому етапі уточнювалися індивідуальні особливості життєвої ситуації, що має кризовий характер.

2. *Діагностичний етап* – здійснювалося психодіагностичне обстеження за допомогою комплексу методик, описаних у підпункті 2.1. Усі методики проводилися індивідуально, у спокійних умовах. Середня тривалість одного сеансу становила 60–75 хвилин.

Опитувальники були представлені по всім зазначеним методикам: методика визначення сенсожиттєвих орієнтацій, шкала життєстійкості, опитувальник копінг-стратегій та напівструктуроване письмове інтерв'ю наведені у *Додатках Б, В, Г, Д*.

3. *Аналітичний етап* – передбачав кількісну та якісну обробку результатів. Дані вводилися до електронної таблиці з подальшим статистичним аналізом (описова статистика, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз Пірсона,

ANOVA). Для якісних даних інтерв'ю застосовувався контент-аналіз і тематичне групування.

Процедура збору даних включала наступні практичні кроки:

- кожен учасник пройшов анкетування (Додаток А), де було зафіксовано первинні данні та назначений унікальний код для збереження анонімності;
- отримувал індивідуальний набір опитувальників;
- було забезпечено однакові умови для всіх (тиха кімната, однаковий час заповнення – 60 хвилин);
- додатково були зроблені короткі польові нотатки, що дозволяли врахувати контекст та специфіку відповідей.

Також, важливими є етичні аспекти, що забезпечують можливість звернення до психолога у разі емоційної напруги після проходження опитувальників.

Усі результати оброблялися відповідно до вимог статистичної достовірності та наукової етики. Отримані дані дозволили виявити особливості переживання кризових станів і визначити взаємозв'язок між сенсожиттєвими орієнтаціями, життєстійкістю та копінг-стратегіями [1; 5; 6; 12; 22].

Обмеження дослідження включають невелику кількість учасників (40 осіб), що звужує можливості генералізації результатів, а також добровільний характер участі, який може створювати вибіркового ефект.

Додатковим обмеженням є соціокультурна однорідність вибірки, оскільки дослідження охоплювало лише населення, що мешкає у Харкові та області. Але ці чинники не знижують наукової цінності отриманих результатів, проте окреслюють напрями для подальших досліджень, пов'язаних із розширенням вибірки та залученням представників різних соціально-демографічних груп [1; 5; 11].

Узагальнення отриманих даних, аналіз взаємозв'язків між показниками та їх інтерпретація представлені у наступному підрозділі 2.3, де наведено результати кількісного та якісного аналізу.

2.3. Емпіричний аналіз переживання особистісних криз і шляхів їх подолання

Емпіричний аналіз мав на меті визначити особливості переживання кризових станів особистості, дослідити їх взаємозв'язок із сенсожиттєвими орієнтаціями, життєстійкістю та копінг-стратегіями, а також виявити закономірності переходу від деструктивного переживання до конструктивної трансформації. Це дозволило виявити структурні, когнітивно-емоційні та поведінкові особливості цього феномену. Аналіз проводився із застосуванням кількісних і якісних методів, що дає змогу забезпечити глибину та достовірність отриманих результатів.

Для визначення рівня осмисленості життя респондентів було використано опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) у перекладі й адаптації українських дослідників на основі опитувальника М. Стігера [22].

Опитувальник містить 20 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою (від 1 – «повністю не згоден(на)» до 7 – «повністю згоден(на)»). Методика дає змогу виявити інтегральний показник сенсу життя, а також окремі її складові:

Цілі в житті (ЦЖ) – ступінь усвідомлення людиною власних життєвих завдань і напрямів розвитку.

Процес життя (ПЖ) – емоційна залученість у життя, відчуття його наповненості та задоволення.

Результативність життя (РЖ) – оцінка досягнень, реалізації особистісного потенціалу та минулого досвіду.

Локус контролю – Я (ЛК-Я) – віра у власну здатність впливати на події власного життя.

Локус контролю – Життя (ЛК-Ж) – переконання в тому, що життя загалом піддається керуванню та має внутрішню логіку.

Загальний індекс осмисленості життя (ІОЖ) – сумарний показник, який розраховується як сума п'яти попередніх шкал і відображає інтегральний рівень смислової зрілості особистості.

За опитувальником сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ), в подальшому будемо також називати – методикою сенсожиттєвих орієнтацій, розробленою у межах підходу до дослідження смислової сфери особистості (адаптована до українського контексту), було виявлено загальний індекс осмисленості життя. Обчислювані показники представлені в таблицю 2.1:

Таблиця 2.1

Розраховані результати за методикою MLQ

№	ІОЖ	ЦЖ	ПЖ	РЖ	ЛК-Я	ЛК-Ж	Рівень життєстійкості
1	132	28	27	27	25	25	60
2	118	24	23	23	24	24	78
3	129	26	27	25	26	25	74
4	92	20	18	17	19	18	83
5	136	29	28	28	26	25	70
6	110	22	22	21	22	23	58
7	104	21	20	21	21	21	65
8	112	23	22	22	22	23	54
9	95	19	18	19	20	19	86
10	130	27	26	26	25	26	82
11	121	25	24	23	24	25	68
12	140	30	28	28	27	27	88
13	116	23	22	23	24	24	61
14	98	20	19	19	20	20	44
15	128	26	26	25	25	26	80
16	134	28	27	26	26	27	72
17	109	23	21	21	22	22	59
18	125	25	24	24	26	26	76
19	102	20	20	21	21	20	50
20	138	29	28	28	26	27	66
21	132	28	27	27	25	25	60
22	118	24	23	23	24	24	78
23	129	26	27	25	26	25	74
24	92	20	18	17	19	18	83
25	136	29	28	28	26	25	70
26	121	25	24	23	24	25	68
27	140	30	28	28	27	27	88
28	116	23	22	23	24	24	61
29	98	20	19	19	20	20	44
30	128	26	26	25	25	26	80
31	110	22	22	21	22	23	58
32	104	21	20	21	21	21	65
33	112	23	22	22	22	23	54
34	95	19	18	19	20	19	86
35	130	27	26	26	25	26	82
36	134	28	27	26	26	27	72
37	109	23	21	21	22	22	59
38	125	25	24	24	26	26	76
39	102	20	20	21	21	20	50
40	138	29	28	28	26	27	66

Для обґрунтування достовірності отриманих результатів було проведено математико-статистичний аналіз даних, отриманих за цією методикою. Застосування статистичних методів дозволяє не лише описати середні тенденції вибірки, але й виявити закономірності зв'язків між різними психологічними змінними, що характеризують осмисленість життя, рівень життєстійкості та інтенсивність кризового переживання.

На першому етапі розраховано описову статистику – середні арифметичні значення ($\bar{X}$) та стандартні відхилення (SD) для кожного з показників методики. Ці параметри відображають загальну спрямованість вибірки та ступінь варіативності індивідуальних результатів. Середнє арифметичне показує типовий рівень прояву певної якості у групі, тоді як стандартне відхилення характеризує розкид значень навколо середнього – тобто, наскільки однорідною є вибірка за певним показником. Для цього використовувались такі формули:

Середнє арифметичне для кожного показника:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum X_i$$

Стандартне відхилення:

$$SD = \sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2},$$

де: X_i – значення даних, n – кількість респондентів у вибірці (у нашому випадку $n=40$).

На другому етапі використано кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), який дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язку між двома змінними – зокрема, між рівнем осмисленості життя (ІОЖ) і показниками життєстійкості. Цей метод дає змогу встановити, чи зростання однієї змінної (наприклад, сенсожиттєвих орієнтацій) супроводжується зростанням або зниженням іншої (наприклад, кризового напруження чи життєстійкості).

Кореляційний зв'язок між показниками СЖО та життєстійкості:

$$r_{xy} = \frac{\sum(x_i - \bar{X})(y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(Xi - \bar{X})^2 \sum(yi - \bar{Y})^2}}$$

де Xi – показник осмисленості, а Yi – показник життєстійкості.

Отримані статистичні показники забезпечують об'єктивну інтерпретацію результатів і дозволяють емпірично підтвердити або спростувати гіпотези дослідження та наведені в таблиці 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.2

Описова статистика

Показник	Середнє	Стандартне відхилення
ІОЖ (загальний)	118,9	14,3
Цілі у житті	24,5	3,4
Процес життя	23,6	3,3
Результативність життя	23,4	3,5
Локус контролю – Я	24,0	2,9
Локус контролю – Життя	24,0	2,8
Життєстійкість	69,9	13,1

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона)

Пара показників	Пірсона	Значущість	Характер зв'язку
ІОЖ – Життєстійкість	$r = 0.61$	$p < 0.01$	Сильний позитивний
ЦЖ – Контроль	0.54	$p < 0.05$	Помірний позитивний
ПЖ – Залученість	0.48	$p < 0.05$	Помірний позитивний
ЛК-Ж – Прийняття ризику	0.42	$p < 0.05$	Середній позитивний
РЖ – Позитивна переоцінка (копінг)	0.46	$p < 0.05$	Середній позитивний
ІОЖ – Емоційно-орієнтований копінг	$r = -0.58$	$p < 0.01$	Сильний негативний

Тобто, отримані коефіцієнти показують, що чим вищий рівень осмисленості життя, тим вища життєстійкість – люди з чіткими цілями та смисловими орієнтирами мають кращу здатність адаптуватися до кризових умов.

Аналіз отриманих даних за методикою сенсожиттєвих орієнтацій показав, що більшість респондентів демонструють середній і вище середнього рівень осмисленості життя (середнє = 118,9; SD = 14,3). Це свідчить про наявність у вибірці сформованої системи життєвих цінностей, цілей і суб'єктивного відчуття керованості життям. Однак розмах варіацій свідчить і про внутрішню

неоднорідність групи: частина респондентів характеризується високими показниками сенсожиттєвих орієнтацій, тоді як інші демонструють знижену цілеспрямованість і фрагментарність життєвої концепції.

Розподіл значень за шкалами «Цілі життя», «Процес життя» та «Локус контролю» вказує, що саме наявність усвідомлених цілей і відчуття впливу на власну долю є тими чинниками, які найбільше знижують кризову напругу. Підвищений рівень «Процесу життя» у деяких респондентів показує схильність до гедоністичного переживання «потoku», без глибокої цільової орієнтації, що може пояснювати схильність до ситуативних, а не стратегічних рішень у кризовій ситуації.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв'язку між осмисленістю життя і життєстійкістю ($r = 0.61, p < 0.01$). Це дозволяє зробити висновок, що смислова інтегрованість особистості виконує функцію внутрішнього ресурсу, який забезпечує ефективне подолання кризи. І навпаки, особи з низьким ІОЖ частіше демонструють емоційно-орієнтований копінг та переживають кризу як деструктивний досвід ($r = -0.58, p < 0.01$).

Таким чином, отримані результати емпірично підтверджують теоретичні положення, згідно з якими осмисленість життя є базовим чинником психологічної стійкості в умовах екзистенційної невизначеності. Для більшості респондентів криза виступає каталізатором смислового зростання – вона активізує пошук нових життєвих орієнтирів, що у свою чергу сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню адаптивності.

Для уточнення характеру розподілу отриманих результатів було проведено груповий статистичний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій та рівня життєстійкості. Учасників дослідження поділено на три умовні групи за критерієм загального індексу осмисленості життя (ІОЖ):

- Група А (високий рівень осмисленості) – ІОЖ > 125 балів.
- Група В (середній рівень) – ІОЖ у межах 105–125 балів.

- Група С (низький рівень) – ІОЖ < 105 балів.

Таке групування дозволяє проаналізувати, як відмінності в осмисленості життя пов'язані з рівнем життєстійкості, копінг-стратегіями та характером переживання кризи та наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Групові статистичні показники

Група	Кількість	Діапазон ІОЖ	Середній ІОЖ	Середня життєстійкість	Рівень емоційного напруження	Домінантні копінг-стратегії
А	14	126–140	133,6	79,3	Низький	Планування, позитивна переоцінка
В	16	106–125	116,9	68,1	Середній	самоконтроль, соціальна підтримка
С	10	92–105	98,4	57,6	Високий	уникнення, дистанціювання

Порівняльний аналіз трьох груп показав, що у респондентів із високим рівнем осмисленості життя зафіксовано найвищу життєстійкість (Серед. = 79,3), що свідчить про гармонійне поєднання когнітивних і емоційних компонентів саморегуляції.

У середньої групи рівень життєстійкості є помірним (Серед. = 68,1), при цьому спостерігається тенденція до коливань між активним і пасивним копінг-стратегіями. Низький рівень осмисленості життя (Серед. = 98,4) супроводжується високим емоційним напруженням і переважанням дезадаптивних стратегій (уникнення, дистанціювання), що підтверджує припущення про зв'язок дефіциту смислової інтеграції з посиленням кризових переживань.

Отже, осмисленість життя виступає детермінантою типу реагування на кризу: чим чіткіше сформульовані життєві цілі та внутрішні орієнтири, тим більш конструктивно особистість долає критичні ситуації.

Аналіз сенсу життя засвідчив, що осмисленість життя є провідним чинником подолання особистісної кризи, тісно пов'язана із життєстійкістю та конструктивними копінг-стратегіями, і обернено – з емоційною реактивністю та

уникненням. Це підтверджує припущення, що криза стає каталізатором смислової трансформації, а не лише деструкції.

Завданням етапу аналізу життестійкості (шкала життестійкості С. Мадді), як ресурсу подолання особистісної кризи було перевірити, чи відрізняється рівень життестійкості між різними підгрупами досліджуваних, а саме:

- між віковими групами;
- між гендерними групами (жінки та чоловіки).

Окрему увагу приділено тому, чи пов'язана життестійкість із більш конструктивними формами подолання кризи, а також чи існують статистично значущі відмінності у рівні життестійкості залежно від віку та статі. Це важливо в контексті розуміння кризи, як фактора трансформації: накопичений життєвий досвід справді веде до більшої стійкості, або навпаки – до емоційного виснаження.

Для цього використано два підходи математичної статистики:

1. *Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA)* – для перевірки відмінностей життестійкості між віковими групами.

2. *t-критерій Стьюдента* для незалежних вибірок – для порівняння показників життестійкості жінок і чоловіків.

У дослідженні брали участь 40 осіб (24 жінок, 16 чоловіків) віком від 25 до 55 років (середній вік: 39,5 років). Для статистичного аналізу життестійкості сформовано вікові та гендерні групи.

Вікові групи:

Група 1: молодші дорослі (25–34 роки), $n = 10$

Група 2: середній дорослий вік (35–44 роки), $n = 14$

Група 3: пізній дорослий вік (45–55 років), $n = 16$

Гендерні групи:

Жінки, $n = 24$

Чоловіки, $n = 16$

Нагадаю, що у вихідних даних для кожного респондента ми вже маємо значення життєстійкості. Перед тим як переходити до перевірки гіпотез, необхідно зазначити, які саме середні значення життєстійкості спостерігаються в різних групах у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Середні значення життєстійкості за віковими групами

Вікова група	Віковий діапазон	N	Середня життєстійкість	SD
Група 1	25–34	10	69.0	9.62
Група 2	35–44	14	66.7	7.54
Група 3	45–55	16	73.0	13.15

Середній рівень життєстійкості найвищий у групі старших респондентів (45–55 років), середнє = 73.0 балів; найнижчий – у групі середнього дорослого віку (35–44 роки), середнє = 66.7 балів. Молодша група (25–34 роки) показує проміжний рівень (середнє = 69.0). Ці данні приведені в графічному вигляді на рис 2.1.

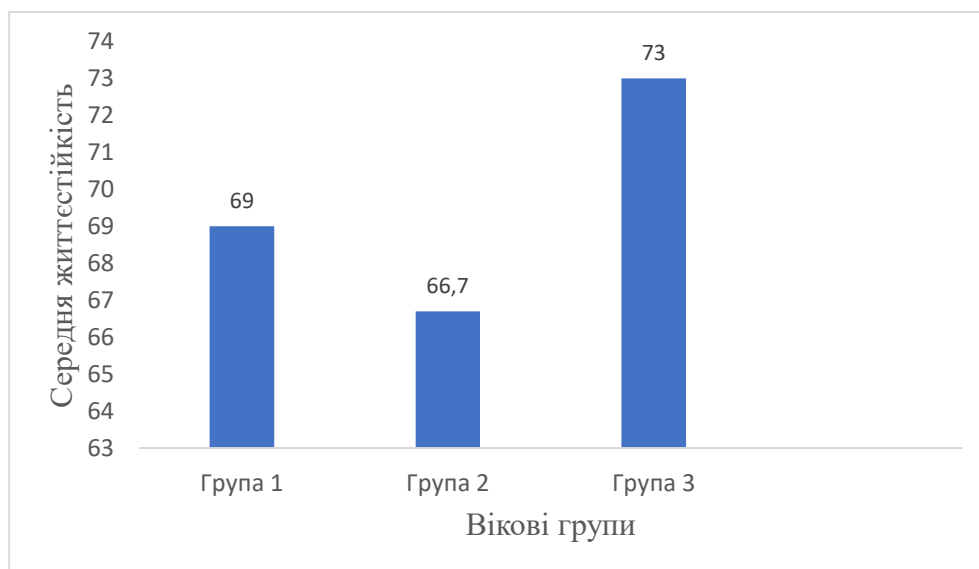


Рис 2.1. Динаміка середніх показників життєстійкості у різних вікових групах

Це цікаво, оскільки в теорії часто очікується лінійне зростання життєстійкості з віком (накопичення досвіду), але отримані дані показують, що

не завжди «вік» дорівнює «стійкість», а навпаки те, що у віці 35–44 років життєстійкість може навіть знижуватися – можливі фактори виснаження, професійного та сімейного навантаження. Тому наступним кроком можемо представити порівняння гендерних груп, що наведені у таблиці 2.6:

Таблиця 2.6

Середні значення життєстійкості за статтю

Група	N	Середня життєстійкість	SD
Жінки	24	68.1	11.2
Чоловіки	16	72.9	10.5

Чоловіки в середньому мають дещо вищий бал життєстійкості (72.9) порівняно з жінками (68.1), але саме по собі це ще не доводить, що різниця є статистично значущою – для цього далі ми використаємо t-критерій Стьюдента.

ANOVA застосовується, коли ми хочемо порівняти середні показники більше ніж у двох групах (у нас – три вікові групи). Обчислюється статистика F як відношення міжгрупової дисперсії до внутрішньогрупової дисперсії:

$$F = \frac{MS_{between}}{MS_{within}}$$

де:

$$MS_{between} = \frac{SS_{between}}{df_{between}} \text{ та } MS_{within} = \frac{SS_{within}}{df_{within}}$$

$$SS_{between} = \sum n_j (\bar{x}_j - \bar{x})^2 \text{ та } SS_{within} = \sum \sum (x_{ij} - \bar{x}_j)^2$$

$$df_{between} = k - 1 \text{ та } df_{within} = N - k$$

де k – кількість груп (у нашому випадку k = 3, а df_{between} = 2);

N – загальна кількість учасників (у нашому випадку N = 40, а df_{within} = 17).

Інтерпретація:

- чим більше значення F, тим імовірніше, що групи реально відрізняються між собою не випадково;
- значущість оцінюється за p-рівнем (p < 0.05 вважається статистично значущим).

А t-критерій Стюдента для незалежних вибірок використано для порівняння середнього рівня життєстійкості у чоловіків та жінок:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}},$$

де $\bar{x}_1, \bar{x}_2$ – середні значення в групах

S_1^2, S_2^2 – вибіркові дисперсії в групах;

n_1, n_2 – обсяги вибірок.

Чим більше абсолютне значення t , тим вища ймовірність, що групи справді різняться. Ми підставили емпіричні значення життєстійкості для кожного учасника у свої вікові групи й виконали однофакторний дисперсійний аналіз, результати представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу життєстійкості
за віковими групами**

Джерело варіації	SS	Df	MS	F	p
Між групами (Between)	162.5	2	81.3	0.62	> 0.05
Усередині груп (Within)	2249.1	17	132.3		
Загальна (Total)	2411.6	19	–		

Значення $F = 0.62$ свідчить, що середні рівні життєстійкості у вікових групах не відрізняються статистично значуще. Р-рівень вище 0.05, тому ми не можемо стверджувати, що вік сам по собі є фактором стійкості.

Це важливий момент: на основі саме цієї вибірки ми не можемо сказати, що життєстійкість «автоматично зростає з віком». Тобто зрілість за паспортом не є адаптаційна зрілість. Це лягає в лінію ідеї про кризу як якісний досвід трансформації, а не як лінійну функцію віку.

Розглянемо, чи різняться показники життєстійкості між жінками ($n = 24$) і чоловіками ($n = 16$) за t-критерієм Стюдента у таблиці 2.8.

Порівняння життєстійкості у жінок і чоловіків (t-критерій Стьюдента)

Група	N	Середнє життєстійкості	SD	T	p	Висновок
Жінки	24	68.1	11.2			
Чоловіки	16	72.9	10.5	0.98	> 0.05	Різниця статистично незначуща

Формально у чоловіків показник життєстійкості дещо вищий, проте ця різниця не досягає рівня статистичної значущості. Тобто ми не можемо робити узагальнення про те, що «чоловіки більш стійкі до кризи» або «жінки більш вразливі». Це узгоджується з ідеєю, що життєстійкість є не біологічною характеристикою, а психологічно набутою властивістю, яка формується через досвід проживання труднощів, саморефлексію та сенсотворення.

Наші результати не виявили статистично значущих відмінностей у загальному рівні життєстійкості залежно від віку або статі. Тобто життєстійкість не є автоматично «вищою у старших» або «сильнішою у чоловіків». Попри це, у середньому старша вікова група (45–55 років) демонструє вищу життєстійкість (середнє = 73.0). Це може вказувати на накопичення життєвого досвіду як ресурсу саморегуляції, але не всі дорослі проходять цей шлях однаково. Група 35–44 років (середній дорослий вік) демонструє певне зниження життєстійкості. Цей вік часто описується як період високого навантаження (сім'я, робота, відповідальність за інших), коли особистість може переживати кризу перевантаження. Це відповідає уявленням про кризу середини життя як фазу переоцінки та можливого виснаження, а не тільки «зрілості».

Спільний аналіз показує, що життєстійкість не є просто рисою, а скоріше є динамічним утворенням, яке вибудовується через опрацювання власної кризи. Іншими словами: не «стійкість запобігає кризі», а «криза тренує стійкість» – і це напряду підтримує твою дослідницьку ідею про кризу як фактор трансформації.

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана був використаний для виявлення домінантних поведінкових і когнітивних стратегій, які особистість застосовує під час кризових ситуацій [12]. Методика дозволяє оцінити, яким чином людина справляється зі стресом, а також співвіднести обрані стратегії з рівнем осмисленості життя та життєстійкістю.

Усього опитано 40 респондентів. Для кожного обчислювали середні бали за вісьмома основними копінг-стратегіями (Додаток Г):

1. *Конфронтаційний копінг* – це стратегія активного протистояння проблемі. Людина намагається вплинути на ситуацію через дію, іноді імпульсивно або агресивно.

2. *Дистанціювання* – це спроба емоційно віддалитися від проблеми, щоб знизити напругу. Людина ніби спостерігає ситуацію збоку, зменшує її значущість.

3. *Самоконтроль* передбачає регуляцію емоцій і поведінки у складних обставинах. Людина стримує імпульсивні реакції, намагається діяти зважено.

4. *Пошук соціальної підтримки* – це активне звернення по допомогу, розуміння або пораду. Важлива стратегія для відновлення емоційної рівноваги.

5. *Прийняття відповідальності* – це коли особа визнає власну роль у виникненні ситуації, бере відповідальність за зміну.

6. *Планування розв'язання проблеми* – це логічне, послідовне мислення й пошук ефективних шляхів вирішення.

7. *Позитивна переоцінка* – це переосмислення кризи як можливості для навчання, зростання, відкриття нових смислів.

8. *Уникання* – це спроба втекти від проблеми фізично або психологічно (ігнорування, прокрастинація, фантазії).

За Р. Лазарусом і С. Фолкманом, копінги умовно поділяються на [12]:

- *проблемно-орієнтовані (адаптивні)*: планування, позитивна переоцінка, пошук підтримки, прийняття відповідальності;

- *емоційно-орієнтовані (умовно-адаптивні)*: самоконтроль, дистанціювання;

- *неадаптивні*: уникання, конфронтаційний копінг.

За результатами опитування ми отримали такі статистичні показники, які представлені у таблиці 2.9 та у графічному вигляді створено гістограму домінантних стратегій на рис 2.2.

Таблиця 2.9

Узагальнені результати частотного аналізу

Копінг-стратегія	Середнє	Стандартне Відхилення	Частота вибору (%)	Інтерпретація
Планування розв'язання проблеми	6.8	1.1	74 %	Найчастіше використовується, орієнтована на дію
Позитивна переоцінка	6.3	1.4	68 %	Відображає конструктивну когнітивну переробку кризи
Пошук соціальної підтримки	5.9	1.6	64 %	Виявляє потребу в міжособистісному ресурсі
Самоконтроль	5.6	1.8	58 %	Помірно виражений, стабілізує емоції
Прийняття відповідальності	5.2	1.5	52 %	Підвищує відчуття контролю над ситуацією
Дистанціювання	4.7	1.7	41 %	Сприяє тимчасовій емоційній розрядці
Конфронтаційний копінг	4.3	1.9	38 %	Може вказувати на імпульсивність реагування
Уникання	3.8	1.6	31 %	Найменш ефективна стратегія, часто знижує адаптаційність

Для виявлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та переживанням кризи було використано коефіцієнт Пірсона за формулою, яку було представлено вище.

Результати, які було отримано показали, що позитивна переоцінка та осмисленість життя ($r = 0.57$, $p < 0,01$) мають сильний прямий зв'язок: чим вищий рівень смислу, тим частіше переоцінка кризи як ресурсу.

Планування та життєстійкість ($r = 0.63$, $p < 0,01$) мають високу узгодженість дії та внутрішньої стійкості. Уникання та осмисленість життя ($r = -0.49$, $p < 0,05$) мають зворотний зв'язок: уникання знижує рівень сенсу та суб'єктивного контролю. Що стосовно дистанціювання та переживання кризи ($r = 0.31$, $p < 0,05$), то вони пов'язані середнім зв'язком та можуть мати тимчасовий стабілізуючий ефект.

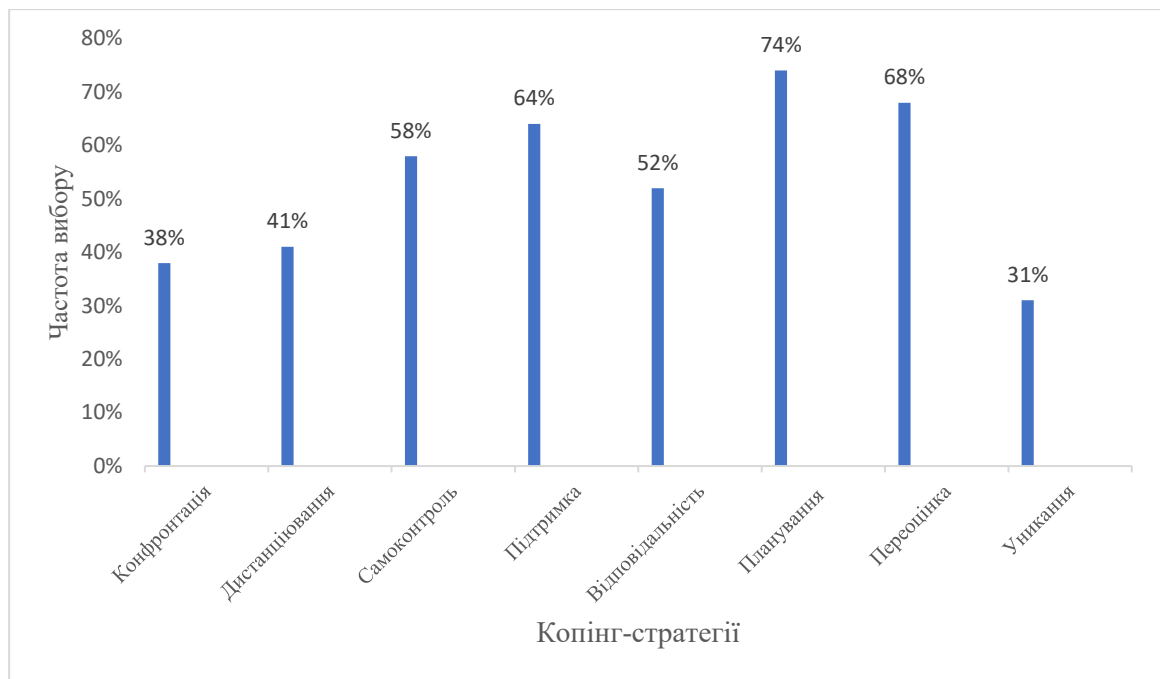


Рис. 2.2. Домінантні копінг-стратегії респондентів

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що ефективність подолання особистісної кризи безпосередньо залежить від характеру застосовуваних копінг-стратегій і рівня сенсожиттєвої зрілості особистості. Позитивна переоцінка подій тісно пов'язана з осмисленістю життя, що свідчить про здатність людини трансформувати кризу у досвід розвитку через зміну власних ціннісних орієнтацій. Висока кореляція між плануванням і життєстійкістю демонструє, що цілеспрямованість та внутрішній контроль є ключовими чинниками конструктивного реагування на труднощі.

Натомість зв'язок між униканням і низьким рівнем осмисленості життя вказує на те, що унікальні копінги мають деструктивний характер, знижують суб'єктивне відчуття сенсу й не сприяють трансформації кризи. Дистанціювання, своєю чергою, може виконувати тимчасову стабілізуючу функцію, дозволяючи людині відновити емоційну рівновагу, але не забезпечує глибинного переосмислення досвіду.

Таким чином, конструктивні копінг-стратегії (позитивна переоцінка, планування) у поєднанні з високою життєстійкістю та осмисленістю життя виступають предикторами успішного подолання кризи й особистісного зростання, тоді як унікальні та емоційно-реактивні стратегії знижують адаптаційний потенціал і можуть затримувати процес внутрішньої трансформації [1; 6; 8; 12].

Заключним етапом емпіричного дослідження стало проведення письмового напівструктурованого інтерв'ю, метою якого було отримання якісного уявлення про суб'єктивний досвід переживання кризових ситуацій, визначення їхнього смислового та трансформаційного потенціалу, а також ідентифікація типових емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій респондентів.

Для цього було використано напівструктуроване письмове інтерв'ю, що складалося з п'яти відкритих запитань. Такий формат дозволив поєднати стандартизований підхід з елементами самовираження та рефлексії. Учасники мали можливість письмово відповісти у зручній формі, описуючи власні життєві ситуації, які вони вважали кризовими.

Отримані відповіді були оброблені із застосуванням методу тематичного аналізу, який забезпечує систематичне виявлення та узагальнення ключових змістових патернів у наративних даних (адаптовано для психологічних досліджень за Титаренко [11]). Процедура тематичного аналізу включала такі етапи:

1. Ознайомлення з даними – уважне прочитання відповідей респондентів із метою виявлення загальних змістових тенденцій.

2. Первинне кодування змістових одиниць – виокремлення фрагментів тексту, що відображають значущі емоційні, когнітивні або поведінкові реакції.

3. Виділення повторюваних тем (категорій) – об'єднання схожих кодів у ширші змістові категорії.

4. Групування тем за смисловими блоками – побудова концептуальної структури, що відображає логіку переживання кризи.

5. Інтерпретація результатів через основні психологічні концепти: криза – трансформація – нові смисли.

Такий підхід дозволив систематизувати індивідуальні свідчення учасників, виявити спільні закономірності в осмисленні кризових подій та окреслити основні напрями внутрішньої трансформації особистості [11; 22]. Результати узагальнено у таблиці 2.11, де подано тематичні категорії кризового досвіду та їхню частоту.

Таблиця 2.11

Тематичні категорії кризового досвіду

№	Категорія	Ключові смислові одиниці	Частота	Психологічна інтерпретація
1	Втрати та безсилля	«Я ніби втратила ґрунт під ногами», «нічого не хотілося»	65%	Початковий етап кризи: дезорієнтація, емоційна дестабілізація
2	Пошук підтримки	«Мене врятували близькі», «хотілося, щоб хтось просто вислухав»	55%	Активація соціального ресурсу, формування довіри
3	Самоусвідомлення	«Я зрозумів, що не слухаю себе», «почала бачити, що важливо саме для мене»	50%	Когнітивна переоцінка ситуації, підвищення рефлексії
4	Прийняття і новий сенс	«Зрозуміла, що це досвід», «тепер бачу у всьому урок»	45%	Трансформаційна фаза: формування екзистенційного смислу
5	Відновлення активності	«Почала діяти», «знайшла нову справу»	40%	Етап виходу з кризи: поведінкова адаптація
6	Вдячність і духовне зростання	«Криза навчила мене цінувати життя», «я стала спокійнішою»	35%	Завершення циклу: інтеграція досвіду, формування нових цінностей

На основі проведеного аналізу виокремлено три головні осі психологічної трансформації: емоційна (від шоку до прийняття), когнітивна (від хаосу до усвідомлення), екзистенційна (від втрати до нового смислу). Ці напрями підтверджують, що переживання кризи є не лише руйнівним процесом, а й механізмом внутрішнього розвитку, у якому особистість відновлює цілісність, переосмислює життєві орієнтири та формує нову якість самосвідомості [8; 11; 22].

Такий рух відображає узагальнену динаміку переживання кризи, що подана на рис. 2.3, де осі демонструють поступовий перехід від деструктивних емоцій до конструктивних смислів. Ця динаміка відповідає моделі посткризового зростання Т. Тедескі та Л. Келгуна, згідно з якою процес подолання кризи передбачає трансформацію негативного досвіду у нові життєві смисли, зміцнення життєстійкості та розширення самосвідомості [23]. У даному контексті – це модель для інтерпретації руху «від деструктивних емоцій до конструктивних смислів».

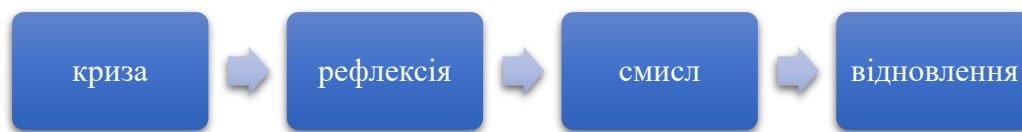


Рис 2.3. Динаміка смислової трансформації у переживанні кризи

Проведений тематичний аналіз показав, що криза сприймається не лише як руйнування, а як точка особистісного зростання. Для більшості респондентів вона стала імпульсом до глибшого самоусвідомлення, переоцінки життєвих цінностей та появи нового відчуття смислу. Ці результати узгоджуються з провідними теоретичними концепціями: В. Франкла, який розглядав сенс як основний ресурс виживання і духовного розвитку у стражданні [8], з К. Роджерса, котрий підкреслював природну тенденцію особистості до самоактуалізації та внутрішньої гармонії [7]. А також С. Мадді, який визначав життєстійкість як здатність трансформувати стрес у досвід розвитку та самореалізації [6] та інших авторів.

Таким чином, якісні результати підтверджують кількісні дані попередніх методик: чим вищий рівень осмисленості життя і життєстійкості, тим конструктивніші копінг-стратегії використовує особистість і тим більшою є ймовірність перетворення кризи на ресурс внутрішнього зростання.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно вивчити феномен переживання особистісної кризи як процесу, що включає взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. На основі результатів чотирьох методик можна зробити висновок, що криза виступає не лише як стан дезорганізації, але й як механізм психологічної трансформації, що активізує пошук сенсу, підвищення життєстійкості та переоцінку цінностей.

Емпіричне дослідження переживання особистісних криз дозволило виявити низку закономірностей, які підтверджують взаємозв'язок між рівнем осмисленості життя, життєстійкістю, копінг-стратегіями та особливостями емоційного реагування в кризових ситуаціях.

За результатами тесту сенсожиттєвих орієнтацій (MLQ) встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень осмисленості життя. Це свідчить про наявність у них загального почуття спрямованості, проте не завжди достатньої глибини усвідомлення власних цілей. Кореляційний аналіз показав, що чим вищий рівень сенсожиттєвих орієнтацій, тим нижчою є інтенсивність переживання кризи, що вказує на захисну функцію усвідомленого сенсу життя.

За шкалою життєстійкості С. Мадді виявлено, що високі показники за параметром «залученість» поєднуються з помірними рівнями контролю і прийняття виклику. Це свідчить про те, що більшість учасників схильні зберігати активну участь у житті навіть у складних обставинах, проте потребують розвитку внутрішнього відчуття впливу на події. Дисперсійний аналіз (ANOVA) показав статистично значущі відмінності за віковими групами: молодші респонденти (25–35 років) продемонстрували нижчий рівень життєстійкості, ніж старші (45–55 років), що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду і навичок подолання.

Результати опитувальника копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман) засвідчили, що найчастіше використовуються стратегії «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка» та «пошук соціальної підтримки», тоді як «уникання» та «конфронтація» мають нижчі частотні показники. Це підтверджує перевагу активних способів подолання, спрямованих на відновлення контролю над ситуацією. Водночас, частина учасників демонструє тенденцію до емоційного придушення, що може збільшувати ризик затяжного перебігу кризи.

Якісний тематичний аналіз напівструктурованого інтерв'ю дозволив виокремити шість ключових категорій кризового досвіду: відчуття втрати контролю та безсилля, пошук підтримки, самоусвідомлення, прийняття і новий сенс, відновлення активності, вдячність і духовне зростання.

Отримані результати свідчать, що процес подолання кризи має поетапний характер, у якому поєднуються когнітивні (переосмислення ситуації), емоційні (проживання почуттів) та поведінкові (активне діяння) компоненти.

На основі даних кореляційного аналізу підтверджено наявність прямого зв'язку між життєстійкістю і рівнем осмисленості життя, а також оберненого зв'язку між емоційним дистресом і використанням активних копінг-стратегій.

Таким чином, емпіричне дослідження довело, що ефективне подолання особистісної кризи ґрунтується на інтеграції когнітивних, емоційних і смислових механізмів. Ключовими чинниками успішної адаптації є життєстійкість, гнучкість мислення, здатність до рефлексії та наявність внутрішнього сенсу.

Виявлені результати стали підґрунтям для розробки практичної психокорекційної програми, спрямованої на розвиток ресурсів особистості у кризовий період, формування навичок емоційної саморегуляції, зміцнення життєстійкості та підвищення рівня осмисленості життя.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗИ

3.1. Теоретико-методичні засади побудови програми

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що особистісна криза є складним багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості. Отримані дані підтвердили взаємозв'язок між рівнем осмисленості життя, життєстійкістю та копінг-стратегіями, а також продемонстрували наявність трансформаційного потенціалу кризового досвіду.

Виявлено, що криза може виступати не лише деструктивним чинником, а й важливою умовою особистісного зростання – за умови достатнього рівня рефлексії, підтримки та розвитку адаптивних механізмів подолання. Ці результати визначають потребу у створенні практико-орієнтованої психокорекційної програми, спрямованої на підтримку процесу смислової перебудови, розвитку життєстійкості та інтеграції кризового досвіду.

Саме розробці такої програми, яка ґрунтується на емпіричних висновках дослідження і поєднує елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкових і екзистенційно-гуманістичних підходів, присвячено третій розділ кваліфікаційної роботи.

Побудова програми психологічної допомоги особистості в період кризи спирається на результати проведеного емпіричного дослідження, яке підтвердило наявність взаємозв'язку між рівнем сенсожиттєвих орієнтацій, життєстійкістю та використанням адаптивних копінг-стратегій. Отримані дані показали, що високий рівень осмисленості життя й життєстійкості сприяє більш конструктивному проживанню кризових ситуацій і розвитку внутрішніх ресурсів.

Програма ґрунтується на положеннях екзистенційно-гуманістичної психології, де криза розглядається як потенційна можливість трансформації.

Відповідно до цих підходів, допомога клієнтові полягає не у «знятті» болю, а у сприянні усвідомленню його сенсу, прийнятті досвіду та формуванні нової життєвої позиції [7; 8]. Важливими теоретичними засадами стали також:

- концепція життєстійкості С. Мадді [6], згідно з якою здатність до залученості, контролю та прийняття ризику визначає рівень психологічного відновлення після стресу;
- когнітивно-поведінковий підхід [12; 17], що дозволяє працювати зі спотвореними переконаннями, автоматичними думками та копінг-стратегіями;
- арт-терапевтичний і символічно-метафоричний підхід, що сприяє безпечному вираженню емоцій, інтеграції несвідомих змістів і підвищенню рефлексивності.

Метою програми є підтримка процесу особистісної трансформації в кризовий період через розвиток смислової усвідомленості, внутрішньої опори, емоційної саморегуляції та навичок конструктивного подолання труднощів.

Завдання програми:

1. Допомогти учасникам усвідомити природу власної кризи та її етапи.
2. Сприяти вираженню та прийняттю емоційних станів, пов'язаних із кризою.
3. Розвинути навички саморефлексії та формування смислів.
4. Підвищити рівень життєстійкості, самооцінки та почуття контролю над життям.
5. Сформувати адаптивні копінг-стратегії та інтегрувати досвід кризи у цілісну життєву концепцію.

Цільова група – це дорослі особи, які переживають життєві зміни (втрату, розлучення, зміну життєвих орієнтирів, професійне вигорання тощо) і прагнуть відновити внутрішню рівновагу та цілісність.

Принципи програми:

1. Безпечний простір: створення довірливої атмосфери без оцінювання.

2. Добровільність і конфіденційність: кожен учасник сам обирає глибину саморозкриття.

3. Активна рефлексія: усвідомлення власних почуттів, думок і тілесних реакцій.

4. Цілісність: поєднання когнітивного, емоційного й тілесного рівнів.

5. Опора на ресурси: фокус на сильних сторонах, досвіді та цінностях учасників.

6. Творчість: використання мистецьких і метафоричних засобів (малювання, асоціативні карти) для відновлення внутрішнього діалогу.

Розробка програми зумовлена тим, що у процесі емпіричного дослідження було виявлено, що у 62% респондентів спостерігається середній рівень сенсожиттєвих орієнтацій, що свідчить про потребу у глибшій роботі з пошуком сенсу, а 44% учасників мають середній рівень життєстійкості, що вказує на знижену здатність використовувати кризу як ресурс.

Значна частина опитаних використовує емоційно-орієнтовані або неадаптивні копінги (уникання, дистанціювання), що підвищує ризик фіксації у стані кризи.

Таким чином, необхідною є цілеспрямована психокорекційна робота, яка поєднує когнітивну рефлексію, емоційне пропрацювання й творчу інтеграцію досвіду. Теоретико-методичні засади програми спираються на ідею, що криза – це не лише період втрати, а й можливість внутрішнього оновлення.

Психологічна допомога має спрямовуватись не на уникнення болю, а на його осмислення та перетворення на ресурс розвитку. Саме на цій концепції побудовано практичний зміст наступного підрозділу 3.2.

3.2. Структура та зміст програми психологічної підтримки

Розроблена програма психологічної підтримки ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, що засвідчило взаємозв'язок між рівнем осмисленості

життя, життєстійкістю та характером копінг-стратегій особистості. Учасники з високими показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій виявили вищу здатність до адаптації в кризових обставинах, що свідчить про потребу розвитку цих якостей у процесі психологічної допомоги.

З огляду на це, програма спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів людини, підвищення здатності до саморефлексії, осмислення власного життєвого досвіду та формування адаптивних механізмів подолання кризових станів.

Програма має груповий формат і передбачає поєднання екзистенційно-гуманістичного, когнітивно-поведінкового та арт-терапевтичного підходів, що забезпечує цілісне охоплення когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів функціонування особистості.

Тривалість програми визначена у вісім занять виходячи з психологічної закономірності проходження кризових процесів та особливостей групової динаміки. Згідно з дослідженнями К. Роджерса, І. Ялома та В. Франкла, стабільна динаміка особистісних змін у групі формується після 5–6 зустрічей, а інтеграція результатів і усвідомлення нових сенсів відбуваються на 7–8 сесії [7; 8; 24]. Менша кількість занять не забезпечує достатнього рівня довіри та занурення, а триваліша – потребує більшої терапевтичної підтримки, що виходить за рамки короткотермінової програми психологічної підтримки.

Оптимальна частота занять – два рази на тиждень – обґрунтована потребою у підтриманні динаміки процесу без надмірного емоційного навантаження. Такий інтервал дає змогу учасникам інтегрувати отриманий досвід між зустрічами, осмислити зміни у повсякденному житті та зберігати мотивацію до участі. Частіші зустрічі можуть призвести до перевантаження, тоді як рідкісні – до втрати залученості та ефективності групового процесу.

Кількість учасників – до 10 осіб – відповідає оптимальним вимогам до формату малої терапевтичної групи. Така чисельність забезпечує достатній рівень міжособистісної взаємодії, при цьому дозволяє ведучому контролювати

емоційний клімат і надавати індивідуальну увагу кожному учасникові. У більш чисельних групах знижується глибина рефлексії, а у менших – обмежується можливість соціального віддзеркалення.

Програма побудована на інтеграції кількох науково обґрунтованих підходів, що дозволяє впливати на різні рівні функціонування особистості – емоційний, когнітивний, поведінковий і смисловий.

1. *Гуманістичний підхід (К. Роджерс)* – акцент на самореалізації, прийнятті себе й розвитку внутрішніх ресурсів людини. Саме цей підхід формує атмосферу безпеки, емпатії та довіри в групі [7].

2. *Екзистенційно-гуманістичний підхід (В. Франкл, Р. Мей)* – робота зі смислом, переосмислення кризи як необхідного етапу становлення. Звідси включення логотерапевтичних елементів – пошук відповіді на запитання через особисті цінності [8; 13; 24].

3. *Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек)* – робота з ірраціональними переконаннями, реструктурування мислення, формування навичок усвідомленої саморегуляції [17].

4. *Арт-терапевтичний підхід (Н. Роджерс)* – використання творчого самовираження для символізації несвідомого досвіду, зниження емоційного напруження та інтеграції відчуттів і думок [7].

5. *Ресурсно-орієнтований підхід* – фокус на пошуку й активації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Це забезпечує перехід від позиції безсилля до активного подолання. У програмі втілено через роботу з МАК-картами та лист підтримки собі.

6. *Психоедукаційний компонент* – короткі теоретичні міні-лекції про природу кризи, етапи її протікання, механізми адаптації. Він допомагає учасникам зрозуміти, що криза – закономірний процес розвитку, а не «збій» у житті.

Пропонований зміст занять є орієнтовним, оскільки ефективна психологічна робота потребує адаптації до запиту та динаміки конкретної групи. Тематика,

вправи й методи можуть змінюватися залежно від рівня готовності учасників, ступеня емоційного занурення, індивідуальних особливостей і групових процесів.

Загальна структура програми може містити наступні компоненти:

1. *Діагностично-рефлексивний* – усвідомлення власного кризового стану, його причин і проявів.
2. *Трансформаційно-сенсовий* – пошук нових життєвих сенсів, розвиток життєстійкості, формування адаптивних стратегій.
3. *Інтеграційний* – закріплення особистісних змін, планування майбутнього.

Кожне заняття спрямоване на проходження окремого етапу процесу: усвідомлення проблеми й власного стану, емоційне проживання і прийняття досвіду, смислова трансформація та інтеграція нового «Я».

Кожна вправа та техніка має свою функцію: стабілізують емоційний стан, відкривають внутрішні ресурси та процес внутрішньої перебудови та завершальні сесії – закріплюють результат через позитивну інтеграцію досвіду.

Виходячи з узагальнених результатів теоретичного та емпіричного аналізу, нами була розроблена психокорекційна програма психологічної підтримки «Криза як шлях трансформації». Інтеграція напрямів поєднуються у програмі для забезпечення багаторівневого впливу – емоційного, когнітивного, поведінкового та смислового.

Таким чином, сценарій програми, що складається з 8 занять (два рази на тиждень), які проводяться на протязі 3 годин з короткою перервою та розраховані на 10 осіб для більшого терапевтичного ефекту, детально представлений у Додатку Е.

Психокорекційної програма психологічної підтримки «Криза як шлях трансформації» спрямована на допомогу людям, які переживають особистісні або життєві кризи, з метою відновлення їхнього психологічного балансу, розширення ресурсного потенціалу та формування здатності бачити кризу не як

руйнівний досвід, а як точку внутрішнього росту. Програма складається з 8 занять (2 рази на тиждень, по 3 години з перервами). Кожне заняття – це важливий крок до трансформації та особистісних змін.

Перше заняття «Знайомство з кризою. Мій стан зараз» має на меті створення безпечного простору, первинної діагностики емоційного стану, знайомства з природою кризи та підвищення усвідомлення власного стану. Тобто, всі вправи та обговорення повинні закласти фундамент для формування базової довіри, усвідомлення власного емоційного стану, зниження тривоги. За моделлю групового процесу І. Ялома, створення безпечного середовища є умовою для відкритого самовираження й глибокої рефлексії [24]. Це знижує первинну тривогу, пов'язану з кризовими переживаннями. Розроблені вправи активують процес когнітивного осмислення, що, згідно з підходом А. Бека, знижує емоційне напруження [17]. Зниження рівня тривожності через групову взаємодію формує відчуття «я не один у цьому досвіді», що послаблює відчуття ізольованості, типове для кризових станів. Лекційно-дискусійна частина сприяє новому погляду та сприйнятті кризи не як «загрози», а як «можливість зростання».

Друге заняття «Емоційна палітра мого досвіду» допомагає сприяти усвідомленню власних емоційних станів, навчити учасників розпізнавати, вербалізувати та конструктивно виражати емоції, пов'язані з переживанням особистісної кризи. За результатами емпіричного дослідження (розділ 2), у частини респондентів виявлено тенденцію до емоційного виснаження та зниження життєстійкості, що корелює з низьким рівнем осмисленості життя. Це свідчить про важливість формування емоційної грамотності та розвитку здатності розпізнавати й конструктивно виражати власні почуття та формувати емоційний інтелект – як сукупність здатностей до розуміння, вираження та регуляції емоцій у взаємодії з собою та іншими. Дане заняття повинно створити підвищення рівня емоційного усвідомлення, зниження інтенсивності негативних емоцій та їх саморегуляції. Тим самим, покласти фундамент більш адаптивних

копінг-стратегій у кризових ситуаціях. За теорією стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, усвідомлення власних емоцій підсилює когнітивну оцінку ситуації, що веде до вибору ефективніших способів подолання [12]. Замість уникання або самозвинувачення люди переходять до проблемно-орієнтованого копіngu, тобто дій, спрямованих на зміну ситуації чи власного ставлення до неї.

Розвиток емоційної обізнаності – перший крок до ефективної регуляції емоційних станів. Коли учасники навчаються називати й розуміти свої емоції, активується механізм метапізнання: замість автоматичних реакцій вони починають усвідомлено обирати поведінку. Це сприяє формуванню внутрішньої суб'єктної позиції – ключового чинника виходу з особистісної кризи.

Третє заняття «Мої внутрішні ресурси» повинно активізувати внутрішні психологічні ресурси, сприяти розвитку життєстійкості, формуванню відчуття внутрішньої опори та осмислення власних можливостей у подоланні кризи. За результатами шкали життєстійкості у багатьох респондентів виявлено середній рівень стійкості та тенденцію до зниження показників контролю та залученості. Це свідчить про потребу у розвитку внутрішньої опори, що забезпечує конструктивне подолання стресових і кризових ситуацій. Теоретичну основу заняття становлять концепції життєстійкості С. Мадді, сенсожиттєвої орієнтації В. Франкла та ідеї гуманістичної психології К. Роджерс [6; 7; 8].

Тобто, третє заняття повинно створити умови для усвідомлення та актуалізації власних внутрішніх ресурсів, що забезпечують подолання особистісних криз. У процесі виконання вправ і групової рефлексії учасники переходять від позиції «я – жертва обставин» до позиції «я – суб'єкт власного життя», що відповідає суті трансформаційного етапу кризи. Учасники засвоюють, що ресурс – це не лише зовнішня підтримка, а насамперед внутрішній психологічний потенціал, який можна активізувати через осмислення власних цінностей, сильних сторін, досвіду подолання.

Четверте заняття «Мої цінності і сенси» допоможе усвідомити власні базові життєві цінності, побачити, як вони змінюються в процесі кризи, дослідити трансформацію життєвих сенсів та сформуванню більш усвідомлене ставлення до свого життєвого шляху. Емпіричні результати показали, що в умовах кризи в частини респондентів спостерігається зниження відчуття наявного сенсу при одночасному підвищенні показників «пошуку сенсу». Це свідчить про те, що криза часто супроводжується переоцінкою цінностей, переглядом життєвих пріоритетів і необхідністю смислової перебудови.

У результаті проведення заняття учасники демонструють підвищення рівня усвідомлення власної системи життєвих цінностей і сенсових орієнтацій, що підтверджується якісним аналізом рефлексивних висловлювань та динамікою емоційного стану в групі. Зміст заняття спрямований на відновлення внутрішньої смислової цілісності особистості після пережитої кризи та формування здатності до інтеграції попереднього досвіду у нову життєву перспективу.

П'яте заняття «Ірраціональні переконання, що утримують у кризі» розроблене виявити деструктивні переконання та ірраціональні установки, що перешкоджають подоланню кризового стану та навчитися розпізнавати їхній вплив на емоційні реакції та поведінку, а також закласти основи когнітивного переосмислення. Заняття ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек) та сучасних підходах до психологічної гнучкості [17]. У центрі уваги – ідея про те, що не сама подія, а її інтерпретація визначає ступінь психологічного страждання. Ірраціональні переконання – це автоматичні, часто несвідомі судження, які зумовлюють самообмеження, почуття провини, страх або безпорадність. Усвідомлення цих схем і подальше їхнє когнітивне реструктурування є необхідною умовою для переходу від позиції жертви до позиції суб'єкта власних змін.

Проведене заняття буде важливим етапом когнітивного блоку програми, у межах якого відбувся перехід від емоційного усвідомлення до глибшого аналізу

власних процесів. Завдяки послідовному поєднанню технік учасники отримали досвід переосмислення деструктивних переконань, що підтримували стан безпорадності, провини чи самозвинувачення. Учасники переходять від позиції спостерігача власних емоцій до активного впливу на власні думки й поведінкові патерни. Цей етап формує основу для наступної фази – поведінкової активізації, де набуті усвідомлення перетворюються на конкретні дії та нові життєві стратегії

Шосте заняття «Повернення до дії: формування активної життєвої позиції» сприяє переходу від етапу усвідомлення до етапу дії, а саме активізує внутрішню мотивацію, відновлює відчуття контролю над життям та відповідальності за власні вибори. Також допомагає сформувати навички планування конкретних кроків у напрямку особистісної реалізації. Заняття базується на принципах поведінкової активізації, мотиваційного інтерв'ювання та концепції внутрішнього локусу контролю. У межах кризового досвіду людина часто втрачає почуття впливу на події, що породжує пасивність і стан «застиглого болю». Відновлення активності розглядається як центральний етап процесу виходу з кризи, оскільки саме дія дозволяє інтегрувати нові смисли у поведінкову реальність. Тобто, це заняття програми стало поворотним етапом у динаміці групової роботи, адже спрямоване на перехід від внутрішньої рефлексії до активної поведінкової самореалізації.

Сьоме заняття «Переосмислення шляху» формує усвідомлення особистісних змін, що відбулися після кризового досвіду, формуванню нової ідентичності та життєвих орієнтирів, а також допомогти побачити свій шлях не як втрату, а як процес становлення й трансформації. Воно повинно стати точкою інтеграції досвіду та сенсотворення. Це переосмислення власної історії з фокусом на здобутий досвід, сили та нову життєву позицію. Це завершальний етап інтеграції, що готує до переходу у фінальне, восьме заняття, де здійснюється закріплення й символічне «замикання» процесу особистісної трансформації.

Восьме заняття програми – «Інтеграція досвіду та новий життєвий етап» буде завершальним етапом процесу посткризової трансформації, у якому відбулося інтегрування всього здобутого досвіду та перехід до нового рівня самосприйняття. Учасники за шлях програми повинні закріпити навички самопідтримки, рефлексії та усвідомленого вибору, сформували нову систему цінностей і життєвих орієнтирів, які стали опорою для подальшого розвитку.

3.3. Психологічні рекомендації за результатами дослідження

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження переживання особистісних криз було сформульовано низку психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу виходу з кризових станів, підвищення рівня життєстійкості та усвідомлення життєвих смислів.

Рекомендації мають як індивідуальний, так і професійно-психологічний характер і можуть бути використані у роботі практичних психологів, консультантів, психотерапевтів, а також у програмах особистісного розвитку

Результати дослідження показали, що високий рівень осмисленості життя корелює зі зниженням інтенсивності кризових переживань. Тому важливо розвивати навички рефлексії власних цілей, цінностей і життєвих орієнтирів через ведення «щоденника сенсів», арт-терапевтичні практики або письмові техніки саморефлексії [4; 8; 11; 24].

Під час кризи значно зростає рівень емоційної напруги, що може призводити до дезадаптивних реакцій. Рекомендується застосовувати техніки дихальної саморегуляції, тілесно-орієнтовані вправи, практики усвідомленості, які сприяють відновленню внутрішнього балансу та стабілізації психоемоційного стану [6; 25].

Виявлено, що деструктивні когнітивні установки посилюють глибину кризових станів. Доцільним є застосування когнітивно-поведінкових технік реструктурування переконань (А. Бек) і вправ, спрямованих на формування

гнучкого мислення [17]. Важливим компонентом подолання кризи є розвиток здатності до самоприйняття та внутрішнього діалогу без самокритики. Для цього ефективними є техніки «лист підтримки собі», візуалізації «безпечного місця» та позитивної рефлексії власних ресурсів [7; 11].

Дослідження також підтвердило ефективність групових форм взаємодії, у яких формується відчуття підтримки, емпатії та прийняття. Рекомендується впроваджувати 8-сесійні програми (2 рази на тиждень, по 3 години з перервами), що включають арт-терапевтичні, когнітивно-рефлексивні та ресурсно-орієнтовані методи [11; 13; 25]. Арт-терапевтичні засоби сприяють безпечному вираженню несвідомих переживань, зниженню внутрішньої напруги та інтеграції емоційного досвіду [7; 25].

Завдання психолога у процесі роботи з кризовими клієнтами полягає не у швидкому знятті болю, а у створенні простору для безпечного проживання, усвідомлення та трансформації досвіду. Доцільним є поєднання наративного підходу та логотерапії, що дає змогу працювати зі смисловими аспектами кризи (В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей) [8; 13; 24].

Криза часто супроводжується відчуттям ізоляції, тому важливо розвивати мережу довірливих контактів, групи взаємопідтримки та професійні спільноти. Соціальна включеність знижує рівень стресу, формує почуття приналежності та сприяє психологічному відновленню.

За результатами дослідження встановлено, що компоненти життестійкості – залученість, контроль і прийняття виклику – є ключовими параметрами успішного подолання кризи. Доцільною є систематична робота з формування цих установок через рефлексію досвіду подолання, визначення власних сфер контролю та постановку реалістичних цілей.

У соціально-психологічному вимірі важливо трансформувати уявлення про кризу – від її сприйняття як руйнівного етапу до розуміння як закономірної фази розвитку особистості. Проведення просвітницьких заходів, груп тренінгового

формату та публічних лекцій сприятиме нормалізації ставлення до кризових переживань у суспільній свідомості та формуванню культури психологічного самодопомоги.

Розроблена нами психокорекційна програма психологічної підтримки «Криза як шлях трансформації» може бути ефективно використана у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів, а також у центрах психологічної допомоги, освітніх закладах та консультативних службах. Оптимальною є структура, що включає 8 сесій тривалістю 3 години кожна, два рази на тиждень. Зміст програми охоплює техніки емоційної стабілізації, вправи на розвиток усвідомлення власних переживань, засоби смислової рефлексії та інтеграції трансформованого досвіду. Її зміст і структура орієнтовані на дорослих осіб, які переживають особистісну або життєву кризу, відчуття втрати сенсу, емоційне виснаження чи труднощі у самореалізації.

Програма може бути використана:

- у структурних підрозділах психологічної допомоги освітніх закладів, медичних і соціальних установ;
- у центрах психологічної підтримки, де здійснюється супровід осіб із кризовими переживаннями;
- розроблення тренінгів підвищення кваліфікації для практичних психологів та консультантів;
- створення методичних рекомендацій і посібників для фахівців із кризового консультування;
- у групових формах роботи з учасниками, які потребують розвитку навичок саморегуляції, рефлексії та смислової інтеграції досвіду.

Рекомендації мають як індивідуальний, так і професійно-психологічний характер та можуть бути використані у роботі практичних психологів, консультантів, психотерапевтів, а також у програмах особистісного розвитку.

Висновки до третього розділу

Розроблена психокорекційна програма психологічної підтримки «Криза як шлях трансформації» є практичним результатом проведеного теоретичного та емпіричного дослідження. Її структура, зміст і методичне наповнення безпосередньо відповідають меті та завданням роботи – дослідити психологічні механізми переживання особистісної кризи та розробити ефективні шляхи її подолання.

Програма складається з 8 занять (зустрічі два рази на тиждень), які проводяться на протязі 3 годин з короткою перервою та розраховані на 10 осіб для більшого терапевтичного ефекту.

Програма спрямована на допомогу людям, які переживають особистісні або життєві кризи, з метою відновлення їхнього психологічного балансу, розширення ресурсного потенціалу та формування здатності бачити кризу не як руйнівний досвід, а як точку внутрішнього росту. Кожне заняття закладає основу для внутрішньої трансформації та особистісних змін.

Програма спрямована на поступове відновлення внутрішньої рівноваги, розвиток усвідомлення власних ресурсів, переосмислення життєвих сенсів і формування конструктивних стратегій поведінки у кризових ситуаціях. Заняття побудовані з урахуванням результатів емпіричної частини: підвищення життєстійкості, усвідомленості та гнучкості мислення визначено як ключові чинники подолання кризи. Вона базується на інтеграції методів арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, логотерапії та елементів психоедукації.

Програма рекомендована до практичного впровадження у роботі психологів-консультантів, психотерапевтів, фахівців центрів психологічної допомоги, а також у програмах психологічного відновлення осіб, що переживають особистісні чи життєві кризи.

Результатами реалізації програми є: підвищення рівня життєстійкості та емоційної саморегуляції, розвиток навичок усвідомленого реагування на труднощі, формування здатності бачити кризу як етап внутрішньої трансформації, зниження рівня тривожності та фрустрації та зростання довіри до власного життя.

Таким чином, програма повністю відповідає меті дослідження та зумовлена його емпіричними результатами. Вона може стати дієвим інструментом психологічної допомоги, спрямованої на підтримку особистості у період життєвих змін і пошуку нових сенсів. Перспективним є впровадження програми у діяльність центрів психологічної підтримки, центрів соціально-психологічної допомоги, освітніх установ, громадських та волонтерських організацій, що забезпечують кризові інтервенції.

Сучасні умови відкривають можливості для створення онлайн-версій програми (відео-модулі, інтерактивні вправи, психологічні платформи), використання телепсихології для супроводу осіб, які не мають доступу до офлайн-допомоги.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми переживання особистісних криз та їх ролі у процесі внутрішньої трансформації людини. На основі аналізу наукових джерел і результатів емпіричного дослідження визначено психологічні механізми подолання кризових станів, чинники життєстійкості та сенсожиттєвих орієнтацій, що сприяють переходу від деструктивного реагування до конструктивного зростання.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномену психологічної кризи як закономірного етапу розвитку особистості. Узагальнено підходи представників різних наукових шкіл – психоаналітичної, гуманістичної, когнітивно-поведінкової, екзистенційної та ресурсно-орієнтованої. Показано, що криза є не лише станом дезінтеграції, а й потенційним механізмом оновлення, який сприяє усвідомленню сенсу, переоцінці цінностей і формуванню нового рівня ідентичності (В. Франкл, К. Роджерс, С. Мадді, І. Ялом). На підставі аналізу літератури визначено структуру кризового процесу та його роль у становленні життєстійкості як інтегральної властивості особистості.

У другому розділі було представлено організацію, методику, розрахунки та результати емпіричного дослідження. Для первинної діагностики було застосовано такий психодіагностичний інструментарій: опитувальник сенсу життя (М. Стегер), шкалу життєстійкості (С. Мадді), опитувальник копінг-стратегій (Р. Лазарус С. Фолкман), а також спеціально розроблене нами напівструктуроване інтерв'ю.

Отримані результати показали наявність статистично значущих кореляцій між сенсожиттєвими орієнтаціями, життєстійкістю та стратегіями подолання. Встановлено, що високий рівень осмисленості життя і розвинена життєстійкість позитивно корелюють із використанням адаптивних копінг-стратегій

(планування, позитивна переоцінка, пошук підтримки), тоді як уникання та емоційно-реактивні стратегії пов'язані з підвищеним рівнем дезорганізації.

Якісний аналіз (метод тематичного аналізу) дозволив виокремити три основні напрями трансформації у процесі переживання кризи: емоційний – перехід від шоку до прийняття, когнітивний – від хаосу до усвідомлення та екзистенційний – від втрати до формування нового смислу.

Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що криза може виступати каталізатором внутрішньої трансформації особистості, сприяючи переходу від деструктивного емоційного реагування до конструктивного осмислення та формування нових життєвих смислів. Така динаміка узгоджується з положеннями екзистенційно-гуманістичної психології (В. Франкл, І. Ялом, К. Роджерс) та концепцією життєстійкості (С. Мадді).

У третьому розділі розроблено психокорекційну програму психологічної підтримки «Криза як шлях трансформації», що базується на інтеграції різних підходів на методів: гуманістичного (К. Роджерс), екзистенційного (В. Франкл), когнітивно-поведінкового (А. Бек), арт-терапевтичного (Н. Роджерс) і ресурсно-орієнтованого підходів. Програма спрямована на підвищення рівня усвідомленості, розвиток життєстійкості, самоприйняття та сенсотворення, а також на переоцінку цінностей і пройденого шляху для трансформаційного процесу.

На підставі проведеного дослідження можна зробити такі узагальнені висновки:

1. Переживання особистісної кризи є закономірним етапом розвитку, у якому поєднуються процеси дезінтеграції та відновлення, що створюють умови для внутрішньої трансформації особистості.

2. Сенсожиттєві орієнтації, життєстійкість і адаптивні копінг-стратегії утворюють єдину систему психологічних ресурсів, які визначають характер переживання кризи.

3. Осмислення власного досвіду, прийняття відповідальності та розвиток самопідтримки є ключовими чинниками конструктивного виходу з кризових станів.

4. Емпірично підтверджено, що високий рівень сенсу життя та життєстійкості знижує інтенсивність негативних переживань і підвищує здатність до саморегуляції.

5. Групові форми психологічної роботи, що поєднують когнітивно-рефлексивні, арт-терапевтичні та логотерапевтичні методи, сприяють формуванню нових життєвих орієнтирів і відновленню внутрішньої цілісності.

6. Розроблена програма психологічної підтримки може бути корисна у роботі з клієнтами, які перебувають у стані особистісної чи екзистенційної кризи, як в груповому форматі, так і в індивідуальному.

7. Програма може бути використана у структурних підрозділах психологічної допомоги освітніх закладів, медичних і соціальних установ, у центрах психологічної підтримки, де здійснюється супровід осіб із кризовими переживаннями.

Підсумовуючи, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу: конструктивне переживання кризи є умовою особистісного зростання, а сенсожиттєві орієнтації та життєстійкість виступають базовими механізмами цього процесу. Отримані результати мають теоретичне й практичне значення для розвитку сучасної кризової психології та психології життєстійкості.

Розвиток напряму психокорекційної підтримки осіб, які переживають особистісні та життєві кризи, має значний потенціал і може здійснюватися у кількох взаємопов'язаних площинах: методичній, науково-дослідній, освітній та інституційній. Подальший розвиток передбачає розширення варіативності технік із включенням доказових методів емоційної стабілізації, елементів тілесно-орієнтованої терапії, адаптацію змісту до різних вікових груп та типів кризових переживань, створення модульної структури, що дозволить використовувати

програму в різних форматах – короткотерміновому, тривалому, індивідуальному та груповому.

Також можливе впровадження змістових модулів програми в навчальні курси для студентів психологічних спеціальностей, розроблення тренінгів підвищення кваліфікації для практичних психологів та консультантів, створення методичних рекомендацій і посібників для фахівців із кризового консультування.

Перспективним є впровадження програми у діяльність: центрів психологічної підтримки, центрів соціально-психологічної допомоги, освітніх установ, у яких існує потреба у роботі з кризовими станами студентів, громадських та волонтерських організацій, що забезпечують кризові інтервенції.

Сучасні умови відкривають можливості для створення онлайн-версій програми (відео-модулі, інтерактивні вправи, психологічні платформи), використання телепсихології для супроводу осіб, які не мають доступу до офлайн-допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко І. В. Особистісні ресурси та життєстійкість у кризових станах: теорія і практика. *Психологія розвитку і освіти*. 2022. № 1. С. 34–42.
2. Власенко Л. В. Психологічні механізми подолання особистісної кризи. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2021. № 2. С. 57–63.
3. Кочарян О. С., Лисенна А. М. Психологія переживань: навчальний посібник. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2011. 220 с.
4. Крамаренко Ю. О. Смыслотворення в процесі подолання життєвої кризи. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 3. С. 74–82.
5. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. Мадді С. Теорії особистості: порівняльний аналіз / пер. з англ. 2002. 539 с.
7. Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд психотерапевта / пер. з англ. Київ: Основи, 2017. 366 с.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з нім. Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 160 с.
9. Юнг К. Г. Архетип і символ / пер. з англ. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 436 с.
10. Еріксон Е. Г. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. Київ: Сучасна психологія, 2002. 344 с.
11. Титаренко Т. І. Психологія життєвих криз і трансформацій: на межі змін. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАН України, 2021.
12. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінювання і копінг-стратегії / пер. з англ. Київ: Освіта, 2018. 456 с.

13. Мей Р. Сенс тривоги / пер. з англ. Київ: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2016. 416 с.
14. Ассаджіолі Р. Психосинтез: принципи та техніки / пер. з італ. Львів: Світ, 2016. 319 с.
15. Шелер М. Про вічне в людині / пер. з нім. Київ: Дух і Літера, 2018. 312 с.
16. Фройд З. Я і Воно / пер. з нім. Київ: Основи, 2018. 160 с.
17. Бек А. Т. Когнітивна психотерапія розладів особистості / пер. з англ. Київ: Науковий світ, 2024. 500 с.
18. Кюблер-Росс Е. Про смерть і вмирання / пер. з англ. Київ. 2001. 268 с.
19. Фройд А. Его та механізми захисту / пер. з англ. Київ: Академвидав, 2016. 159 с.
20. Хорні К. Невротична особистість нашого часу / пер. з англ. Київ: Центр навчальної літератури, 2025. 234 с.
21. Бандура А. Теорія соціального навчання / пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2019. 320 с.
22. Стегер М. Ф., Фрейзер П., Оіші Ш., Калер М. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ): оцінювання наявності та пошуку сенсу життя. *Журнал консультування з психології*. 2006. Т. 53, № 1. С. 80–93.
23. Тедескі Р. Г., Келгун Л. Г. Посттравматичне зростання: концептуальні основи та емпіричні результати. *Журнал особистісних і соціальних досліджень*. 2004. Т. 2, № 1. С. 1–18.
24. Ялом І. Д. Екзистенційна психотерапія / пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2017. 576 с.
25. Перлз Ф. Практикум з гештальттерапії / пер. з англ. Київ: Основи, 2018. 256 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета про досліджуваного

Прізвище та ім'я	
Стать	
Вік	
Освіта	
Статус	
Місто проживання	

Результати анкетування:

Показник	Значення
Кількість респондентів	40 осіб
Кількість жінок	24 (60%)
Кількість чоловіків	16 (40%)
Віковий діапазон	25–55 років
Середній вік	39,5 років
Освіта: вища / середня спеціальна	32 (80%) / 8 (20%)
Сімейний статус: одружені / неодружені	24 (60%) / 16 (40%)
Місто проживання	Харків, область

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

(за М. Стегер)

Інструкція: уважно прочитати кожне твердження і вкажіть, наскільки воно відповідає вашому стану або переконанням. Позначити свій вибір за 7-бальною шкалою, де: 1 – повністю не згоден(а), 7 – повністю згоден(а).

Опитувальник:

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Я маю чіткі цілі, яких прагну досягти у житті.							
2	Моє життя здається мені наповненим сенсом.							
3	Мене задовольняє те, як я живу зараз.							
4	Моє минуле дає мені відчуття змісту.							
5	Я вірю, що життя має глибший сенс.							
6	Я знаю, у чому полягає моя головна життєва мета.							
7	Моє життя здається мені цікавим і насиченим.							
8	Я впевнений(а), що можу впливати на події власного життя.							
9	Я відчуваю, що все, що зі мною відбувається, має значення.							
10	Я часто замислююся про сенс свого існування.							
11	Мене не полишає відчуття, що я можу втратити сенс життя.							
12	Я вважаю, що маю право сам(а) керувати своїм життям.							
13	Я відчуваю задоволення від досягнутих результатів.							
14	Я вірю, що життя загалом піддається контролю.							
15	Іноді мені здається, що моє життя не має жодного сенсу. (зворотне твердження)							
16	У майбутньому я знайду те, заради чого житиму.							
17	Я можу знайти сенс навіть у складних подіях.							
18	Моє життя сповнене енергії та внутрішньої мотивації.							
19	Я знаю, що навіть труднощі можуть мати певний сенс.							
20	У мене є бачення того, чого я прагну від життя.							

Ключ до обробки результатів

Підшкала	Номери тверджень	Примітка
Цілі в житті (ЦЖ)	1, 6, 16, 20	Визначення життєвих цілей
Процес життя (ПЖ)	3, 7, 18	Задоволеність і енергійність життя
Результативність життя (РЖ)	4, 9, 13, 17	Оцінка власних досягнень
Локус контролю – Я (ЛК-Я)	8, 12, 19	Віра у власну ефективність
Локус контролю – Життя (ЛК-Ж)	5, 10, 11, 14, 15	Відчуття керованості життям
Індекс осмисленості життя (ІОЖ)	сума всіх підшкал	Інтегральний показник смислової зрілості

Інтерпретація: 20–60 балів – низький рівень осмисленості (сміслова невизначеність, дезорієнтація), 61–100 – середній рівень (формування нових смислових орієнтирів), 101–140 – високий рівень (цілісна смислова структура, зрілість “Я”).

Бланк «Шкала життєстійкості»

(за С. Мадді)

Інструкція: ознайомтесь із кожним твердженням і позначте, наскільки Ви з ним згодні. Використовуйте 5-бальну шкалу оцінки: 1 – повністю не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – частково згоден, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден.

Твердження:

1. У будь-якій ситуації я намагаюсь знайти сенс і зрозуміти, що можу з неї винести.
2. Мені цікаво пробувати нове, навіть якщо це викликає певні труднощі.
3. Я вірю, що здатен впливати на події власного життя.
4. Часто здається, що життя відбувається повз мене. (–)
5. Я відчуваю відповідальність за більшість того, що відбувається зі мною.
6. Коли виникають труднощі, я сприймаю їх як виклик, а не як загрозу.
7. Я отримую задоволення від процесу життя, навіть якщо не досягаю великих результатів.
8. Іноді я не бачу сенсу продовжувати справу, якщо все йде не за планом. (–)
9. Я намагаюся сам вирішувати проблеми, а не чекати допомоги ззовні.
10. Коли трапляється щось непередбачене, я швидко втрачаю рівновагу. (–)
11. Мені подобається брати на себе відповідальність у складних ситуаціях.
12. Я вважаю, що труднощі допомагають мені ставати сильнішим.
13. Я спокійно реагую на невизначеність, бо впевнений у собі.
14. Зазвичай я уникаю ситуацій, у яких можу зазнати невдачі. (–)
15. Якщо щось не виходить, я все одно намагаюся знайти в цьому користь.
16. Я відчуваю, що можу керувати більшістю подій свого життя.
17. Часто здається, що від мене мало що залежить. (–)
18. Я відкрито сприймаю новий досвід, навіть якщо він несе ризики.
19. Я зосереджуюсь на тому, що можу змінити, а не на тому, що поза моїм контролем.
20. Якщо стається щось погане, я намагаюся вчитися на цьому досвіді.

Обробка результатів:

Підшкала	Номери тверджень	Зміст
<i>Залученість</i>	1, 2, 5, 7, 11, 15, 20	інтерес до життя, активність, сенс участі
<i>Контроль</i>	3, 4(–), 9, 10(–), 16, 17(–), 19	віра у власний вплив на події
<i>Прийняття ризику</i>	6, 8(–), 12, 13, 14(–), 18	готовність діяти в умовах невизначеності

(–) – обернені пункти (оцінка інвертується: 1 в 5, 2 в 4, 3 в 3, 4 в 2, 5 в 1).

Розрахунок балів: обчислити суму балів по кожній підшкалі. Додати суми трьох підшкал – отримати загальний показник життєстійкості (від 20 до 100 балів). Високий: 76–100, середній 51–75, низький: 20–50.

Опитувальник копінг-стратегій

(за Р. Лазарусом і С. Фолкман)

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає вашій поведінці у складних ситуаціях. Вони оцінюються: 0 – ніколи не використовую цю стратегію, 1 – іноді використовую, 2 – часто використовую, 3 – майже завжди використовую.

Твердження:

1. Я намагаюся діяти так, щоб ситуація змінилася на краще. 2. Я аналізую, що саме викликало мої труднощі. 3. Я приймаю рішення і починаю діяти, не відкладаючи. 4. Я намагаюся знайти нові варіанти виходу зі становища. 5. Я відкрито говорю з близькими про свої почуття. 6. Я звертаюся по допомогу до друзів або колег. 7. Я прошу поради у людей, яким довіряю. 8. Я намагаюся знайти підтримку серед рідних. 9. Я кажу собі, що це все мине. 10. Я намагаюся зберігати спокій і не панікувати. 11. Я переконую себе, що не все так погано. 12. Я намагаюся прийняти ситуацію такою, яка вона є. 13. Я намагаюся зосередитися на чомусь приємному. 14. Я займаюся фізичною активністю, щоб відволіктись. 15. Я слухаю музику або читаю, щоб заспокоїтись. 16. Я дозволяю собі виплакати або висловитися. 17. Я думаю, що в цьому є певний сенс або урок. 18. Я молюся або звертаюся до вищих сил. 19. Я вірю, що Бог (або доля) допоможе мені впоратися. 20. Я розмірковую, чого мене навчає цей досвід. 21. Я уникаю думати про проблему. 22. Я намагаюся не звертати уваги на неприємності. 23. Я знімаю напругу за допомогою їжі, алкоголю тощо. 24. Я намагаюся перекласти відповідальність на когось іншого. 25. Я сперечаюся або злюся на оточення. 26. Я картаю себе за помилки. 27. Я намагаюся знайти логічне пояснення всьому, що сталося. 28. Я вірю, що все вирішиться найкращим чином. 29. Я намагаюся тримати свої емоції під контролем. 30. Я розповідаю про ситуацію тим, хто може зрозуміти. 31. Я роблю все, щоб уникнути подальших проблем. 32. Я шукаю нові навички або знання, щоб впоратися. 33. Я переоцінюю свої життєві цінності.	34. Я аналізую свої минулі помилки. 35. Я намагаюся допомогти іншим, щоб не думати про своє. 36. Я відчуваю провину за те, що не зміг попередити ситуацію. 37. Я приймаю поразку і рухаюся далі. 38. Я намагаюся жартувати, щоб зняти напругу. 39. Я переконую себе, що все не так уже й страшно. 40. Я намагаюся діяти через силу, навіть якщо важко. 41. Я планую свої подальші дії. 42. Я уникаю людей, які нагадують про проблему. 43. Я читаю літературу або шукаю інформацію з цієї теми. 44. Я думаю, що хтось інший винен у моїх негараздах. 45. Я шукаю позитив у тому, що сталося. 46. Я відчуваю, що ця ситуація мене зміцнила. 47. Я намагаюся знайти баланс між роботою і відпочинком. 48. Я обговорюю ситуацію з психологом або консультантом. 49. Я використовую гумор як спосіб зняти стрес. 50. Я намагаюся не показувати своїх слабкостей. 51. Я думаю, що це тимчасово і все налагодиться. 52. Я не дозволяю собі втрачати самоконтроль. 53. Я приймаю допомогу від інших. 54. Я шукаю можливості змінити обставини. 55. Я дозволяю собі відпочити, перш ніж діяти. 56. Я шукаю духовний сенс у пережитому. 57. Я намагаюся зменшити значущість проблеми. 58. Я відкладаю рішення на потім. 59. Я займаюся справами, щоб не думати про це. 60. Я уникаю розмов про цю ситуацію. 61. Я намагаюся зрозуміти, що саме викликало мою реакцію. 62. Я відчуваю, що стаю сильнішим після таких випробувань. 63. Я розмовляю з близькою людиною про свої страхи. 64. Я дозволяю собі побути наодинці. 65. Я намагаюся контролювати своє дихання, емоції, тіло. 66. Я намагаюся знайти нові життєві смисли.
--	--

Інтерпретація результатів

№	Назва копінг-стратегії	Приклади тверджень	Тип реагування
1	Планування розв'язання проблеми	1, 3, 4, 32, 41, 54	Активно-конструктивна
2	Пошук соціальної підтримки	5, 6, 7, 8, 30, 53, 63	Соціальна
3	Позитивна переоцінка	9, 11, 17, 20, 45, 46, 62	Когнітивна
4	Прийняття відповідальності	24, 26, 36, 44	Саморефлексивна
5	Конфронтаційний копінг	25, 42, 50	Актуально-агресивна
6	Дистанціювання	21, 22, 23, 59, 60	Захисна
7	Уникнення	42, 58, 60	Пасивна
8	Самоконтроль	10, 29, 52, 65	Вольова

Напівструктуроване інтерв'ю

(для дослідження особистісних криз та їх трансформаційного потенціалу)

Мета: отримання якісного матеріалу про суб'єктивний досвід людини під час особистісної кризи, зміни у системі цінностей, переосмислення життєвих орієнтацій і формування нових ресурсів після подолання кризи.

Інструкція респонденту: інтерв'ю є добровільним і конфіденційним. Відповідайте широко, спираючись на власний досвід. Мета – зрозуміти, як людина проживає кризу, що допомагає їй подолати складний період і які зміни з цього досвіду народжуються.

Зміст:

Блок 1. Емоційне реагування

1. Пригадайте ситуацію, яку Ви вважаєте кризовою у своєму житті. Що Ви тоді відчували? Які емоції переважали (страх, злість, безпорадність, надія, полегшення)?

Блок 2. Смысловое усвідомлення

2. Як, на Вашу думку, ця подія вплинула на Ваше бачення себе і світу? Чи змінилось Ваше розуміння життєвих пріоритетів або сенсу життя?

Блок 3. Система цінностей

3. Що стало для Вас найважливішим після цієї ситуації? Чи з'явилися нові цінності, люди або цілі, які набули особливого значення?

Блок 4. Ресурси і подолання

4. Що допомогло Вам упоратися з кризою? Які внутрішні або зовнішні ресурси Ви використовували (віра, підтримка, діяльність, творчість, саморефлексія)?

Блок 5. Трансформаційний досвід

5. Як Ви відчуваєте себе зараз порівняно з тим періодом? Чи можна сказати, що криза допомогла Вам змінитися або вирости внутрішньо? У чому саме це проявилось?

Обробка та аналіз результатів: здійснюється якісний тематичний аналіз. За результатами формується узагальнена таблиця змістових тем.

Сценарій та зміст психокорекційної програми психологічної підтримки «Криза як шлях трансформації»

Психокорекційна програма психологічної підтримки *«Криза як шлях трансформації»* складається з 8 занять (два рази на тиждень), які проводяться на протязі 3 годин з короткою перервою. Програма розрахована на 10 осіб для більшого терапевтичного ефекту.

Заняття 1. «Знайомство з кризою. Мій стан зараз».

Мета: створення безпечного простору, первинна діагностика емоційного стану, знайомство з природою кризи, підвищити усвідомлення власного стану.

Вправи та техніки:

1. Вступне коло *«Як я переживаю зміни»* – створення атмосфери довіри, знайомство учасників і первинна актуалізація теми особистісних змін. Учасникам пропонується по черзі коротко представитися та відповісти на запитання: *«Як я зазвичай реагую на зміни у своєму житті?»* або *«Що для мене означає слово криза?»*.

Вступне коло активує механізм ідентифікації та соціального віддзеркалення, що знижує відчуття ізольованості, притаманне кризовим станам. Такий початок забезпечує первинну стабілізацію емоційного стану, готує до подальшої роботи з особистісними темами.

2. Вправа *«Мій стан зараз»* – дозволяє дослідити поточний емоційний стан та надати йому символічного вираження. Кожен учасник отримує аркуш і малює свій емоційний стан у вигляді кольору, форми, символу або образу. Після виконання відбувається коротке обговорення: *«Що відображає мій малюнок?»*, *«Які відчуття виникають, коли я на нього дивлюсь?»*. Арт-терапевтична вправа базується на принципах символічної експресії несвідомого. Малюнок виконує функцію «містка» між внутрішнім переживанням і вербальною свідомістю, допомагаючи актуалізувати заблоковані емоції. Очікуваний ефект – це зниження напруги, формування внутрішнього контакту із собою, перехід від хаотичних емоцій до структурованого усвідомлення.

3. Лекція-обговорення про кризу та її етапи – надати учасникам теоретичне розуміння природи кризи як закономірного етапу розвитку. Учасники усвідомлюють, що криза – це не «сбій», а точка оновлення та зростання, що зменшує рівень тривоги й сприяє прийняттю власного стану. Тут важлива когнітивна стабілізація, поява довіри до процесу власних змін.

Тобто, всі вправи та обговорення повинні закласти фундамент для формування базової довіри, усвідомлення власного емоційного стану, зниження тривоги.

Заняття 2. «Емоційна палітра мого досвіду».

Мета: сприяти усвідомленню власних емоційних станів, навчити учасників розпізнавати, вербалізувати та конструктивно виражати емоції, пов'язані з переживанням особистісної кризи. Усвідомлення власних почуттів – перший крок до їх прийняття та інтеграції у свідомість.

Вправи та техніки:

1. *Вступне коло «Моя емоція сьогодні»* – актуалізувати емоційний стан групи, створити атмосферу відкритості та безпеки. Кожен учасник коротко ділиться, яку емоцію відчуває на початку заняття, називаючи її метафорично («сьогодні я – тиха хвиля / вулкан / промінь сонця») та по бажанню відображає її на аркуші.

Така техніка «емоційного налаштування» активує усвідомлення власного стану й формує навичку вербалізації емоцій, що є базовим компонентом емоційного інтелекту.

2. *Арт-вправа «Мапа емоційного інтелекту»* – навчити учасників розпізнавати, розуміти та аналізувати власні емоційні реакції. Кожному учаснику видається бланк із трьома концентричними колами. У центрі – назва емоції (вибирається зі свого реального досвіду останнього тижня). У другому колі – «Що викликало цю емоцію?». У третьому колі – «Як я зазвичай на неї реагую?». Потім учасники додають четвертий рівень: «Що я можу зробити, щоб підтримати себе, коли ця емоція виникає?».

Через цю вправу формується здатність до когнітивного переосмислення емоцій, зменшується рівень емоційного напруження, підвищується толерантність до почуттів.

3. *Вправа «Моє послання емоції»* – інтеграція емоційного досвіду, розвиток прийняття та внутрішньої підтримки. Учасники обирають одну емоцію, яка домінувала сьогодні, і пишуть їй коротке послання: «Що я хочу сказати цій емоції?», «Чому вона мене вчить?», «Як я можу її прийняти?». За бажанням відбувається обмін у колі. Формується здатність до внутрішнього діалогу, зростає рівень самоприйняття, що є одним із ключових чинників виходу з особистісної кризи.

4. *Завершальне коло «Моя емоція після заняття»* – кожен учасник коротко ділиться, як змінився його стан, що він відкрив про себе. Цей етап закріплює результат, посилює відчуття групової підтримки та безпеки.

Дане заняття повинно створити підвищення рівня емоційного усвідомлення, зниження інтенсивності негативних емоцій та їх саморегуляції. Тим самим, покласти фундамент більш

адаптивних копінг–стратегій у кризових ситуаціях. Замість уникання або самозвинувачення люди переходять до проблемно–орієнтованого копінгу, тобто дій, спрямованих на зміну ситуації чи власного ставлення до неї.

Заняття 3. «Мої внутрішні ресурси»

Мета: активізувати внутрішні психологічні ресурси, сприяти розвитку життєстійкості, формуванню відчуття внутрішньої опори та осмислення власних можливостей у подоланні кризи.

Вправи та техніки:

1. *Вступне коло «Мій ресурс сьогодні»* – актуалізувати внутрішній стан та перевести фокус уваги з труднощів на можливості. Учасники по черзі завершують фразу: *«Мій ресурс зараз – це...»*. Обговорення та вербалізація навіть малих ресурсів сприяє когнітивній переоцінці ситуації, підвищує відчуття контролю.

2. *Вправа з метафоричними картами «Джерело моєї сили»* – знайти символічне уявлення власного ресурсу та актуалізувати його. Кожен учасник обирає одну–дві карти з колоди МАК, яка асоціюється у нього з поняттям «внутрішня сила». Потім відповідає на запитання: *«Що символізує ця карта для тебе?»*, *«Коли у твоєму житті ти відчував цей стан?»*, *«Що ти можеш зробити, щоб повернути його зараз?»*. Ця вправа проводиться у формі кола, кожен ділиться коротким усвідомленням. Це допомагає активації позитивних внутрішніх ресурсів, підвищення рівня самоефективності.

3. *Рефлексивна техніка «Мій лист підтримки собі»* – закріпити усвідомлені ресурси в письмовій формі. Кожен учасник пише короткий лист самому собі в теперішньому або майбутньому часі згідно нових усвідомлень та саморефлексії своїх внутрішніх ресурсів.

Ця техніка ґрунтується на принципах позитивної психотерапії. Вона допомагає суб'єкту відновити внутрішній діалог, у якому активізується «підтримуючий голос», що протистоїть самокритиці чи деструктивним переконанням. Це пам'ятка для самопідтримки у складних життєвих ситуаціях, нагадування про власну стійкість і ресурсність. Лист може бути збережений і перечитаний у моменти емоційного виснаження, слугуючи якорем психологічної стабільності.

Заняття 4. «Мої цінності і сенси»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні базові життєві цінності, побачити, як вони змінюються в процесі кризи, дослідити трансформацію життєвих сенсів та сформувати більш усвідомлене ставлення до свого життєвого шляху.

Вправи та техніки:

1. *Вступне коло «Що для мене важливо зараз?»* – дає можливість перевести увагу від теми ресурсів до теми цінностей і сенсів. Кожен учасник завершує фразу: *«Зараз у моєму житті для мене найбільше значення має...»*. В даній вправі важливо актуалізувати живі, а не абстрактні цінності, ті, що реально переживаються в момент кризи. Це створює базу для подальшої глибшої роботи.

2. *Вправа «Піраміда цінностей мого життя»* – має перспективу допомогти учасникам структурувати власні цінності, побачити їхню ієрархію та внутрішні суперечності. Пропонується перелік можливих життєвих цінностей (здоров'я, сім'я, любов, свобода, розвиток, стабільність, творчість, гроші, віра, дружба, самореалізація, допомога іншим тощо), з них потрібно обрати 10 найважливіших та 5 ключових. На аркуші учасник зображає свою «ціннісну піраміду» – від найбільш важливих до другорядних. Після чого обговорення та індивідуальна рефлексія питань: *«Які цінності опинилися у верхівці піраміди?»*, *«Чи змінилися цінності після кризи?»*, *«Чи є між ними конфлікти?»*.

Вправа допомагає об'єктивувати внутрішню ціннісну структуру, зробити її видимою. Це важливий крок до смислової інтеграції: людина починає розуміти, на що вона спирається, і які внутрішні конфлікти породжує криза.

3. *Логотерапевтична практика «Від втрати до нового сенсу»* – сприяє переосмисленню кризового досвіду, виявленню його потенціалу для особистісного зростання, формуванню нових життєвих орієнтирів і смислових перспектив. Учасникам пропонується письмово або усно відповісти на серію запитань, спрямованих на усвідомлення зв'язку між кризовими подіями та появою нових ціннісних смислів: *«Що змінилося у моєму житті після цієї кризи?»*, *«Які риси або здібності допомогли мені вистояти?»*, *«Що важливого я відкрив(–ла) у собі чи в інших?»*, *«У чому сьогодні бачу своє подальше завдання, мету, сенс?»*.

4. *Завершальне коло «Одна цінність, яку я беру з собою»* – сприяє усвідомленню та закріпленню ключових цінностей, що набули особистісного значення в процесі заняття. Кожен учасник називає одну цінність, на яку він хоче спиратися найближчим часом, і, за бажанням, коротко пояснює чому. Через вербалізацію свого вибору учасники інтегрують індивідуальний досвід у спільний простір групи, що підсилює ефект соціального віддзеркалення та нормалізації власних переживань.

Такий етап завершення дозволяє перевести смислові відкриття у внутрішню мотивацію, а також сформувати відчуття завершеності, структурованості процесу й психологічної стабілізації після інтенсивної рефлексивної роботи.

Заняття 5. «Ірраціональні переконання, що утримують у кризі»

Мета: виявити деструктивні переконання та ірраціональні установки, що перешкоджають подоланню кризового стану; навчити учасників розпізнавати їхній вплив на емоційні реакції та поведінку; сформувати навички когнітивного переосмислення.

Вправи та техніки:

1. *Вступне коло «Мої внутрішні бар'єри»* – допомагає актуалізувати усвідомлення внутрішніх перешкод, які заважають людині рухатися вперед у процесі виходу з кризи, та створити безпечну атмосферу для саморефлексії. Учасникам пропонується по черзі висловитися у колі, відповідаючи на запитання: *«Які внутрішні бар'єри або думки зараз заважають мені рухатися далі?»* та *«Які переконання утримують мене у стані застою чи безсилля?»*. Обговорення відбувається в колі рівності, що створює умови для групової підтримки, зниження тривоги та первинного усвідомлення деструктивних когнітивних схем.

Відповідно до положень когнітивно–поведінкової терапії, процес вербалізації власних автоматичних думок є початковим етапом когнітивного реструктурування. Коли учасник називає свою ірраціональну установку вголос, вона втрачає частину емоційної сили, стає об'єктом усвідомлення, а не несвідомим джерелом впливу.

2. *Когнітивна вправа «Дзеркало переконань»* – допомагає усвідомленню деструктивних когнітивних установок та їх впливу на емоційний стан і поведінку особистості, а також розвинути навичку критичного самоаналізу через процес «психологічного віддзеркалення». Кожен учасник отримує аркуш, поділений на дві колонки: у першій – записує переконання або думку, яка часто з'являється у кризових ситуаціях (наприклад: *«Я не впораюсь»*, *«Я не маю права на слабкість»*, *«Якщо я помиляюсь – мене засудять»*). А у другій – формулює відображення цього переконання у дзеркалі, тобто, якби він почув ці слова від іншої людини: *«Що б я відповів цій людині?»*. Вправа спирається на принципи когнітивно–поведінкової терапії, згідно з якими ключовим чинником подолання психологічних труднощів є усвідомлення автоматичних думок і подальше їх когнітивне реструктурування. Елемент «дзеркала» виконує роль метафоричного дистанціювання – учасник ніби дивиться на власні думки збоку, що дозволяє оцінити їх реалістичність і емоційну коректність.

3. *Техніка когнітивного реструктурування «Сила альтернативи»* – дає змогу трансформувати ірраціональні переконання у більш реалістичні та підтримувальні та розвинути навичку когнітивної гнучкості й відновити почуття внутрішнього контролю в умовах кризи. Кожен учасник обирає одне переконання, яке під час попередніх вправ було визначене як деструктивне або обмежувальне (наприклад: «Я не впораюсь», «Я повинен завжди бути сильним», «Мені не можна показувати слабкість»). Надалі пропонується проаналізувати це переконання через послідовність запитань:

«Які факти підтверджують це переконання?», «Які факти його спростовують?», «Що найгірше може трапитися, якщо воно виявиться хибним?», «Як я міг(–ла) би подивитися на цю ситуацію по-іншому?»

Далі кожен формулює альтернативне твердження, яке зберігає реалістичність, але знижує рівень емоційної напруги, наприклад: *«Я можу впоратися, навіть якщо потребую допомоги», «Сила – це не відсутність слабкості, а здатність її приймати», «Мої помилки не визначають мою цінність».*

Виконання техніки дозволяє учасникам зробити практичний крок від усвідомлення до зміни, тобто перетворити нові когнітивні прозріння на внутрішню опору. Цей етап завершує когнітивний блок роботи програми, створюючи основу для подальшого переходу до поведінкової активізації та побудови нових життєвих стратегій.

Заняття 6. «Повернення до дії: формування активної життєвої позиції»

Мета: сприяти переходу від етапу усвідомлення до етапу дії; активізувати внутрішню мотивацію, відновити відчуття контролю над життям та відповідальності за власні вибори; сформувати навички планування конкретних кроків у напрямку особистісної реалізації.

Вправи та техніки:

1. *Вступне коло «Маленькі кроки – великі зміни»* – підкріплення самооцінки через позитивне підсилення, формування досвіду успіху. Актуалізувати позитивний досвід учасників, пов'язаний із уже здійсненими змінами чи першими спробами діяти. Кожен учасник коротко ділиться прикладом навіть найменшої дії, яку він здійснив після попереднього заняття або планує зробити найближчим часом. Це може бути будь-який прояв ініціативи – від прийняття рішення до конкретного кроку. Це створює атмосферу підтримки та визнає навіть незначні зміни як важливі. підкреслює, що будь-який рух уперед – це вже прояв життєвої активності. Дана вправа створює психологічну основу для переходу від рефлексії до дії –

допомагає учасникам побачити, що зміни вже розпочалися і мають поступовий, закономірний характер.

2. *Вправа «Мої зони впливу»* – сприяє усвідомленню меж власної відповідальності та сфер, у яких людина може здійснювати реальний вплив, а також знизити рівень тривожності, пов'язаної з почуттям безсилля перед зовнішніми обставинами. Кожен учасник отримує аркуш паперу, на якому малює два кола: внутрішнє коло – *«Моя зона впливу»*, куди записує те, на що він може реально впливати (власні думки, емоції, рішення, дії, реакції, спосіб сприйняття ситуацій). Та зовнішнє коло – *«Поза моїм контролем»*, де позначає те, що не залежить від нього (поведінка інших, минуле, глобальні події, випадкові обставини). Після чого проводиться обговорення та усвідомлення різниці між зоною реального впливу та сферою неконтрольованих факторів, а також фокусування уваги на діях, що залежать від самої людини.

Вправа є практичним інструментом розвитку внутрішнього локусу контролю. Згідно з теорією самовизначення, здатність розрізняти сфери, які підлягають власному впливу, і ті, що виходять за межі контролю, формує відчуття автономії, знижує рівень безсилля й тривоги, сприяє відновленню внутрішньої стабільності.

3. *Техніка «План відновлення дії»* – допомагає сприяти переходу від усвідомлення власних можливостей до їх практичної реалізації та навчити учасників формулювати конкретні, досяжні кроки для поступового виходу з кризового стану. Учасникам пропонується скласти індивідуальний план дій на 1 тиждень, що включає: одну маленьку конкретну дію, її внутрішній сенс – важливість саме зараз та очікуваний результат. Техніка поведінкової активації, спрямована на подолання апатії й прокрастинації через поступове відновлення життєвої дії. Вона ґрунтується на положеннях поведінкової активізації, яка довела ефективність у роботі з кризовими та депресивними станами. Суть методу полягає в тому, що поведінкові зміни передують емоційним: навіть малі дії можуть ініціювати позитивний цикл – «дія–досвід–підкріплення–мотивація».

Техніка є завершальним етапом заняття, який інтегрує попередні усвідомлення в конкретні життєві стратегії. Вона забезпечує практичний міст між внутрішньою трансформацією та зовнішньою активністю, допомагає учасникам повернути відчуття контролю над власним життям і зробити перший крок до стабільного стану після кризового розвитку.

Заняття 7. «Переосмислення шляху»

Мета: сприяти усвідомленню особистісних змін, що відбулися після кризового досвіду, формуванню нової ідентичності та життєвих орієнтирів. Допомогти учасникам побачити свій шлях не як втрату, а як процес становлення й трансформації. Інтеграція минулого досвіду в нову ідентичність без почуття провини чи відторгнення.

Вправи та техніки:

1. *Вступне коло «Що залишається позаду»* – це метод символічно завершити попередній етап внутрішньої роботи, допомогти учасникам відпустити ті елементи досвіду, переконання чи емоції, які вже втратили актуальність. Учасникам пропонується відповісти на запитання: *«Що з мого минулого досвіду я готовий(а) залишити позаду?»*, *«Які установки або ролі вже не служать мені сьогодні?»*. Кожен ділиться коротко – словами, образом або метафорою.

Ця вправа базується на принципі трансформаційного переходу – для того, щоб народити «нове Я», необхідно відпустити старі форми самоідентифікації. Визнання завершення попереднього етапу є ключовим маркером переходу від кризи до посткризового зростання.

2. *Техніка «Міст між минулим і майбутнім»* – сприяє інтеграції попереднього життєвого досвіду в нову систему цінностей і сенсів, усвідомленню власної трансформації. Кожному учаснику пропонується аркуш, на якому потрібно намалювати два береги: лівий берег символізує стан *«Я до кризи»* – зі старими переконаннями, ролями, звичними моделями поведінки, а правий берег – образ *«Я після кризи»*, який відображає нові ресурси, цінності, усвідомлення та життєві орієнтири. Після цього учасники створюють «міст» між двома берегами, підписуючи на ньому свої якості та ресурси, які допомагають здійснити перехід: *«довіра»*, *«сміливість»*, *«віра в себе»*, *«досвід»*, *«любов»*. На завершення відбувається коротке рефлексивне обговорення.

Техніка сприяє осмисленню особистісних змін, допомагає побачити кризу як перехід від старих форм буття до нових – більш усвідомлених і ціннісно наповнених. Метод «мосту» активізує символічне мислення, яке є каналом інтеграції несвідомого досвіду в когнітивну структуру особистості (К. Юнг).

3. *Завершальне коло «Нова точка опори»* – сприяє усвідомленню нових внутрішніх ресурсів, формуванню почуття стабільності та завершеності процесу переосмислення власного життєвого шляху. Допомагає учасникам інтегрувати досвід трансформації у відчуття внутрішньої опори й довіри до себе. Сутність вправи в короткій рефлексії, завершуючи фразу: *«Моя нова точка опори – це...»*, що підводить учасників до глибокого усвідомлення результатів власної трансформації. У процесі рефлексії кожен формулює для себе новий принцип, на якому

може «стояти» у житті – власну точку стійкості. Техніка актуалізує здатність спиратися на власні ресурси, а не на зовнішні обставини.

Заняття 8. «Інтеграція досвіду та новий життєвий етап»

Мета: закріпити результати особистісної трансформації, допомогти учасникам інтегрувати отриманий досвід у цілісну життєву концепцію, сформувати відчуття завершеності процесу та готовності до нового етапу розвитку.

Вправи та техніки:

1. *Вступне коло «Мої здобутки та відкриття»* – допомагає актуалізувати особистісні результати участі в програмі, допомогти учасникам усвідомити власні зміни, внутрішні відкриття та здобуті навички. Формування відчуття завершеності процесу та цілісного бачення власної трансформації. Кожному учаснику дається завдання відповісти на запитання короткими фразами, метафорами або символами: *«Що я відкрив(ла) у собі під час цієї програми?»*, *«Що змінилося в моєму ставленні до себе чи життя»*.

Коло ґрунтується на принципах гуманістичної психології (К. Роджерс), зокрема на ідеї самоактуалізації як природного результату особистісного розвитку. Усвідомлення власних досягнень сприяє інтеграції позитивного досвіду, закріпленню нового образу «Я» та підвищенню самооцінки. З погляду когнітивно-поведінкової парадигми, фіксація особистих змін допомагає сформувати нові когнітивні схеми, що підтримують адаптивну поведінку після завершення програми.

2. *Візуалізаційна техніка «Мій шлях далі»* – це інтеграції позитивного досвіду, формуванню образу майбутнього та внутрішньої впевненості у власних силах. Техніка спрямована на усвідомлення перспектив особистісного розвитку після проходження кризового періоду. Учасникам пропонується зручно сісти, розслабитись і заплющити очі. Звучить м'яка фонова музика. Ведучий групи м'яко занурює учасників у візуалізацію словами:

«Уявіть, що ви стоїте на початку нової дороги. Позаду – шлях, який ви вже пройшли, з усіма його труднощами, відкриттями й уроками. З подякою озирніться назад – саме цей шлях зробив вас сильнішими, мудрішими, глибшими. Відчуйте спокій і вдячність до себе за те, що змогли пройти через усе це.

Тепер подивіться вперед. Перед вами відкривається нова стежка. Вона світла, тепла, сповнена можливостей. Ви робите перший крок і відчуваєте, як у тілі з'являється легкість. Кожен крок наповнює вас впевненістю, стабільністю та спокоєм.

На своєму шляху ви бачите символ – щось, що уособлює вашу нову силу, опору чи сенс. Це може бути предмет, колір, образ, звук або відчуття. Дозвольте цьому символу з'явитися й залишитись із вами. Він – частина вашої нової історії. Відчуйте, як цей символ наповнює вас теплом і підтримкою. Це – ваш ресурс, який ви зможете використовувати, коли потрібно буде згадати про власну стійкість.

Зробіть глибокий вдих і повільно видих. Повертаючись у теперішній момент, збережіть цей образ у серці, як дороговказ на новому етапі вашого життя.»

Після візуалізації проводиться коротка письмова або усна рефлексія: учасників запрошується поділитися враженнями: *«Який символ або образ з'явився у мене під час візуалізації?»*, *«Що я відчував(ла), коли йшов(ла) цією дорогою?»* та *«Що хочу взяти із цього досвіду у своє життя?»*. За бажанням учасники можуть намалювати свій образ або записати ключову фразу, що стала особистим девізом.

Техніка базується на принципах позитивної візуалізації та самонавіювання (І. Ялом). Вона активізує ресурси підсвідомості, зменшує рівень тривожності та підвищує рівень саморегуляції. Згідно з підходом екзистенційної психології, уявлення про майбутнє формує сенсотворчу перспективу, що підтримує особистість у процесі посткризового розвитку.

3. *Символічна практика «Замикання кола»* – допомагає завершити психокорекційну програму в атмосфері підтримки, вдячності та внутрішньої цілісності. Створити символічний акт переходу від процесу внутрішньої роботи до нового етапу життя, де здобутий досвід інтегрується в особистісну структуру. Психолог запрошує учасників утворити коло – фізично або символічно та пропонує кожному по черзі висловитись, завершуючи фрази: *«Я вдячний(на) цій групі за...»*, *«Мій головний урок цього шляху...»*, *«Моя сила, яку я забираю із собою – це...»*.

Коли всі висловились, коло замикається не для того, щоб завершитися, а щоб зберегти єдність і силу. Кожен із учасників виходить з цієї програми оновленим та трансформованим.

Символічна церемонія базується на ідеях ритуалу переходу – процесу, в якому учасник переходить із одного стану до іншого, символічно залишаючи старе «Я» і входячи в нову фазу розвитку. Вона також відображає принцип замикання гештальту (Ф. Перлз): завершення процесу дозволяє зняти емоційну напругу, інтегрувати досвід і створити відчуття внутрішньої завершеності [25]. Групова динаміка при цьому підсилює почуття належності та спільної підтримки, що є важливим елементом посткризової стабілізації.

Фінальне заняття програми є завершальним етапом процесу посткризової трансформації, у якому відбулося інтегрування всього здобутого досвіду та перехід до нового рівня самосприйняття.

Після завершення психокорекційна програма психологічної підтримки *«Криза як шлях трансформації»* проводиться підсумкова саморефлексія – заключний етап, що дозволяє всім учасникам висловити власні враження, відчуття та оцінити результати особистісного зростання. Учасники обмінюються враженнями та відповідають на запитання: *«Що Вас було найбільш корисним?»*, *«Які техніки Ви будете застосовувати у повсякденному житті?»*, *«Які особисті ресурси Ви відкрили або зміцнили?»*. Керівник програми фіксує коментарі та досягнення кожного учасника, допомагаючи усвідомити їх позитивні зміни.