

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

протокол № 14 від 16.05.2025

Завідувач кафедри

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЙ ЗАЛЕЖНО ВІД СОЦІАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«16» травня 2025 р.

Оцінка 9,5 балів

(за стобальною шкалою)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня бакалавр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія

Тетьоркіної Олени Олексіївни

Керівник

доктор психологічних наук,

професор Велитченко Л.К.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент

кандидат психологічних наук,

доцент Бабчук О. Г.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

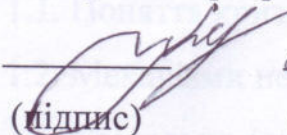
Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології

(назва випускової кафедри)

протокол № 14 від «10» червня 20 25 р.

Завідувач кафедри

 Мароха І.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«25» червня 2025 р.

Оцінка 85 балів добре

(за стобальною шкалою)

(за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 Макаруч Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ПСИХОЛОГІЇ.....	9
1.1.Поняття кризи: психологічна суть, типи та фази.....	9
1.2.Механізми переживання кризових ситуацій.....	16
1.3.Соціальне функціонування як чинник впливу на переживання кризи.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	30
2.1.Організація та методи дослідження.....	30
2.2.Аналіз результатів: виявлення психологічних відмінностей у переживанні криз залежно від рівня соціального функціонування.....	36
2.3.Психологічні рекомендації для підтримки осіб у кризових станах із різним рівнем соціального функціонування.....	42
РОЗДІЛ 3. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ПОСЕРЕДНИК МІЖ СОЦІАЛЬНИМ ФУНКЦІОНУВАННЯМ І ПЕРЕЖИВАННЯМ КРИЗИ.....	49
3.1.Теоретичні основи копінг-поведінки у стресових та кризових ситуаціях.....	49
3.2.Роль соціального функціонування у виборі копінг-стратегій.....	56
3.3.Модель взаємозв'язку: соціальне функціонування — копінг — адаптація до кризи.....	63
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання психологічної стабільності особистості стає все більш актуальним на тлі глобальних викликів, серед яких чільне місце займають війни, природні катастрофи, пандемії, економічна нестабільність, соціальні потрясіння. Особливої уваги в цьому контексті потребує розуміння того, як люди переживають кризові ситуації, які охоплюють як об'єктивні події (втрата близьких, втрата домівки, поранення, вимушене переміщення), так і суб'єктивні емоційні реакції на них. З початком повномасштабної війни в Україні у 2022 році, мільйони українців опинилися в стані постійної небезпеки, втрати й психологічної нестабільності, що зробило кризу не лише індивідуальним, а масовим і тривалим явищем.

У таких умовах стає вкрай важливим дослідити механізми, які допомагають людині адаптуватися, вижити, зберегти психологічну цілісність, а також чинники, що ускладнюють це завдання. Одним із таких чинників є соціальне функціонування, тобто здатність індивіда ефективно виконувати свої соціальні ролі, підтримувати стосунки, бути включеним у суспільні процеси. Війна, переміщення, втрата роботи чи статусу радикально змінюють соціальне середовище людини, ставлять під загрозу її роль у сім'ї, професії, громаді. Це суттєво впливає на сприйняття кризи, її інтенсивність і тривалість.

Важливо також розглядати копінг-поведінку — сукупність психологічних стратегій, за допомогою яких індивід намагається впоратися зі стресом, мінімізувати його негативні наслідки, адаптуватися до нових умов. Різні люди обирають різні способи подолання труднощів: хтось активно шукає рішення, інші уникають проблеми, треті — звертаються по допомогу або ізолюються. Тип обраної копінг-стратегії багато в чому залежить не лише від особистісних якостей, а й від соціального контексту, в якому перебуває

людина. Наявність соціальної підтримки, доступ до інформації, економічна стабільність і можливість реалізувати себе в соціумі — усе це посилює адаптивні механізми подолання.

У зв'язку з цим, виникає необхідність у комплексному аналізі зв'язку між переживанням кризової ситуації, соціальним функціонуванням особистості та копінг-стратегіями, які вона використовує. Особливо важливо вивчати ці аспекти в умовах війни — не лише як суто наукову задачу, а як практичне завдання для допомоги мільйонам українців, які щодня опиняються в нових кризових ситуаціях, що загрожують їх психічному здоров'ю та соціальному добробуту.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання кризових ситуацій у зв'язку з рівнем соціального функціонування та виявити роль копінг-поведінки в цьому процесі.

Завдання дослідження: 1)проаналізувати наукові підходи до вивчення кризових станів у психології; 2)визначити вплив соціального функціонування на індивідуальну реакцію на кризу; 3)дослідити типи копінг-стратегій та їхню роль у подоланні криз; 4)провести емпіричне дослідження зв'язку між соціальним функціонуванням, копінг-поведінкою та особливостями переживання кризи; 5)розробити психологічні рекомендації для покращення адаптації осіб у кризових станах.

Об'єктом дослідження є процес психологічного переживання кризових ситуацій.

Предметом дослідження є особливості переживання кризових ситуацій залежно від соціального функціонування та типів копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень соціального функціонування особистості впливає на характер переживання кризових ситуацій: 1)особи з високим рівнем соціального функціонування частіше використовують адаптивні копінг-стратегії (проблемно-зорієнтовані, соціальна підтримка, когнітивна переоцінка), що сприяє менш вираженим

негативним емоційним реакціям (тривожність, безнадійність, апатія); 2) натомість особи з низьким рівнем соціального функціонування схильні застосовувати дезадаптивні копінг-стратегії (уникнення, заперечення, емоційне відреагування), що супроводжується гострішим і тривалішим переживанням кризового стану.

Методи дослідження: 1) аналітичні (аналіз наукової літератури, вивчення практичного досвіду в даній області); 2) метод математичного аналізу; 3) діагностичні методики: копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкмана; скорочений багато-факторний опитувальник для дослідження особистості (Mini-Mult) Дж. Кінканнона; Big Five (п'ятифакторний опитувальник особистості Р. МакКрея і П. Кости; опитувальник самооцінки В. Століна, С. Пантелєєва; тест на впевненість у собі В. Ромека; тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, М. Саллівана; тест на діагностику механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте; 4) методи статистичної обробки даних (кількісного та якісного аналізу).

Експериментальна база дослідження: мешканці міста Ізмаїла в кількості 10 осіб та ВПО в кількості 10 осіб. Всього в експерименті прийняли участь 20 осіб віком від 20 до 55 років. Серед них 10 жінок та 10 чоловіків.

Наукова новизна. У дослідженні буде обґрунтовано вплив рівня соціального функціонування на вибір копінг-стратегій та ефективність переживання кризової ситуації в умовах воєнного та соціального стресу.

Теоретична основа дослідження ґрунтується на системному підході, що інтегрує знання про кризові стани, копінг-стратегії та соціальне функціонування. Це дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні відмінності у переживанні кризової ситуації та розробити ефективні практики психологічної підтримки в умовах воєнного та соціального стресу. Дослідження переживання кризових ситуацій у психології спирається на міждисциплінарні підходи, що поєднують знання з клінічної, соціальної, кризової та загальної психології. Особлива увага приділяється стратегіям

подолання криз (копінгу), рівню соціальної адаптації та індивідуальним особливостям реагування на стресові події.

У контексті війни в Україні ці теоретичні засади набувають нової глибини та актуальності, що підкреслюється як іноземними, так і українськими науковцями. Класичне розуміння психологічної кризи ґрунтується на роботах таких дослідників, як Г. Каплана, який визначав кризу як точку зламу психологічної рівноваги, що виникає, коли людина не здатна впоратися з життєвими труднощами за допомогою звичних механізмів; Е. Еріксона, що розглядав кризи як стадії психосоціального розвитку, які мають як загрозу, так і потенціал для особистісного зростання. Дж. Калгун і Р. Лазарус наголошували на суб'єктивному оцінюванні події як ключовому чиннику виникнення стресу та кризи. У сучасній психології криза трактується не лише як деструктивне явище, а і як можливість для трансформації, якщо її вчасно розпізнати та надати відповідну підтримку.

Слід зазначити, що теорія копінгу є центральною у вивченні психологічного реагування на кризу. Найвпливовішу концепцію запропонували Р. Лазарус і С. Фолкман, які поділили копінг-стратегії на: 1)проблемно-зорієнтовані (спрямовані на вирішення ситуації); 2)емоційно-зорієнтовані (на зниження емоційної напруги); 3)уникнення (як неадаптивна стратегія). Сучасні зарубіжні дослідники, наприклад, С. Фолкман, Ч. Карвер, підкреслюють важливість гнучкості копінг-поведінки у складних обставинах, таких як війна, втрати, біженство. Ч. Карвер разом з іншими дослідниками (Дж. Вайнтрауб, К. Дженніфер, М. Шаєр) розробив COPE Inventory — одну з найпоширеніших шкал для діагностики копінг-стратегій.

Серед сучасних українських науковців теорію копінг-поведінки активно розвивають такі дослідники, як О. Скрипниченко, яка досліджує стратегії подолання у ветеранів та постраждалих від бойових дій; І. Чабан, який акцентує дослідницьку увагу на психічній травмі та стресі у внутрішньо переміщених осіб; Н. Паніна, яка вивчала посттравматичні стани в умовах соціальної нестабільності.

Ми використовували дослідження із питань соціального функціонування як чинника впливу: соціальне функціонування визначається як здатність людини виконувати звичні соціальні ролі, підтримувати міжособистісні стосунки, адаптуватися до змін у середовищі. Цей концепт часто використовується у клінічній психології та психіатрії, зокрема в оцінці психосоціального відновлення після травми. Відомі моделі соціального функціонування належать: В. Ентоні, який розглядав соціальне функціонування як ключовий індикатор психічного здоров'я; Г. Лефлі, Р. Ліберман, які вивчали взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та здатністю особистості долати життєві труднощі.

В умовах війни соціальне функціонування порушується через втрату житла, роботи, соціального статусу, розрив родинних зв'язків. Це особливо гостро проявляється у внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які мають не лише адаптуватися до нових умов, але й зберегти функціональну включеність у суспільство. Серед українських дослідників цю тематику активно розробляють Н. Губернаторова, яка аналізує психосоціальну адаптацію переселенців; О. Тульчинський, який вивчає роль соціального середовища у стабілізації після психотравми; Л. Сахнюк, яка підкреслює важливість міжособистісних зв'язків як ресурсу подолання кризи.

Практична значущість дослідження. Отримані результати та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані у практиці психологічного консультування, роботі кризових центрів, соціальних служб та в освітніх програмах з розвитку стресостійкості.

Результати апробації дослідження відбувались через участь у IX Всеукраїнській науково-практичній конференції: «Сучасна психологія: Проблеми та перспективи» (травень 2025 р.) м. Ізмаїл.

Робота представлена на 71 сторінці.

Структура роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури, однієї таблиці та шести рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття кризи: психологічна суть, типи та фази

Починаючи з 2014 року, і особливо з 2022-го, Україна переживає масову соціально-психологічну кризу, що охоплює як окремих осіб, так і цілі спільноти. Внутрішньо переміщені особи, військові, сім'ї загиблих, цивільне населення з прифронтових територій — усі вони стикаються з ситуаціями травматичних втрат, адаптаційних бар'єрів та тривалого стресу.

За даними досліджень Українського інституту соціальних досліджень (2023), понад 60% ВПО відчують тривалий емоційний дискомфорт, понад 30% мають симптоми тривожних або депресивних розладів, а понад 10% — ознаки ПТСР. У цьому контексті критично важливим є аналіз індивідуальних і соціальних чинників, які впливають на переживання кризи та ефективність копіngu [45]. Згідно з дослідженням, опублікованим на платформі ResearchGate, серед ВПО 64% повідомили про почуття безнадії або емоційного виснаження; 23% мали діагностований посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Поняття психологічної кризи є ключовим у дослідженнях людського реагування на ситуації різкої зміни життєвих обставин, які виходять за межі звичних механізмів подолання. Криза – це надзвичайно важкі або небезпечні моменти в ситуації, в якій є певна плутанина, суперечка або страждання. У класичному розумінні, криза — це гостре порушення внутрішньої рівноваги особистості, що виникає внаслідок подій, які мають екзистенційний, емоційний або соціальний характер [6; 8]. Як зазначає Г. Каплан, психологічна криза виникає, коли звичні способи подолання виявляються неефективними, а людина перебуває в стані дезорганізації, підвищеної тривожності та невизначеності [86, с.150].

Сучасні дослідники розглядають кризу як суб'єктивне переживання ситуації загрози, що водночас може містити потенціал особистісного зростання. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман, саме оцінка події як «загрозливої» чи «перевищуючої ресурси особистості» активує кризову реакцію. У цій перспективі криза — це не подія, а її психологічне сприйняття [85].

Поняття «кризи» має давнє походження. У перекладі з грецької мови термін *krisis* означає «перелом», «рішення» у складній або сумнівній ситуації; з латинської — «розбиття», «перелом». У добу античності концепт «кризи» переважно застосовувався у медичній сфері та театральному мистецтві. У першому випадку термін означав раптові зміни в стані хворого, що слугували ознакою вирішального моменту захворювання, після якого хворий або одужував, або помирав. У другому випадку «криза» позначала кульмінацію драматичного виступу, яка зазвичай завершувалася загибеллю головних героїв.

Найраніше відоме вживання терміна «криза» у значенні, близькому до сучасного, датується XV століттям. Тоді він почав позначати ситуацію, що досягла критичної фази — нестабільного або поворотного моменту, який передбачає кардинальні зміни, часто з високою ймовірністю небажаного результату. Особливої актуальності поняття «кризи» набуло у зв'язку зі світовою економічною кризою 1929 року. Станом на сьогодні воно активно використовується в різних наукових галузях, зокрема в економіці, соціології, психології та політології.

У науковій літературі існує кілька концептуальних підходів до інтерпретації поняття «криза».

1. Криза як загрозливий і невідкладний стан. Цей підхід розглядає кризу як переломний момент, що супроводжується повною загрозою та потребує негайного вирішення. Так, згідно з визначенням, наведеним у Webster's Dictionary [95], криза — це небезпечна ситуація, що вимагає термінових дій. Багато дослідників також визначають кризу як різкий,

драматичний злам у функціонуванні певної системи, викликаний порушенням балансу, що забезпечував її відносну стабільність. Наприклад, Е. Файнімідт вказує, що криза є «точкою повороту», де стабільність системи змінюється на нестабільність, що супроводжується значними загрозами та потребою в невідкладному реагуванні [84, с.150].

2. Криза як потенціал розвитку. Згідно з другим підходом, криза розглядається не лише як деструктивне явище, а й як джерело оновлення, росту та еволюції. Представники цієї концепції, зокрема Е. Морен, М. Сельє та інші наголошують, що кризові процеси, попри можливі руйнівні наслідки, можуть виступати каталізатором позитивних змін. Вони сприяють виявленню вразливих елементів системи, що втрачають ефективність, і тим самим створюють умови для структурного оновлення, посилення адаптаційного потенціалу й переходу до нового етапу розвитку [83].

3. Криза як порушення рівноваги відкритої системи. У межах третього підходу пропонується трактування кризи як порушення рівноваги, що водночас розглядається як процес переходу до нового стану рівноваги, який виступає межею змін, що відбуваються в системі під час кризи. Це визначення стосується динамічної рівноваги відкритих систем, якими є всі соціально-економічні утворення — від глобального рівня до окремих підприємств. Такий підхід поділяють, зокрема, Г. Хекхаузен та Й. Шарп, які вважають кризу процесом, що відображає зміну стабільного режиму функціонування системи [61]. Однак, попри цілісність логіки цього підходу, він має певні недоліки. Насамперед, не визначено чітких критеріїв, за якими можна встановити момент втрати рівноваги й початок переходу до нового стану. Крім того, у самому формулюванні використовується поняття «криза» для пояснення сутності кризи, що спричиняє методологічне коло.

Упродовж останнього десятиліття розуміння феномену кризи в психології зазнало суттєвих змін як у західній, так і в українській науковій традиції. Сучасні дослідження акцентують увагу на динамічному, багатовимірному характері кризових станів, їхньому потенціалі для

особистісного зростання та необхідності комплексного підходу до психологічної допомоги [64; 68-71].

У західній психології криза все частіше розглядається не лише як деструктивний стан, а як можливість для трансформації особистості. Зокрема, концепція посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth, PTG), запропонована Т. Ешлі та Р. Тедеші, підкреслює, що переживання травматичних подій може сприяти розвитку нових життєвих цінностей, посиленню міжособистісних зв'язків та глибшому розумінню власного «Я» [36, с.118].

Дослідження, проведені в умовах пандемії COVID-19, також виявили, що глобальні кризи можуть призводити до переосмислення особистих цінностей та життєвих орієнтирів. Наприклад, З. Сиройч зазначає, що пандемія загострила потребу в зміні системи ціннісних координат самосвідомості людини, акцентуючи на розвитку рефлексивних та смислових здатностей для збереження психологічного благополуччя [2].

В українській психології останні роки відзначаються зростанням інтересу до вивчення кризових станів, особливо в контексті війни та соціальних потрясінь. Дослідження, проведене Л. Данилевич, О. Сафінім та А. Шулдиком, виявило феномен посттравматичного зростання у людей, які пережили кризу втрати роботи в умовах війни. Автори підкреслюють, що такі кризи можуть стати поштовхом до особистісного розвитку та переосмислення життєвих цінностей [3].

К. Сачко досліджувала особливості переживання екзистенційної кризи у молоді під час війни, виявивши, що психологічні інтервенції можуть ефективно знижувати рівень тривожності та покращувати якість життя молодих людей [6]. О. Косьянова у своїй роботі аналізує переживання криз юнацького віку в екстремальних умовах, підкреслюючи важливість глибинних екзистенційних переживань та їх вплив на психічну організацію особистості [68].

Слід зазначити, що обидві традиції — західна та українська — сходяться в розумінні кризи як складного, багатовимірного явища, що включає як деструктивні, так і конструктивні елементи. Криза розглядається не лише як загроза, але і як можливість для особистісного зростання, переосмислення життєвих цінностей та зміцнення психологічної стійкості. Водночас, обидві традиції визнають необхідність розвитку ефективних методів психологічної допомоги та підтримки, особливо в умовах масових травматичних подій, таких як війна чи пандемія. Це включає як індивідуальні, так і групові інтервенції, спрямовані на подолання кризових станів та сприяння посттравматичному зростанню.

Кризи можуть класифікуватися за походженням, тривалістю, ступенем впливу та соціально-культурним контекстом. У психології поширеним є поділ на нормативні (розвиткові) та ненормативні (травматичні) кризи. Вперше розвиткові кризи описав Е. Еріксон у своїй концепції психосоціального розвитку. Кожна стадія життя, згідно з автором, супроводжується специфічною кризою, що є нормальною частиною зростання. Їхня поява передбачувана, але результат залежить від соціального оточення [7, с.115].

Ситуаційні (травматичні) кризи виникають раптово і не передбачувано, внаслідок таких подій, як війна, смерть близької людини, насильство, еміграція. Згідно з К. Слацкю, травматична криза має глибокий вплив на психіку, часто викликає ПТСР або тривалі емоційні розлади. Саме такі кризи домінують в українському суспільстві з 2014 року, особливо з початку повномасштабного вторгнення 2022 року. У дослідженнях Ч. Карвера і Дж. Коннор-Смітта підкреслюється, що травматичні кризи змінюють не лише функціонування особистості, а й її систему цінностей, викликають екзистенційні зсуви, що потребують окремих психотерапевтичних втручань [82, с.116].

Особливе місце посідають колективні та національні кризи. Цей тип криз зачіпає великі групи населення одночасно. Війна, пандемія, стихійне

лихо можуть викликати масову психологічну кризу, яка проявляється у вигляді зростання тривожних розладів, депресії, соціального відчуження. Як зазначає Ч. Карвер, у таких обставинах особливо зростає значення соціального функціонування та стратегій колективного подолання (community-based coping) [82].

Аналіз наукових досліджень виявив, що типологія криз у психології охоплює широкий спектр станів і ситуацій, які можуть виникати на різних рівнях — від особистісного до суспільного. Існує кілька класифікацій криз залежно від критерію поділу. Наприклад, джерело виникнення, тривалість, характер впливу тощо. Нижче подано узагальнену типологію криз за цією класифікацією: 1) за джерелом виникнення виокремлюють екзогенні кризи, викликані зовнішніми обставинами — війною, пандемією, втратою роботи, розлученням, природними катастрофами тощо (наприклад, криза внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні) та ендогенні кризи, пов'язані з внутрішніми конфліктами особистості, екзистенційними питаннями, віковими особливостями, особистісною дезінтеграцією (наприклад, екзистенційна криза в юнацькому чи середньому віці) [61].

2) за тривалістю та інтенсивністю виокремлюють гострі кризи (раптові, короткочасні, часто викликають сильні емоційні реакції, наприклад, реакція на звістку про смерть близької людини) та хронічні кризи (довготривалі, часто пов'язані з постійними зовнішніми чи внутрішніми стресорами, наприклад, тривале безробіття, життя в умовах хронічної небезпеки) [53].

3) за віковим критерієм (нормативні кризи розвитку): дитячі кризи одного, трьох, семи років, пов'язані з переходом до нових рівнів розвитку й самосвідомості; підліткова криза (криза ідентичності, пошук себе, відділення від батьків; криза дорослішання (20–30 років), пов'язана з вибором професійного шляху, створенням сім'ї; криза середнього віку (35–50 років), переосмислення досягнень, відчуття втрати сенсу або стагнації; криза похилого віку (питання сенсу життя, втрати, підбиття підсумків) [70].

4) за змістом і функціями виокремлюють екзистенційну кризу, пов'язану з пошуком сенсу життя, цінностей, страхом смерті, відчуттям порожнечі; кризу ідентичності (типова для підлітків або людей, які переживають зміну ролей (професійних, сімейних, соціальних); кризу адаптації, що виникає у новому середовищі (еміграція, початок навчання, переїзд тощо); кризу втрати, пов'язану з втратою близької людини, статусу, здоров'я, місця проживання [38, с.28].

5) за рівнем системності виокремлюють індивідуальну кризу, яка охоплює окрему людину та її психічну сферу; сімейну кризу, що виникає внаслідок конфліктів чи змін у родинній системі (шлюб, розлучення, втрата члена сім'ї) та соціальну/культурну кризу, яка стосується цілих спільнот, націй або поколінь (війни, епідемії, соціальні злами) [71].

У психологічній літературі виділяють кілька фаз перебігу кризового стану. Найчастіше використовують модель із трьох–п'яти фаз, наприклад:

1) шок і заперечення як перша реакція на кризу; емоційна «замороженість», втрата орієнтації. Людина може заперечувати сам факт події, або поводитись автоматично. Цей етап детально описаний дослідницею Е. Кублер-Росс, яка вивчала реакції на втрату [90, с.90].

2) усвідомлення і фрустрація - подія усвідомлюється, виникають сильні негативні емоції: страх, гнів, провина, безнадія. Цей період є найбільш болісним і енергозатратним. Саме тут активуються копінг-стратегії, залежно від ресурсів особистості.

3) пошук виходу і мобілізація. На цьому етапі людина починає шукати шляхи подолання: звертається по допомогу, змінює середовище, намагається відновити контроль. Дослідник С. Фолкман наголошує на важливості когнітивної переоцінки ситуації як ресурсу адаптації [84, с.97].

4) прийняття і адаптація. Це фаза виходу з кризи, коли особа інтегрує новий досвід, знижується інтенсивність негативних емоцій, з'являється бачення майбутнього. В українських дослідженнях, зокрема Н. Паніної та О.

Скрипниченко, відзначається, що у ветеранів та ВПО ця фаза триває довше і потребує цілеспрямованої психосоціальної підтримки [56].

Аналіз наукових доробків дозволяє зробити висновки, що сучасне розуміння кризи в психології характеризується відходом від суто негативного сприйняття цього явища. Криза визнається як потенційна можливість для особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та зміцнення психологічної стійкості. Це вимагає від психологів глибшого розуміння механізмів кризових станів та розробки ефективних стратегій підтримки та інтервенції. Важливі внески в осмислення цього процесу зробили такі фахівці: у галузі клінічної психіатрії та посттравматичних реакцій — І. Чабан; у дослідженнях копінг-поведінки ветеранів і переселенців — О. Скрипниченко; з соціально-психологічної адаптації ВПО — Н. Губернаторова; з оцінки психічного здоров'я переселенців в Україні — Міжнародна організація з міграції (ІОМ, 2022–2023). Ці дані підтверджують, що психологічна криза в умовах війни — це не лише індивідуальна реакція, а і широке соціальне явище, що потребує комплексної підтримки: психологічної, інформаційної, правової [18].

Таким чином, психологічна криза — це складне, динамічне явище, яке охоплює як внутрішній емоційний світ людини, так і її соціальне функціонування. Її розуміння неможливе без урахування контексту, зокрема війни, яка радикально змінює спектр стресових подій, способів реагування та підтримки. Дослідження останнього десятиліття показують зростаючу увагу до адаптивних ресурсів, копінг-стратегій та соціальних зв'язків як ключових у подоланні кризи.

1.2. Механізми переживання кризових ситуацій

Кризова ситуація є сильним психоемоційним викликом, який порушує внутрішню рівновагу особистості й вимагає термінової адаптації до нових умов. Переживання кризи активує як індивідуальні психологічні ресурси, так

і захисні механізми, спрямовані на збереження цілісності «Я» та функціонування особистості. У науковій літературі виокремлюють кілька ключових механізмів, які регулюють процес переживання криз: 1)копінг-стратегії (coping strategies); 2)психологічні захисні механізми; 3)ресурси психологічної резильєнтності (resilience); 4)екзистенційне осмислення та реінтерпретація досвіду; 5)соціальна підтримка як буферний механізм [1; 6; 80].

1.Копінг (від англ. *to cope* — долати) — це свідомі поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на подолання стресової або кризової ситуації. Дослідники Ч. Карвер і Дж. Коннор-Смітт виокремлюють наступні види копінг-стратегій: 1)проблемно-орієнтований копінг — активні дії, спрямовані на зміну або вирішення ситуації; 2)емоційно-орієнтований копінг — зниження емоційної напруги (наприклад, заспокоєння, пошук підтримки); 3)уникнення (avoidant coping) — заперечення, втеча від проблеми, відволікання. Вони вважають, що ефективність копіngu залежить від типу особистості, попереднього досвіду та характеру самої кризи [14].

Копінг відноситься до стратегій і технік, які люди використовують для подолання стресу, негараздів та інших викликів у своєму житті. До поширених стратегій подолання стресу належать вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення, прийняття, позитивна переоцінка та інші [37, с.12].

2.Психологічні захисні механізми — це несвідомі автоматичні реакції, які захищають психіку від надмірної тривоги. За психоаналітичною традицією (З. Фрейд, А. Фрейд), до основних механізмів належать: 1) заперечення (denial) — ігнорування факту кризи; 2)раціоналізація — логічне виправдання неприємного досвіду; 3)проекція — приписування власних неприйнятних почуттів іншим; 4)інтелектуалізація — дистанціювання від емоцій через розумове аналізування та інші. У кризових станах ці механізми можуть бути як адаптивними (тимчасове полегшення), так і дезадаптивними (затримка процесу виходу з кризи) [39].

У сучасній психологічній літературі представлено різноманітні підходи до трактування поняття психологічного захисту особистості. А. Шиделко відзначає найтипівіші з них: 1) як форма психічної активності, що автоматично активується у відповідь на психологічну травму з метою її подолання; 2) як особливий спосіб реагування особистості на деструктивні впливи захворювання чи стресової події; 3) як механізм нейропсихологічної обробки інформації, який забезпечує блокування загрозливих сигналів; 4) як адаптивний механізм, що трансформує сприйняття та оцінку подій у випадках, коли особистість не спроможна конструктивно подолати тривогу, викликану конфліктом; 5) як засіб збереження психологічної цілісності й інтеграції свідомості (В. Ротенберг); 6) як внутрішній ресурс компенсації в умовах психотравмувальної ситуації (В. Воловик, В. Від); 7) як пасивно-оборонна форма адаптації у психотравмувальному середовищі (Р. Зачепиский); 8) як процес трансформації внутрішніх установок у ситуації внутрішньо-особистісного конфлікту; 9) як спосіб спотворення реального змісту подій для внутрішньої легітимації поведінки (В. Цапкін) [75, с. 91-92].

На думку О. Гошовської, яка спирається на класифікацію, запропоновану Н. Мак-Вільямс, захисні механізми особистості поділяються на два основні типи – первинні (менш зрілі) та вторинні (більш адаптивні). До первинних захисних механізмів належать: 1) всемогутній контроль – уявлення про те, що саме суб'єкт контролює всі події довкола; 2) дисоціація – несвідоме відокремлення себе від травматичних емоцій чи досвіду; 3) інтроекція, включаючи ідентифікацію з агресором, – коли чужі установки, думки чи емоції вбудовуються у внутрішній світ особистості; 4) заперечення – повне ігнорування небажаної або болючої реальності; 5) примітивна ідеалізація – сприйняття іншої особи як досконалої, без визнання її недоліків; 6) примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування – втеча у внутрішню реальність як спосіб уникнути зовнішнього стресу; 7) проектна ідентифікація – ситуація, коли суб'єкт нав'язує іншому певну роль, засновану на власних проєкціях; 8) проєкція – приписування власних небажаних почуттів або

мотивів зовнішнім об'єктам; 9)розщеплення Его – уявлення про об'єкти як абсолютно хороші або погані без здатності інтегрувати суперечливі характеристики; 10)соматизація, або конверсія – трансформація психологічної напруги у фізичні симптоми, що спонукають звернення до лікаря [75, с. 90].

До вторинних механізмів захисту, які вважаються більш зрілими й адаптивними, належать: 1)анулювання (або відшкодування) – неусвідомлене намагання компенсувати негативну подію позитивною; 2)витіснення (репресія, пригнічення) – «забування» психотравмівного досвіду; 3)вимищення (або заміщення) – несвідомий перенос агресії або емоцій на безпечніший об'єкт; 4)ігнорування, або уникнення – обмеження доступу до інформації, що викликає емоційний дистрес; 5)ідентифікація – ототожнення з кимось іншим для компенсації браку власної сили; 6)ізоляція афекту – усунення емоційної складової з усвідомленого досвіду; 7)інтелектуалізація – використання логіки і мислення для уникнення емоційного переживання; 8)компенсація або гіперкомпенсація – підсилення позитивних рис для маскуванню недоліків або фрустрації; 9)моралізація – раціоналізація подій через моральну необхідність; 10)відігравання або розрядка – зниження внутрішньої напруги через відтворення травматичних подій у поведінці; 11)поворот проти себе (аутоагресія) – спрямування негативних емоцій на себе; 12)роздільне мислення – здатність поєднувати суперечливі переконання без усвідомлення їхньої неузгодженості; 13)раціоналізація – спроба надати логічного пояснення власним діям, часто заднім числом; 14)реактивне утворення – демонстрація протилежної поведінки до забороненого імпульсу; 15)реверсія – реконструкція ситуації із заміною ролей між учасниками; 16)регресія – повернення до інфантильних або ранніх поведінкових моделей у стресовій ситуації; 17)сексуалізація (інстинктуалізація) – надання сексуального значення тому, що викликає тривогу або неприйняття; 18)сублімація – перенаправлення небажаних імпульсів у соціально схвалювані форми активності [75, с. 91].

На основі наведеного можна зробити висновок, що людина, застосовуючи захисні механізми, не усвідомлено оберігає свою психіку від шкідливого впливу зовнішніх або внутрішніх факторів, які загрожують її цілісності. Водночас, хоча такі механізми сприяють тимчасовій стабілізації емоційного стану, вони мають і негативний бік: перешкоджають формуванню об'єктивного погляду на власні помилки, риси характеру або вчинки. Унаслідок цього проблеми часто загострюються, а не вирішуються. В окремих випадках механізми захисту можуть значно спотворювати особисте уявлення про себе, створюючи хибну самооцінку та виправдання, що призводить до соціальної дезадаптації та конфліктів з оточенням.

Таким чином, психологічний захист можна розглядати як важливу функцію збереження емоційної рівноваги й цілісності особистості. З одного боку, він виконує стабілізуючу роль, забезпечуючи адаптацію «Я» до несприятливих обставин. З іншого — його надмірна активізація або хронічне використання може призвести до викривлення поведінки, дезінтеграції особистості та порушення внутрішньої цілісності. Основне завдання психологічного захисту полягає у профілактиці психологічних травм, а в разі їх наявності — у витісненні болісних переживань до несвідомої сфери. Це сприяє стабілізації психоемоційного стану особистості у контексті життєвих стресів, конфліктів, тривожних або кризових ситуацій.

Психологічний захист — це неусвідомлені механізми, які допомагають людині зменшити внутрішню напругу, викликану конфліктами чи стресовими ситуаціями. Вони відрізняються від копінг-стратегій тим, що останні є свідомими та цілеспрямованими діями.

3.Резильєнтність — здатність швидко відновлюватись після труднощів [73]. До ресурсів резильєнтності відносять як внутрішні ресурси — оптимізм, самооцінка, віра в себе, так і зовнішні ресурси — підтримка з боку сім'ї, друзів, соціальних інституцій. Резильєнтна особистість не лише долає кризу, а й здатна трансформувати негативний досвід у стимул для розвитку (посттравматичне зростання) [38, с.28].

Резильєнтність — це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне благополуччя. Вона включає в себе такі компоненти, як оптимізм, саморегуляція, соціальна підтримка та ефективні копінг-стратегії [3, с.102]. Резильєнтність є багатовимірною змінною, що складається з психологічних і диспозиційних атрибутів, таких як компетентність, системи зовнішньої підтримки та структура особистості (Дж. Девідсон, К. Коннор, Ш. Кохан, Л. Кемпбелл-Сіллз, А. Мастен, М. Штайн). Відповідно, з такої точки зору, резильєнтність вважається індивідуальною рисою особистості, фіксованою та стабільною [3].

Психологічна резильєнтність визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічне здоров'я та функціональність. Дослідження під час пандемії COVID-19 виявили, що стратегії, такі як активізація поведінки, прийняття, усвідомленість та доброзичливість, сприяють розвитку резильєнтності та зменшують стрес. Крім того, когнітивна переоцінка та проблемно-орієнтоване подолання також ефективні в управлінні стресом і сприяють резильєнтності [19].

Систематичний огляд досліджень показав, що під час пандемії ефективні стратегії для підвищення резильєнтності включали сприяння соціальній взаємодії через державну політику та інформаційні кампанії, а також впровадження персоналізованих інтервенцій, таких як телемедичні послуги [3].

4.У рамках гуманістичної та екзистенційної психології (К. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом,) криза розглядається як поштовх до переосмислення життєвих цінностей, сенсу існування, відносин з іншими. В. Франкл висловлював таку думку, що людина має здатність надавати сенс навіть стражданню — і саме в цьому її сила [87]. Таке осмислення відкриває шлях до особистісного зростання через інтеграцію кризового досвіду. Екзистенційне осмислення супроводжує реінтерпретацію досвіду. Так, Т. Титаренко відзначила, що екзистенційне осмислення допомагає людині знайти сенс у пережитому досвіді, що сприяє посттравматичному зростанню

та адаптації до нових життєвих обставин [68, с.45]. Вона розглядала особистість як здатність відповідати викликам життя [71, с.7].

Екзистенційне осмислення передбачає надання сенсу життєвим подіям, особливо в умовах кризи. Дослідження показують, що пошук сенсу життя та ідентифікація особистих цінностей допомагають людям справлятися з психологічними кризами. Зокрема, вивчення ролі сенсу життя як ресурсу для подолання психологічної кризи виявило, що наявність сенсу життя пов'язана з кращим психологічним благополуччям та зниженням рівня стресу [74].

Крім того, дослідження підкреслюють, що екзистенційні стратегії подолання, засновані на побудові позитивного особистого сенсу з незмінних ситуацій шляхом прийняття жорстокої реальності та пошуку нових можливостей, є ефективними в управлінні стресом [73].

5.І в останнє, соціальне оточення (родина, друзі, колеги, фахівці) виступає ключовим чинником у пом'якшенні наслідків кризи. Дослідження С. Тейлор та А. Стентон показують, що навіть суб'єктивне відчуття підтримки значно знижує рівень тривоги та депресії у кризових станах [80]. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у зниженні впливу стресових факторів на психічне здоров'я, виступаючи буфером, що пом'якшує негативні наслідки стресу [68, с.375].

Соціальна підтримка відіграє критичну роль у зменшенні негативного впливу стресових подій. Згідно з теорією буферного ефекту, наявність соціальної підтримки може зменшити психологічний дистрес і пом'якшити вплив стресорів [59, с.68]. Дослідження показують, що соціальна підтримка пов'язана з покращенням психічного здоров'я, зменшенням тривожності та депресії, а також підвищенням позитивного афекту. Зокрема, сприйнята соціальна підтримка з боку родини та значущих інших осіб знижує рівень сприйманого стресу, що, в свою чергу, позитивно впливає на психічне благополуччя [54].

Фахівці зазначають, що до основних механізмів переживання кризових ситуацій відносять: 1.Когнітивні стратегії, а саме: переоцінка ситуації

(cognitive reappraisal) — переосмислення кризи як виклику, а не загрози (Дж. Гросс, О.Джон); формування смислів (meaning-making) — пошук особистісного сенсу у пережитому (К. Парк, С. Саутвік, Дж. Бонано); рефреймінг — зміна точки зору на ситуацію (О. Шевченко, Л. Ващенко).

2. Емоційно-регуляційні механізми: емоційна експресія — вербалізація емоцій (письмо, арттерапія, психотерапія) (Дж. Пеннбейкер); соціальна підтримка — обговорення з близькими або в групах підтримки (С. Тейлор, А. Стантон, О. Куян).

3. Поведінкові стратегії: активне подолання (problem-focused coping) — конкретні дії для вирішення проблеми (Р. Лазарус, С.Фолкман); ритуалізація дій — використання звичних дій як стабілізаторів (молитва, звичаї) (О. Мратинюк, В. Климчук).

4. Релігійно-екзистенційні ресурси: віра, духовність — як джерело сили в умовах втрат та загроз (К. Паргамент, Д. Мартцольф, Н. Петрова)

5. Тілесні практики та психосоматика: медитація, тілесно-орієнтовані практики (йога, дихальні вправи) (Ван дер Колк, І Баранець); фізична активність як саморегуляція [7; 8; 11].

Як показує аналіз наукових джерел, механізми переживання криз є багаторівневими та варіативними. Успішне подолання кризової ситуації залежить від гнучкого поєднання свідомих копінг-стратегій, адаптивних захисних механізмів, резильєнтності та соціальної підтримки. Вивчення цих процесів дозволяє не лише краще розуміти природу кризи, а й розробляти ефективні стратегії психологічної допомоги.

1.3. Соціальне функціонування як чинник впливу на переживання кризи

Поняття «соціальне функціонування» досі не має чітких понятійно-термінологічних меж, однак, на нашу думку, його використання є важливим для оцінювання соціального розвитку особистості. Вперше термін «соціальне

функціонування» був уведений соціологом В. Боемом як ключовий аспект практики соціальної роботи [87]. Х. Барлетт виділила дві центральні ідеї соціальної роботи: допомога людям і підвищення їхнього соціального функціонування [85]. З цього випливає, що дослідники вважають соціальне функціонування базовим поняттям практичної соціальної роботи. Деякі дослідники розглядають соціальне функціонування як особливий тип поведінки в межах теорії соціальної ролі. А. Бандура, автор теорії соціального навічання, вважав, що соціальне функціонування людини залежить від оцінки результатів власної поведінки та здатності адаптувати її відповідно до цієї оцінки [80].

У психології соціальної роботи соціальне функціонування розглядається як об'єкт, на зміну якого спрямовані психосоціальні інтервенції. Дослідники розуміють соціальне функціонування як взаємодію між соціальним середовищем та індивідом [77, с.112]. Зниження рівня соціального функціонування зумовлюється інфантильністю індивіда, що формує завищені вимоги до оточення або ворожість; поточними життєвими обставинами; спотвореними структурами его та суперего.

На думку Д. Ліфінцевої, соціальне функціонування — це складне соціально-екологічне, соціально-психологічне та системне явище, що охоплює такі сфери: сім'я, освіта або робота, житлові умови, фінансові ресурси, охорона здоров'я, громада, соціальне забезпечення, правова та політична система, релігія, дозвілля [40, с. 12]. Напрями її досліджень присвячені проблемам соціального функціонування особистості, психосоціальної адаптації, стресостійкості, екзистенційних ресурсів особистості в умовах кризи. Дослідниця зазначає, що життєстійкість — це здатність особистості долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та розвиватися в складних життєвих ситуаціях та екзистенційне осмислення досвіду сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання травматичних ситуацій [34].

У клінічній психології поняття «соціальне функціонування» пов'язується з вивченням якості життя та охоплює показники здатності індивіда до професійної, сімейної та соціальної адаптації. У педагогіці проблеми соціального функціонування висвітлюються в роботах зарубіжних авторів. Дослідження Д. Вандел показали, що діти з порушеннями соціального функціонування мають гірші результати в школі: вони неухважні, часто не контролюють свою поведінку, імпульсивні або агресивні, не дотримуються встановлених у класі правил спілкування [83]. Без спеціального втручання проблеми соціального функціонування з віком загострюються і впливають на успішну соціальну та академічну адаптацію старшокласників. Важливими чинниками підвищення соціального функціонування дітей автор вважає належний догляд у сім'ї, стабільний емоційний фон, обов'язки, що відповідають віку. Д. Вандел зазначає, що діти, які мають близькі емоційні зв'язки з матір'ю, демонстрували меншу зовнішню проблемність, кращі соціальні навички, самостійність та активність у класі. Водночас надмірні вимоги до дитини щодо зовнішньої поведінки зумовлюють нижчі когнітивні навички. Проте автор підкреслює, що успішність у навчанні не є головним чинником соціального функціонування дитини [83, с.5].

Ці результати узгоджуються з іншими дослідженнями, що вивчають фактори, які впливають на рівень соціального функціонування. С. Себір з колегами [63] досліджували взаємозв'язок між фізичною активністю та соціальним функціонуванням школярів віком 10–11 років: їхньою здатністю формувати й підтримувати дружні зв'язки, розвивати ефективне соціальне функціонування всередині групи. Згідно з отриманими даними, хлопчики з вищим соціальним авторитетом фізично активніші за тих, хто не має підтримки однолітків. З іншого боку, активна участь у рухливих іграх та фізична активність серед однолітків сприяє формуванню соціально-емоційних і соціально-когнітивних навичок школярів, що підвищує рівень

їхнього соціального функціонування. Соціальне функціонування дівчаток не мало зв'язку з фізичною активністю.

Соціальне функціонування може бути індикатором емоційної та соціальної адаптації дітей з ООП. На думку К. Адамс із колегами [78, с. 593], соціальне функціонування — це комплексне явище, що охоплює стосунки з однолітками, соціальну компетентність, соціально-емоційну адаптацію. К. Адамс з колегами розробили метод оцінювання соціального функціонування (LCI) для дітей і підлітків з хронічними захворюваннями. Цей метод, зокрема, дає змогу вимірювати самооцінку й самосприйняття учня. Самосприйняття включає шість шкал для молодших підлітків: академічна компетентність, соціальна компетентність, спортивна компетентність, зовнішність, поведінкові моделі та загальне сприйняття себе. А також три додаткові шкали для старших підлітків: професійна компетентність, романтична компетентність, компетентність у дружбі [78].

Особливості соціального, інтелектуального та комунікативного функціонування серед глухих дітей із сімей з батьками, щочують, та з нечуючими батьками були досліджені колективом на чолі з К. Мідоу [90, с. 90]. Автори розробили диференційовану шкалу оцінювання соціального, комунікативного та інтелектуального функціонування, акцентуючи на залежності цих чинників від раннього мовленнєвого розвитку. Шкала оцінювання рівня соціального функціонування включає такі параметри, як зрілість, відповідальність, незалежність, комунікабельність і відповідність поведінки дитини її гендерній ролі.

Інший підхід до проблеми соціального функціонування демонструють К. Шатшнайдер з колегами [62, с. 22]. Емоційний розвиток, за їхніми словами, детермінує соціальний розвиток, а ці дві категорії разом формують зміст соціального функціонування. Автори виділяють такі параметри соціально-емоційного функціонування, як соціальна тривожність, цілепокладання, упевненість у собі, поведінкова спрямованість, регуляція реакцій, мотивація до діяльності й оцінка соціального середовища.

Результати дослідження показали, що немає суттєвих відмінностей у соціально-емоційному функціонуванні глухих і слухачих дітей — дефіцит слуху сам по собі не є причиною зниження рівня соціального функціонування.

У результаті аналізу та систематизації досліджень проблеми соціального функціонування ми дійшли висновку, що в педагогічному аспекті соціальне функціонування — це спосіб діяльності, спрямований на свідоме формування та підтримку взаємин індивіда з суб'єктами соціуму. Успішність соціального функціонування визначається когнітивною та емпіричною групами психічних процесів.

Соціальне функціонування є ключовим чинником, що впливає на здатність особистості переживати кризи та адаптуватися до змін. Упродовж останніх десяти років дослідники в Україні та за кордоном вивчали, як соціальні зв'язки, підтримка та інтеграція в суспільство сприяють життєстійкості та посттравматичному зростанню.

Ми вже звертали увагу про буферну роль соціальної підтримки у кризових ситуаціях. Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у зниженні ризику розвитку посттравматичних розладів. Дослідження показують, що високий рівень соціальної підтримки зменшує ймовірність виникнення тяжких форм ПТСР у постраждалих від травматичних подій [61].

У контексті війни в Україні, дослідження С. Чуніхіної та колег виявили, що соціальна підтримка є критично важливою для психологічного благополуччя населення. Вони підкреслюють необхідність комплексних заходів для подолання негативних наслідків війни, спираючись на достовірні дані соціальних і психологічних досліджень [74, с.2].

Посттравматичне зростання (ПТЗ) — це позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті боротьби з важкими життєвими обставинами. Дослідження Л. Данилевич та колег показали, що люди, які втратили роботу через війну, демонструють ПТЗ завдяки ціннісно-смісловій трансформації та соціальній підтримці [55]. Колективна обробка емоційних переживань також

сприяє ПТЗ, посилюючи індивідуальну життєстійкість та соціальну згуртованість [49].

Соціальне функціонування — це здатність особистості ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Дослідження показують, що високий рівень соціального функціонування пов'язаний з кращою адаптацією до стресових ситуацій. Наприклад, дослідження, проведене в США, виявило, що люди з високим рівнем ментальної життєстійкості мають нижчий ризик смерті від усіх причин [39, с.102]. В Україні, дослідження О. Суший аналізує націєтворчий процес у координатах соцієтальної кризи, підкреслюючи важливість соціального функціонування для консолідації суспільства [91, с.8].

Фахівці надають наступні рекомендації для підтримки соціального функціонування: 1) підтримка соціальних зв'язків, наприклад, сприяння розвитку та підтримці соціальних мереж, таких як сім'я, друзі та спільноти, є ключовим для підвищення життєстійкості; 2) психосоціальні інтервенції, наприклад, впровадження програм, спрямованих на розвиток соціальних навичок та емоційної регуляції, може покращити соціальне функціонування; 3) освітні програми, наприклад, інтеграція навчальних курсів з розвитку життєстійкості та соціальних навичок у шкільну програму сприяє кращій адаптації молоді до стресових ситуацій [9].

Таким чином, соціальне функціонування є критичним чинником у переживанні кризових ситуацій. Підтримка соціальних зв'язків, сприяння посттравматичному зростанню та впровадження психосоціальних інтервенцій можуть значно покращити здатність особистості адаптуватися до змін.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових доробків дозволяє зробити наступні висновки: криза — це багатоаспектне поняття, яке виступає важливим феноменом у

психологічній науці. Існують різні підходи до розуміння та класифікації кризових станів у різних вікових та соціальних групах.

Криза – це не лише відрізок труднощів і перешкод, а й можливість для особистісного розвитку та трансформацій. Переживання кризи може сприяти змінам у більш здорових і продуктивних напрямках. Важливою є роль соціального середовища та підтримки у подоланні кризових ситуацій. Взаємодія з близькими, соціальні ресурси та компетенції здатні підсилити здатність особистості ефективно пережити кризу.

Значна увага приділяється внутрішнім механізмам копінгу — стратегія та ресурси, які використовуються для відновлення рівноваги. Ефективний копінг включає активне прагнення до вирішення проблем і прийняття нового стану.

В дослідженнях наголошується, що перехід через кризу супроводжується низкою емоційних та поведінкових реакцій, таких як відчуття страху, тривоги, відчаю, але з часом можливий процес фізіологічного та психологічного відновлення. Особливе значення має перспектива екзистенційного підходу, що підкреслює пошук сенсу у пережитому досвіді. Це сприяє позитивному зростанню та поглибленню саморефлексії в часи випробувань.

Враховуючи сучасний контекст, зокрема війну в Україні, дослідження підкреслюють актуальність розуміння кризи в умовах військового конфлікту, внутрішніх переміщень та психосоціальної нестабільності. Кризові стани мають циклічний характер, проходять через кілька фаз — від шоку й заперечення до переосмислення та нової адаптації.

Ключовими для подолання кризи є не тільки індивідуальні ресурси та внутрішня стійкість, а й зовнішні чинники — соціальна підтримка, час і професійна допомога. Українськими дослідниками підкреслюється важливість системного підходу до вивчення кризових ситуацій та розробки ефективних інтервенцій для підтримки людей у кризовий період, особливо за сучасних складних умов.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Організація та методи дослідження

В нашому емпіричному дослідженні ми розглядаємо досвід кризових ситуацій сучасного життя через призму копінг-поведінки. Ми виходили з того, що копінг-поведінка базується на загальних рисах певного типу особистості, пов'язаних із належним рівнем самооцінки і впевненості в собі, соціальний інтелект та використання відповідних механізмів психологічного захисту [30; 56].

Відповідно із нашого припущення та поставлених завдань для проведення емпіричного дослідження нами було обрано наступні методики:

- 1) копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман [50];
- 2) скорочений багато-факторний опитувальник для дослідження особистості (Mini-Mult) Дж. Кінканнона [51];
- 3) Big Five (п'ятифакторний опитувальник особистості Р. МакКрея і П. Кости [81];
- 4) опитувальник самооцінки В. Століна, С. Пантелєєва [52];
- 5) тест на впевненість у собі В. Ромека [42];
- 6) тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, М. Саллівана [65];
- 7) тест на діагностику механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте [67].

Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман (англ. *Ways of Coping Questionnaire*, або *WCQ*) — це психодіагностичний інструмент, створений для вивчення стратегій подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій), які застосовує людина у відповідь на життєві труднощі [50].

Основною метою тесту є визначити, які саме способи подолання стресу (копінг-стратегії) домінують у поведінці особистості — емоційно-орієнтовані чи проблемно-орієнтовані. Тест ґрунтується на когнітивно-транзакційному

підході до стресу, запропонованому Р. Лазарусом і С. Фолкман. Вони розглядали стрес не як саму ситуацію, а як процес взаємодії між людиною та її оточенням, у якому важливу роль відіграє оцінка ситуації та вибір відповідної стратегії реагування.

Оригінальна версія WCQ містить 66 тверджень, що описують різноманітні реакції на стрес. Респондент оцінює кожне з них за 4-бальною шкалою, залежно від того, наскільки часто він використовує ту чи іншу поведінкову або когнітивну стратегію в конкретній складній ситуації.

У різних адаптаціях тесту виділяють від 5 до 8 основних копінг-стратегій за Р. Лазарусом і С. Фолкман. Найпоширеніші з них наступні:

- 1.Планування вирішення проблеми (передбачає активні дії, спрямовані на зміну ситуації);
- 2.Пошук соціальної підтримки (передбачає звернення по емоційну або інструментальну допомогу);
- 3.Прийняття відповідальності (передбачає усвідомлення власної ролі в ситуації);
- 4.Уникання (передбачає втечу від проблеми або заперечення її наявності).
- 5.Самоконтроль (передбачає емоційне стримування, контроль імпульсів;
- 6.Позитивна переоцінка (передбачає пошук сенсу або росту в ситуації);
- 7.Конфронтація (передбачає агресивні або ризиковані дії);
- 8.Дистанціювання (передбачає емоційне відсторонення, зниження значущості події).

Копінг-тест активно використовується у психологічному консультуванні, клінічній психології, психотерапії, дослідженнях стресостійкості, вивченні психологічного впливу хронічних хвороб, роботі з військовими, підлітками, переселенцями тощо. Існують адаптації тесту для різних культур і мов, зокрема й українською мовою □ Методика «Стратегії копінг-поведінки» (іноді вживається назва «Опитувальник способів

подолання стресу»). Складається з 50 тверджень (у деяких версіях – 66). Респондент оцінює частоту використання кожної стратегії на 4-бальній шкалі: 0 – зовсім не використовую,

1 – рідко використовую,

2 – іноді використовую,

3 – часто використовую [50].

Україномовна адаптація зазвичай містить 8 шкал: 1) конфронтація – активне вираження емоцій, агресія, бажання змусити інших щось змінити; 2) дистанціювання – зменшення емоційної значущості ситуації, уникнення занурення в проблему; 3) самоконтроль – контроль над власними емоціями та поведінкою; 4) пошук соціальної підтримки – звернення до друзів, родичів або фахівців за допомогою; 5) прийняття відповідальності – визнання власної ролі в проблемі, самозвинувачення, готовність діяти; 6) планування вирішення проблеми – логічне, послідовне планування дій для усунення проблеми; 7) позитивна переоцінка – переосмислення ситуації як стимулу для особистісного росту; 8) уникнення (втеча) – прагнення до знеболення через фантазії, харчування, сон, алкоголь, тощо [53].

Після підрахунку балів за кожною шкалою можна визначити, які копінг-стратегії є провідними, а які – використовуються рідше. Це дає змогу виявити адаптивні/неадаптивні способи реагування на стрес, розробити рекомендації для корекції поведінки, зрозуміти емоційні ресурси особистості.

Скорочений багато-факторний опитувальник для дослідження особистості (Mini-Mult) Дж. Кінканнона — це коротка адаптована версія MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), одного з найвідоміших психодіагностичних інструментів, розроблених для вивчення особистості та психопатології [51].

Основні характеристики Mini-Mult: 1) створений як скорочена версія MMPI для швидкого скринінгу; 2) кількість тверджень: 71 (на відміну від повної версії MMPI, яка містить 566); 3) форма відповідей: «Так» або «Ні»; 4) час проходження: близько 10–15 хвилин; 5) мета використання: швидка

оцінка загального психоемоційного стану людини; виявлення можливих порушень у структурі особистості; скринінг у великих вибірках, коли повний ММРІ недоцільний або неможливий; 6) Mini-Mult дозволяє отримати орієнтовні показники за кількома основними шкалами ММРІ, зокрема: іпохондрія (надмірна занепокоєність власним здоров'ям); депресія; істерія (схильність до драматизації, емоційної нестабільності); психопатія; маскулінність/фемінність; параноя; психастенія (тривожність, obsесивно-компульсивні риси); шизофренія; гіпоманія; соціальна інтроверсія.

До переваг тесту можна віднести наступні: економія часу при збереженні основної діагностичної функції; може застосовуватися у клінічних і дослідницьких умовах; зручний для попереднього оцінювання психічного стану. Однак, він не замінює повноцінний ММРІ для глибокої клінічної діагностики і результати дослідження мають інтерпретуватись обережно, лише фахівцем.

Big Five (П'ятифакторний опитувальник особистості) Р. МакКрея, П. Кости [81]. Big Five Personality Inventory — це психометричний інструмент для оцінки п'яти базових факторів особистості:

1. Екстраверсія — активність, товарищескість, енергійність.
2. Доброзичливість (приємність) — співчуття, довіра, альтруїзм.
3. Сумлінність — організованість, самодисципліна, відповідальність.
4. Нейротизм — емоційна нестійкість, тривожність, схильність до стресу.
5. Відкритість до нового досвіду — гнучкість мислення, інтелектуальна допитливість, естетичні інтереси.

Мета методики: оцінити структуру особистості згідно з універсальною моделлю. Форма проведення: самозвіт, 44 або 120 тверджень (залежно від варіанту).

Опитувальник самооцінки В. Століна, С. Пантелєєва [52]. Методика призначена для діагностики загального рівня, структури та стабільності самооцінки особистості. Вона ґрунтується на уявленнях про те, що

самооцінка є багатовимірним конструктом, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Складається з трьох основних шкал: 1. Загальна самооцінка. Ця шкала вимірює інтегроване, ціннісне ставлення до себе, до своєї особистості в цілому. Вона відображає: ступінь прийняття себе, відчуття власної значущості, позитивність чи негативність образу «Я». Високий бал свідчить про те, що особа схильна бачити себе цінною, гідною поваги, відчувається комфортно у власній ролі. Низький бал вказує на знецінення себе, самокритику, незадоволеність собою.

2. Самоповага. Це емоційно-чуттєвий компонент самооцінки. Він відображає впевненість у собі, внутрішнє прийняття себе, відчуття гідності незалежно від зовнішніх оцінок. Високий бал свідчить про те, що пристуня емоційна стійкість, незалежність від зовнішнього схвалення, позитивне самосприйняття. Низький бал – про емоційна вразливість, сумніви у власній цінності, сором'язливість.

3. Очікувана оцінка від інших. Ця шкала вимірює схильність особи оцінювати себе через призму думки оточення, тобто: наскільки людина орієнтована на зовнішню оцінку та її залежність від соціального схвалення. Високий бал свідчить, що висока чутливість до соціальної думки, потреба у схваленні, схильність «підлаштовуватись». Низький бал - про незалежність у самооцінці, стійкість до тиску з боку інших.

Опитувальник містить 30 тверджень, до яких респондент висловлює ступінь згоди, зазвичай за шкалою типу «так/ні» або «1–4». Після підрахунку балів аналізується профіль за шкалами.

Тест на впевненість у собі В. Ромека [42]. Методика оцінює рівень впевненості в собі в різних соціально-психологічних ситуаціях. Вона дозволяє оцінити: здатність відстояти власну думку; соціальну рішучість; ступінь самоконтролю в конфліктних ситуаціях. Мета: діагностика соціальної впевненості, асертивності та поведінки у міжособистісній взаємодії. Форма: 30–40 запитань, варіанти відповідей відображають ступінь згоди.

Тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, М. Саллівана. Соціальний інтелект — це здатність розуміти інших людей, будувати ефективні соціальні взаємодії [65]. Методика дозволяє оцінити: розуміння невербальних сигналів; інтерпретацію емоцій; прогнозування поведінки інших. Мета: діагностика здатності до соціальної адаптації та комунікації. Форма: ситуаційні завдання з кількома варіантами відповідей.

Тест на діагностику механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте [67]. Методика досліджує домінантні механізми психологічного захисту, які особистість використовує у відповідь на стрес чи тривогу. І визначає рівень вираженості таких захистів, як: витіснення; раціоналізація; проєкція; регресія; заперечення; ізоляція; заміщення; компенсація тощо. Мета дослідження: виявити, які саме несвідомі стратегії використовуються для захисту «Я» від внутрішніх конфліктів. Проводиться у формі 75 тверджень, відповіді типу «згоден /не згоден».

Таким чином, ми проаналізували методи емпіричного дослідження копінг-поведінки в умовах кризових ситуацій сучасного життя. Дослідження базується на припущенні, що копінг-стратегії пов'язані з типом особистості, рівнем самооцінки, впевненості у собі, соціальним інтелектом та механізмами психологічного захисту. Для збору даних було обрано комплекс психодіагностичних методик, серед яких: копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкман, Mini-Mult для оцінки психоемоційного стану, п'ятифакторний опитувальник особистості (Big Five), тести на самооцінку, впевненість у собі, соціальний інтелект та психологічні захисні механізми. Детально описано копінг-тест як основний інструмент для визначення домінуючих стратегій подолання стресу. Запропоновані методики дають змогу всебічно оцінити психологічні ресурси особистості, виявити адаптивні та неадаптивні способи реагування на стрес, а також розробити рекомендації для корекції копінг-поведінки.

2.2. Аналіз результатів: виявлення психологічних відмінностей у переживанні криз залежно від рівня соціального функціонування

Емпіричною базою нашого дослідження були мешканці міста Ізмаїла в кількості 10 осіб та ВПО в кількості 10 осіб. Всього в експерименті прийняли участь 20 осіб віком від 20 до 55 років. Серед них 10 жінок та 10 чоловіків.

Під час проведення емпіричного дослідження ми використали наступні методики: 1)копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман [50];

2)скорочений багато-факторний опитувальник для дослідження особистості (Mini-Mult) Дж. Кінканнона [51];

3)Big Five (п'ятифакторний опитувальник особистості Р. МакКрея і П. Кости [81];

4)опитувальник самооцінки В. Століна, С. Пантелєєва [52];

5)тест на впевненість у собі В. Ромека [42];

6)тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, М. Саллівана [65];

7)тест на діагностику механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте [67].

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей переживання кризових ситуацій залежно від соціального функціонування. Отримані результати дозволили поділити респондентів на дві умовні групи: респонденти з високим рівнем соціального функціонування (Група А) та низьким/нестабільним рівнем соціального функціонування (Група В). Узагальнені показники ми відобразили в таблиці 2.1., де $n = 20$ (загальна кількість респондентів) по 10 осіб у кожній групі (А та В). Результати розподілились від найбільших показників за кожною методикою до, відповідно, навпаки, найменших. В дужках вказано номер методики за списком, наприклад, продуктивний копінг (1) – результати копінг-тесту Р. Лазаруса, С. Фолкман; захист: незрілий (7) – результати тесту на діагностику механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте.

Таблиця 2.1.

**Узагальнені результати емпіричного дослідження переживання
кризових ситуацій залежно від соціального функціонування**

Рес пон дент	Гру па	Про дук тивні копін ги (1)	Дезадапт ивні копінги (1)	Депре сія(2)	Нейро тизм (3)	Відпові дальність (3)	Само оцінка (4)	Упевне ність (5)	Соціа льний інте лект (6)	Незрі лий захист (0-10) (7)
A1	Висо кий	6,7483 57	4,379389	55,6923 3	3,7604 13	7,112131	76,3385 2	8,49551 6	35,454 92	2,0253 18
A2	Висо кий	6,4308 68	3,364534	52,8568 4	3,9071 71	7,342845	80,3174 2	7,64530 6	37,614 29	3,7870 85
A3	Висо кий	6,8238 44	3,540517	51,4217 6	3,4468 33	7,791158	80,6291 4	8,80139 7	31,785 03	4,1585 96
A4	Висо кий	7,2615 15	2,645151	50,4944 8	3,4018 97	6,992692	78,7908 9	7,39907 4	35,369 27	2,1793 18
A5	Висо кий	6,3829 23	3,17337	44,6073 9	4,4062 63	6,876603	81,3548 6	8,39342 9	35,519 77	3,9633 76
A6	Висо кий	6,3829 32	3,566554	48,4007 8	4,6781 2	6,999297	83,6162	9,19522 8	36,563 65	3,4127 81
A7	Висо кий	7,2896 06	2,809404	49,6968 1	3,9639 95	7,566161	89,5447 4	7,60473 2	32,526 1	3,8220 6
A8	Висо кий	6,8837 17	3,725419	57,2856 1	4,5017 66	7,3315	82,6983 1	7,81685 1	32,359 09	4,8967 93
A9	Висо кий	6,2652 63	3,139617	53,7180 9	4,1808 18	6,988096	83,0302	8,14982 6	36,043 88	2,7546 12
A10	Висо кий	6,7712 8	3,324984	43,1848	3,6774 4	7,405307	81,7022 2	7,84826 2	35,593 97	2,2462 64
B1	Низь кий	3,7219 49	6,078805	71,2963 4	7,7168 37	4,348539	49,4061 4	3,26960 2	24,751 48	6,1104 86
B2	Низь кий	3,7205 62	7,796595	68,4596 7	8,4228 22	4,784322	58,8674 3	4,24113 8	25,039 34	6,1841 9
B3	Низь кий	4,1451 77	6,490552	67,2923 1	7,4785 04	3,948973	59,3011 5	3,56261 8	21,959 93	6,9228 98
B4	Низь кий	2,8520 32	5,759602	72,4467 1	8,4387 86	4,136169	71,3162 1	4,48415 5	24,696 76	7,3411 52
B5	Низь кий	2,9650 49	7,075781	74,124	5,9281 53	4,103946	58,0382	3,64834 5	24,879 22	7,2766 91
B6	Низь кий	3,6626 27	5,645409	73,7251 2	7,9931 42	3,568243	60,5077 4	5,12996 1	21,856 95	7,8271 83
B7	Низь кий	3,3923 01	6,646205	66,6431 3	7,5522 28	4,44806	58,8264 4	3,73004 8	29,597 32	7,0130 02
B8	Низь кий	4,1885 48	5,128231	68,7631 5	7,3205 96	4,430528	53,1566 1	4,00676 3	25,421 5	8,4535 34
B9	Низь кий	3,4551 86	5,57027	71,3250 5	7,5550 56	4,302557	64,7141 1	4,68811	20,426 09	6,7353 43
B10	Низь кий	3,1526 18	6,637803	73,9021 8	6,3074 59	4,182706	62,7596 7	3,46148 1	25,969 66	9,7201 69

Емпіричне дослідження виявило:

1. За методикою копінг-стратегії Р. Лазаруса, С. Фолкман – респондентами групи А обираються переважно продуктивні копінг-стратегії, а саме - «планування вирішення проблем» (М = 6.8), «позитивна переоцінка»

($M = 6.2$), «пошук соціальної підтримки» ($M = 5.9$). Респондентами групи В частіше обираються і домінують дезадаптивні механізми, а саме - «уникання» ($M = 7.1$), «дистанціювання» ($M = 6.5$), «самозвинувачення» ($M = 6.3$) (див. рис.2.1.)

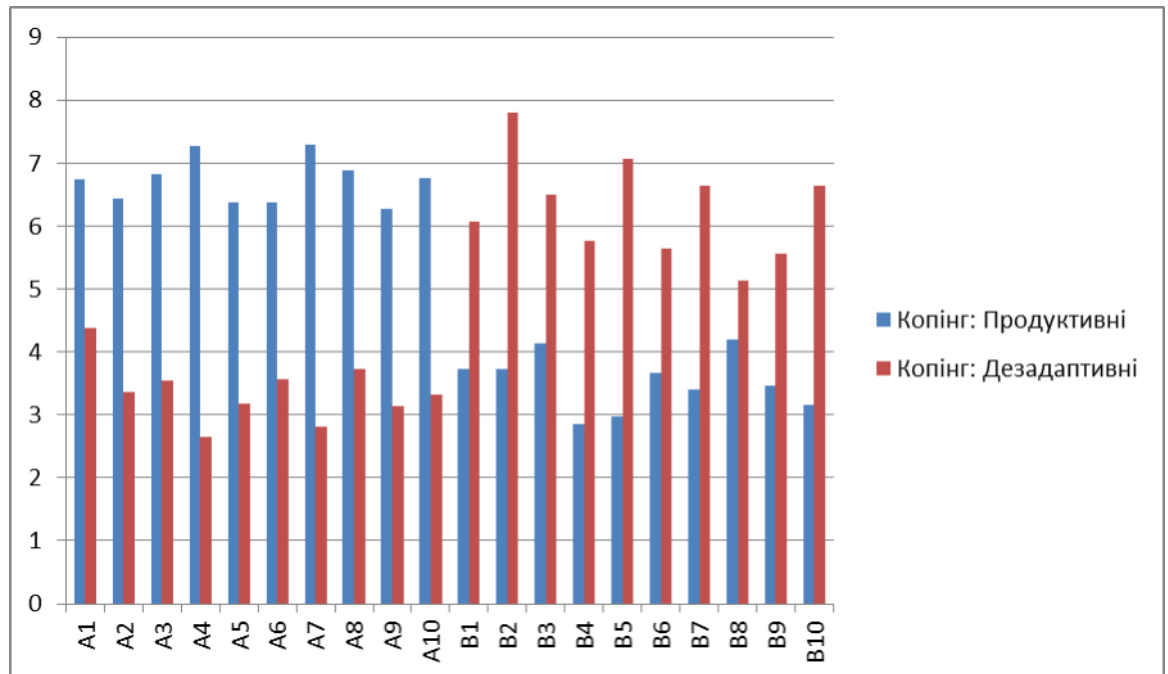


Рис. 2.1. Результати діагностики копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса, С. Фолкман

2.3а методикою скорочений багато-факторний опитувальник для дослідження особистості (Mini-Mult) Дж. Кінканнона у респондентів групи А спостерігається незначне підвищення за шкалою «соціальна інтроверсія» ($T = 52$), відносно низький рівень тривожності. Серед респондентів групи В: високі показники за шкалами «депресія» ($T = 70$), «істерія» ($T = 68$), «психастенія» ($T = 66$), що свідчить про труднощі в емоційній саморегуляції (див. рис. 2.2.).

3.3а методикою Big Five (п'ятифакторний опитувальник особистості Р. МакКрея і П. Кости – у респондентів групи А виявився високий рівень «відповідальності» ($M = 7.2$), «екстраверсії» ($M = 6.8$) та низький рівень «нейротизму» ($M = 4.1$). У респондентів групи В: високий «нейротизм» ($M =$

7.5), низька «відповідальність» ($M = 4.3$), підвищена «замкненість» (інтроверсія) ($M = 5.9$) (див. рис. 2.3.).

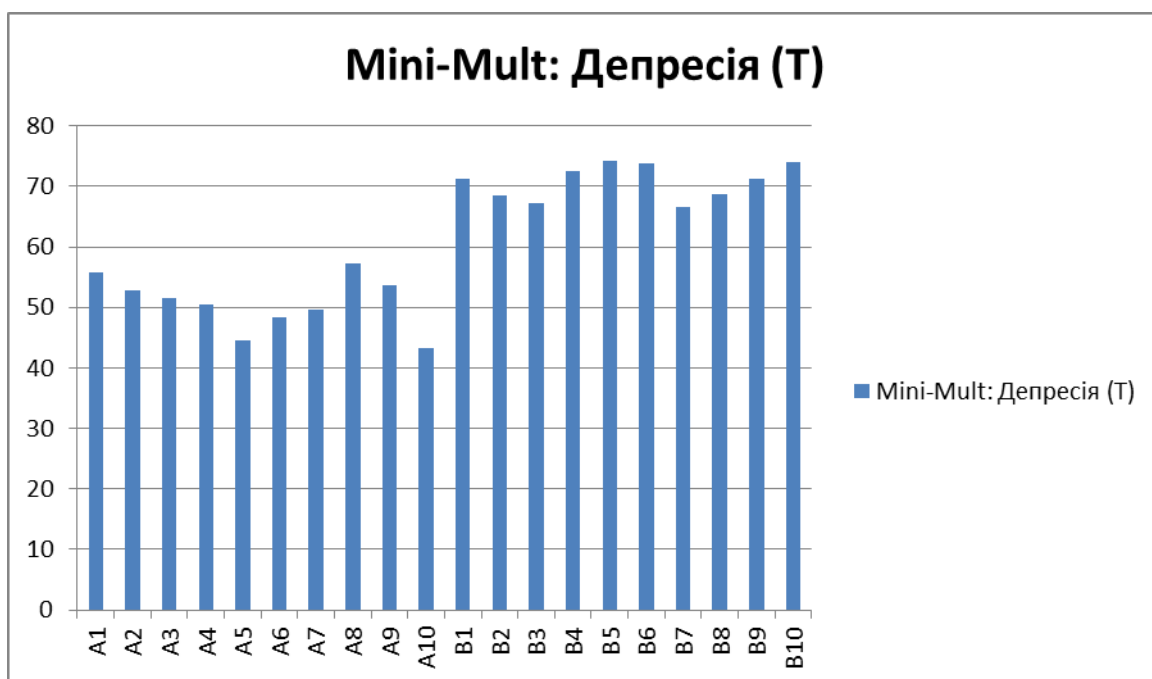


Рис.2.2. Показники за шкалою депресія методики Mini-Mult Дж. Кінканнона

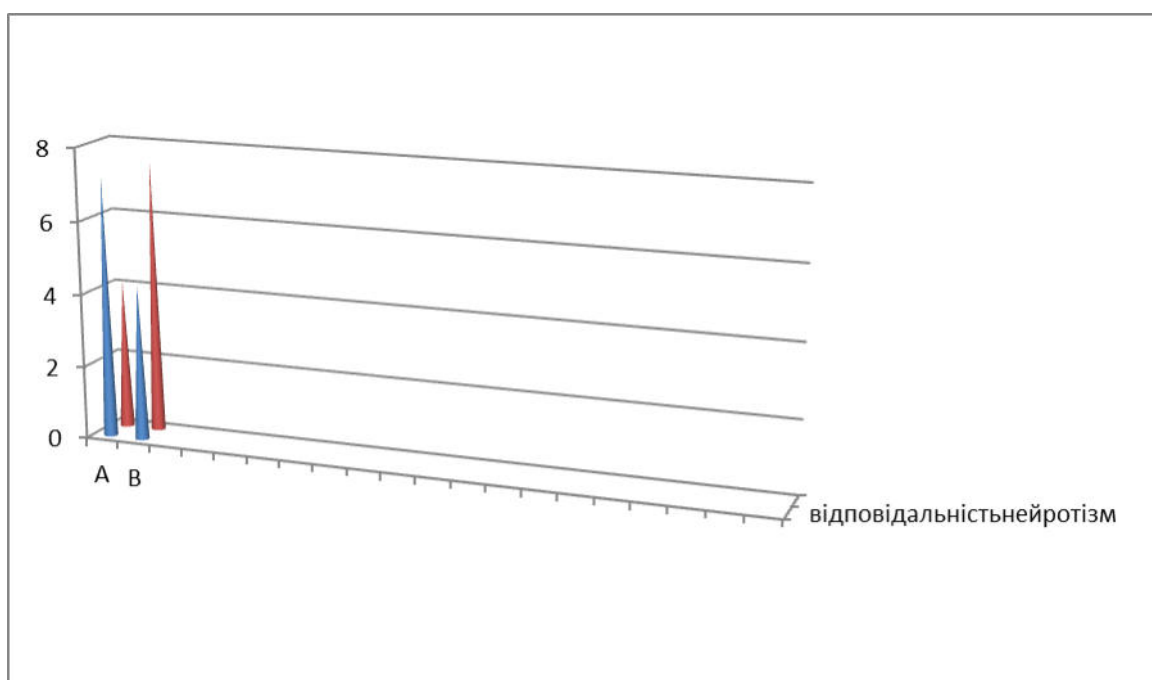


Рис.2.3. Результати за шкалами відповідальність /нейротизм методикою Big Five Р. МакКрея і П. Кости.

4. За методикою опитувальник самооцінки В. Століна, С. Пантелєєва у респондентів групи А виявилось: загальна самооцінка висока ($M = 82$ зі 100), стабільне самосприйняття, позитивний образ «Я». У респондентів групи В: занижена самооцінка ($M = 59$), високий рівень самозвинувачення, схильність до самоприпинення (див. рис. 2.5.).

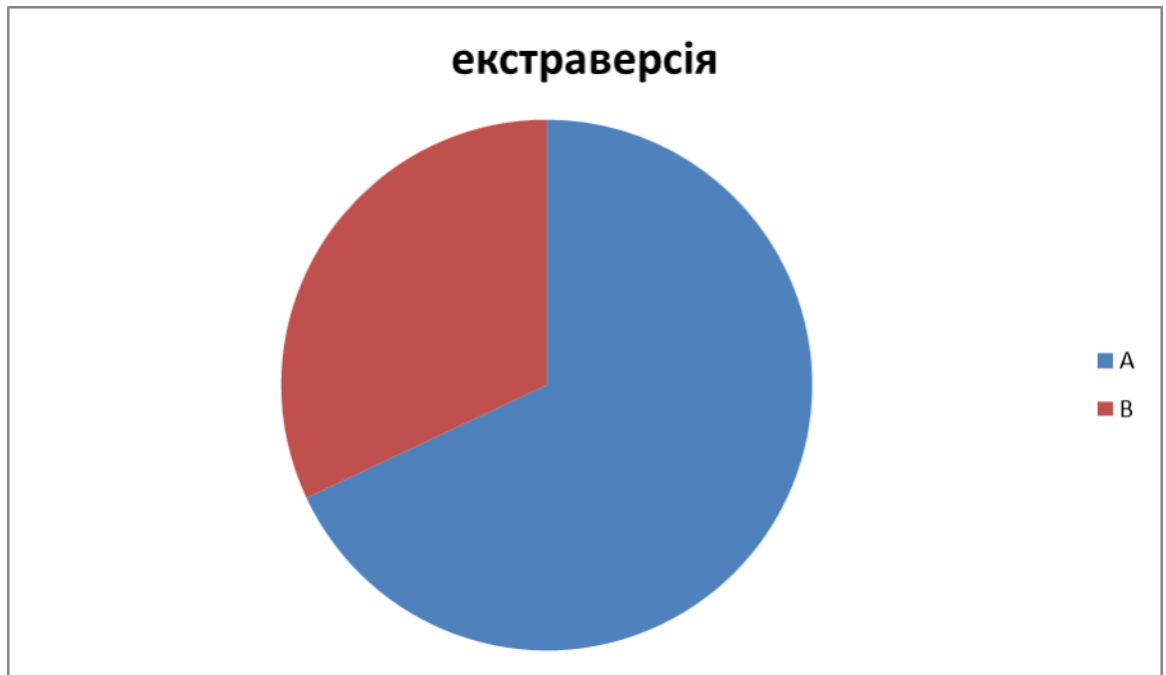


Рис.2.4. Результати за шкалою екстраверсія за методикою Big Five Р. МакКрея і П. Кости.

5. За методикою тест на впевненість у собі В. Ромека серед респондентів групи А виявився високий рівень упевненості ($M = 8.1$ із 10), а серед респондентів групи В - низький рівень упевненості ($M = 4.2$), пасивна поведінка в кризі.

6. Тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, М. Саллівана дозволив виявити, що у респондентів групи А високі результати у розумінні мотивів інших ($M = 35$ із 42), гнучкість у соціальних взаємодіях. У респондентів групи В - середній або нижчий рівень соціального інтелекту ($M = 24$), труднощі в розумінні соціального контексту.

7. За методикою тест на діагностику механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте у респондентів групи А

використовуються переважно адаптивні механізми, наприклад, такі як «сублімація», «альтруїзм», «гумор». У респондентів групи В переважають незрілі захисти, наприклад, такі як «заперечення», «регресія», «проекція», «витіснення» (див. рис. 2.6.).

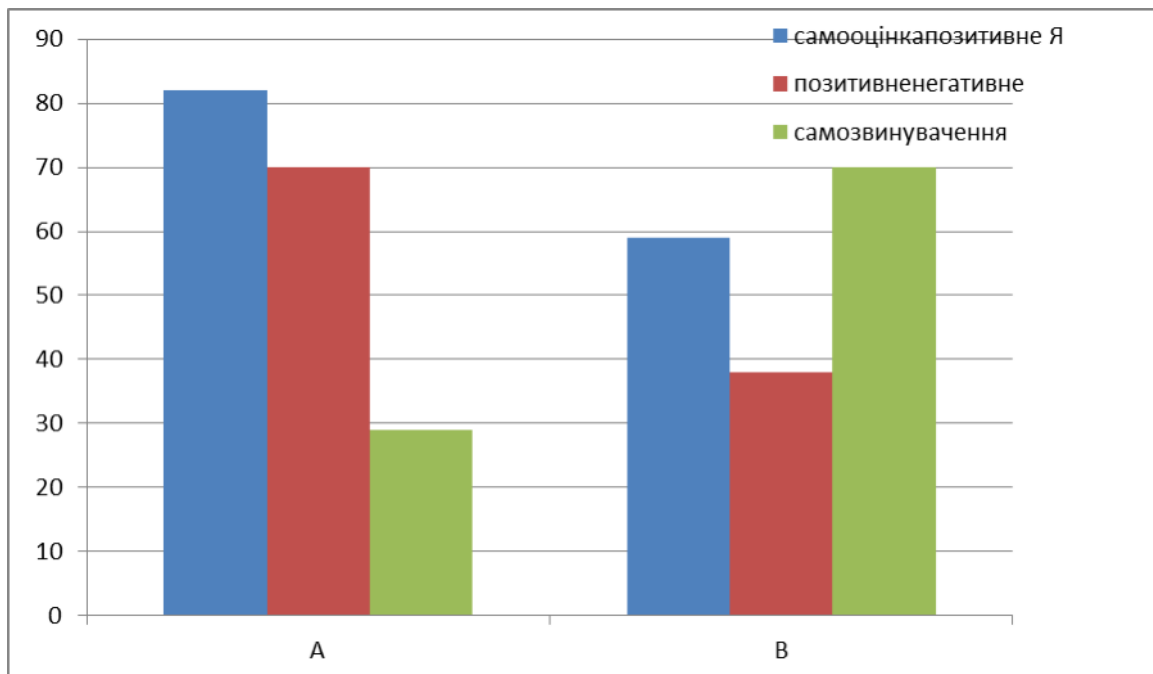


Рис. 2.5. Результати самооцінки за методикою В. Століна, С. Пантелєєва.



Рис. 2.6. Результати тесту на діагностику механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні висновки: високий рівень соціального функціонування пов'язаний із продуктивними копінг-стратегіями, високою самооцінкою, емоційною стабільністю, упевненістю та розвиненим соціальним інтелектом.

Низький рівень соціального функціонування корелює з дезадаптивними копінг-реакціями, високим нейротизмом, низькою самооцінкою та переважанням примітивних захисних механізмів.

Гіпотеза дослідження передбачала, що рівень соціального функціонування особистості впливає на характер переживання кризових ситуацій: 1) особи з високим рівнем соціального функціонування частіше використовують адаптивні копінг-стратегії (проблемно-зорієнтовані, соціальна підтримка, когнітивна переоцінка), що сприяє менш вираженим негативним емоційним реакціям (тривожність, безнадійність, апатія); 2) натомість особи з низьким рівнем соціального функціонування схильні застосовувати дезадаптивні копінг-стратегії (уникнення, заперечення, емоційне відреагування), що супроводжується гострішим і тривалішим переживанням кризового стану.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про зв'язок між соціальною адаптацією та ефективністю переживання криз. Так, особи з високим соціальним функціонуванням мають вищі результати в продуктивному копінгу, самооцінці, упевненості, соціальному інтелекті, а також нижчий рівень нейротизму, депресивності, незрілих захистів.

Особи з низьким функціонуванням демонструють зворотні тенденції — вищі значення в дезадаптивних копінг-стратегіях, нейротизмі, депресії.

2.3. Психологічні рекомендації для підтримки осіб у кризових станах із різним рівнем соціального функціонування

Психологічна підтримка осіб у кризових станах із різним рівнем соціального функціонування потребує індивідуалізованого підходу, який враховує особистісні ресурси, соціальні зв'язки та адаптивні механізми. Ми проаналізували теоретичні та емпіричні дослідження з обраної тематики, підібрали практичні методи та прийоми, що можуть бути застосовані в роботі з такими особами.

В якості теоретичних засад наших рекомендацій ми обрали: 1. Модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман. Ця модель розглядає стрес як результат взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, де копінг-стратегії (поведінкові та когнітивні зусилля) спрямовані на подолання стресових ситуацій. Дослідження показують, що активні копінг-стратегії, такі як планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, асоціюються з нижчим рівнем психологічного дистресу [83, с.6].

2. Модель вразливості-стресу-адаптації (VSA). Ця модель підкреслює, що адаптація до стресу залежить від особистісних вразливостей, рівня стресу та адаптивних процесів. Наприклад, дослідження показують, що особистісні риси можуть впливати на рівень стресу та адаптивні реакції, такі як фізична агресія або діадичне копіnguвання у подружніх парах [61, с.155].

3. Теорія допомоги іншим (Helper Theory). Ця теорія стверджує, що надання допомоги іншим може покращити психосоціальне функціонування самого помічника. Дослідження вказують, що учасники взаємодопоміжних груп, які надають підтримку іншим, демонструють покращення в психосоціальній адаптації (наприклад, дуже поширена форма - волонтерство).

Серед методів роботи найбільш актуальними виявились:

1. Психологічна перша допомога (PFA). Це метод негайної підтримки осіб у кризових ситуаціях, спрямований на забезпечення безпеки, стабільності та надання ресурсів. PFA включає в себе встановлення контакту, активне слухання, надання практичної допомоги та підключення до соціальної підтримки [65].

2.Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Вона ефективна для зменшення симптомів тривоги та депресії шляхом зміни негативних мисленнєвих шаблонів та поведінкових реакцій. Дослідження показують, що КПТ сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій та покращує психологічне благополуччя [7].

3.Розвиток резильєнтності. Резильєнтність — здатність адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. Методи розвитку резильєнтності включають встановлення цілей, розвиток позитивного мислення, підтримку соціальних зв'язків та самодогляд [5; 46].

4.Практики вдячності. Вдячність як емоція та практика може зменшити стрес, покращити сон та сприяти посттравматичному росту. Регулярне вираження вдячності допомагає змінити фокус уваги на позитивні аспекти життя [5].

Нами було визначено загальний підхід до надання рекомендацій залежно від рівня соціального функціонування.

Для осіб з високим рівнем соціального функціонування бажано застосовувати такі методи роботи, як коучинг, групові тренінги з розвитку лідерських якостей, програми менторства. Серед форм, які пропонуються, краще обрати онлайн-курси, семінари, вебінари. Ефективними практичними прийомами можуть стати постановка SMART-цілей, саморефлексія, зворотний зв'язок.

Для осіб із середнім рівнем соціального функціонування рекомендують наступні методи: індивідуальне консультування, групова терапія, тренінги з розвитку соціальних навичок. Бажано у формі психотерапевтичних груп, підтримуючих груп. Серед прийомів можна обирати рольові ігри, моделювання ситуацій, вправи на емпатію.

Для осіб із низьким рівнем соціального функціонування рекомендуються такі методи, як психосоціальна підтримка, кризове втручання, соціальна реабілітація. У формі домашніх візитів, індивідуальних

сесій телефонного консультування. Ефективними будуть прийоми активного слухання, підтримки базових потреб, мотиваційного інтерв'ювання [11].

Під час організації та проведення емпіричного дослідження нами було розроблено психологічні рекомендації для підтримки осіб у кризових станах з різним рівнем соціального функціонування.

1. Для осіб із високим рівнем соціального функціонування.

Основні завдання: підтримка активного соціального залучення, розвиток адаптивних копінг-стратегій, посилення емоційного самоконтролю, профілактика вигорання.

Методи: 1.Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з ідентифікацією та зміною дезадаптивних думок і переконань, розвиток навичок планування і постановки цілей.

2.Навчання технікам релаксації: прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи для зменшення тривожності.

3.Психоедукація: надання інформації про природу стресу, копінг-стратегії та психологічні ресурси.

4.Групова психотерапія або групи підтримки: обмін досвідом, зміцнення соціальних зв'язків.

Форми роботи: 1)індивідуальні консультації з психологом /психотерапевтом; 2)тематичні тренінги (наприклад, «Управління стресом», «Розвиток асертивності», «Резильєнтність»); 3)групові заняття (психоедукаційні, тренінгові).

Прийоми: 1)ведення щоденника емоцій і копінг-стратегій; 2)техніка «Позитивна переоцінка» (переформулювання подій у ключі особистісного росту); 3)практики майндфулнес (усвідомлене сприйняття моменту); 4)використання технік «активного слухання» і «ефективного висловлення власних потреб» [17; 24].

Загальні рекомендації: 1.Підтримуйте активне залучення до соціальних мереж і спільнот, що сприяють емоційній підтримці.

2.Заохочуйте використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (планування, пошук інформації, конструктивна діяльність).

3.Сприяйте розвитку навичок саморегуляції, емоційного самоконтролю та позитивної переоцінки ситуації.

4.Забезпечуйте доступ до ресурсів професійної психологічної підтримки для профілактики виснаження та розвитку стресостійкості.

2. Для осіб із середнім рівнем соціального функціонування.

Основні завдання: формування мережі підтримки, розвиток емоційної регуляції, поступова соціальна активація.

Методи: 1)терапія, орієнтована на співчуття (CFT): робота з розвитком доброзичливого ставлення до себе, зменшення самокритики; 2)психодинамічні інтервенції: усвідомлення внутрішніх конфліктів, опрацювання травматичних переживань; 3)навчання навичкам комунікації: техніки «Я-повідомлень», ведення конструктивного діалогу; 4)техніки емоційної регуляції: навчання розпізнаванню і називанню емоцій, застосування прийомів заспокоєння (ароматерапія, музикотерапія).

Форми роботи: 1)індивідуальні консультації; 2)малочисельні терапевтичні групи (3-6 осіб); 3)практичні заняття з розвитком соціальних навичок.

Прийоми: 1)вправи на відпрацювання асертивної поведінки; 2)практики усвідомлення власних меж і потреб; 3)ведення «Щоденника ресурсів» (фіксація позитивних подій, успіхів); 4)техніка «Пошук соціальної підтримки» — активне залучення друзів або близьких у процес подолання кризи.

Загальні рекомендації: 1.Підтримуйте формування мережі соціальної підтримки (друзі, родина, колеги).

2.Навчайтесь ефективним методам емоційної регуляції та усвідомленню власних почуттів.

3.Заохочуйте поетапне включення у соціальну діяльність та поступове підвищення рівня активності.

4.Звертайтеся до спеціалістів із психології для індивідуального чи групового консультування [25].

3. Для осіб із низьким рівнем соціального функціонування.

Основні завдання: зниження тривожності та почуття безпорадності, розвиток базових соціальних навичок, створення безпечного середовища.

Методи: 1)кризова інтервенція: короткострокова підтримка для стабілізації емоційного стану, надання першої психологічної допомоги; 2)психоедукація у спрощеній формі: короткі пояснення, використання наочних матеріалів; 3)експрес-терапевтичні техніки: арт-терапія, пісочна терапія, казкотерапія — для вираження почуттів у безпечній формі; 4)соціально-педагогічні інтервенції: формування простих навичок самообслуговування, адаптації у повсякденному житті; 5)мультидисциплінарний підхід: спільна робота психолога, соціального працівника, психіатра.

Форми роботи: 1)короткострокові індивідуальні сеанси; 2)заняття у форматі арт-терапевтичних чи рухових груп; 3)соціальні тренінги з відпрацювання базових навичок; 4)консультації з сім'єю або опікунами.

Прийоми: 1)техніка «Заземлення» (фокусування на фізичних відчуттях для зниження паніки); 2)просте повторення і підкріплення позитивних повідомлень; 3)використання сенсорних об'єктів (м'які іграшки, тактильні матеріали) для стабілізації стану; 4)практики поступового знайомства з новими соціальними ситуаціями через рольові ігри; 5)формування режиму дня та підтримка у дотриманні простих правил [30; 32].

Загальні рекомендації: 1.Забезпечте максимально доступну та безпечну підтримку, враховуючи можливі бар'єри в комунікації.

2.Використовуйте прості та зрозумілі інтервенції, спрямовані на зменшення тривоги, страху та відчуття безпорадності.

3.Підтримуйте розвиток базових соціальних навичок і поступове виходження з ізоляції.

4. Організуйте роботу з мультидисциплінарною командою (психолог, соціальний працівник, психіатр) для комплексної допомоги.

5. Сприяйте створенню умов для відновлення почуття безпеки і контролю над ситуацією.

Ми можемо зробити висновки, що ефективна психологічна підтримка осіб у кризових станах повинна бути багаторівневою та індивідуалізованою, враховуючи рівень соціального функціонування. Застосування теоретичних моделей, таких як модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман, модель вразливості-стресу-адаптації, а також практичних методів, включаючи психологічну першу допомогу та когнітивно-поведінкову терапію, сприяє покращенню психологічного благополуччя та адаптації до стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ПОСЕРЕДНИК МІЖ СОЦІАЛЬНИМ ФУНКЦІОНУВАННЯМ І ПЕРЕЖИВАННЯМ КРИЗИ

3.1. Теоретичні основи копінг-поведінки у стресових та кризових ситуаціях

Протягом усього життя, незалежно від вікового етапу, людина стикається з різними труднощами. Ці труднощі пов'язані не тільки з проблемами розвитку та віковими кризами, а й з буденними життєвими ситуаціями. Для подолання повсякденних важких ситуацій людині потрібне знання про способи, умови та можливості, необхідні для реалізації своїх зусиль, а також уміння ці способи застосовувати. Ці знання приходять з дорослішанням і накопиченням певного життєвого досвіду.

Поведінку, спрямовану на подолання важких життєвих ситуацій, у психологічній науці заведено позначати як поведінку, що долає, або копінг - поведінку. Копінг - це така форма поведінки, яка відображає готовність людини до вирішення життєвих проблем, спрямована на те, щоб пристосуватися до обставин, і яка має на увазі вже сформовану здатність застосовувати конкретні засоби для подолання стресу. Вибір активних дій підвищує ймовірність усунення людиною впливу джерел стресу на свою особистість [35, с.73].

Дослідники зазначають, що поняття копінг-стратегій має тривалу та непросту історію розвитку. У наукових джерелах підкреслюється, що термін «coping» уперше було введено Л. Мерфі у 1974 році в контексті аналізу того, як діти долають кризові періоди свого розвитку. У цьому випадку під копінгом розумілися свідомі зусилля індивіда, спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій або проблемних обставин.

За уявленнями А. Маслоу, копінг - поведінка протиставлена експресивній поведінці. Дослідник характеризував копінг-поведінку як цілеспрямовану та вмотивовану дію, яка є результатом навчання і також

стверджував, що копінг більшою мірою детермінований змінними зовнішнього характеру, які визначаються культурою та навколишнім середовищем. Копінг – поведінка передбачає, що докладаються зусилля і використовуються певні засоби, а її мета - задоволення потреби або зменшення загрози [43, с.80].

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічну взаємодію людини із ситуацією, як когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля, спрямовані на усунення зовнішніх або внутрішніх протиріч. Автори цього визначення говорять про спроби, про зусилля людини, тобто про сам процес подолання життєвих труднощів. При цьому зусилля можуть бути успішними, а можуть і не дати бажаного результату. Як би там не було, завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їхні негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або просто терпіти їхню присутність.

Учені другого підходу розрізняють подолання (coping) і захист (defense) як специфічні форми поведінки. Н. Хаан визначає, що копінг (coping mechanism) і захист (defense mechanism) ґрунтуються на ідентичних процесах, але мають протилежну спрямованість. У зарубіжній психології проблема диференціації спрямованих на перетворення ситуації і захисних стратегій частково вирішується за рахунок виділення копінг-стилів, на основі яких будуються класифікації копінгів [47, с.105].

Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють два провідних стилі додання стресу: 1)емоційно-орієнтований (управління негативними почуттями, викликаними важкою ситуацією); 2)проблемно-орієнтований дії, спрямовані на зміну ситуації). Е. Усманова дає характеристику вищезазначеним стилям оволодіння як психологічного шляху подолання стресу. Емоційно-орієнтоване подолання стресу передбачає контроль емоційної відповіді на стресогенні ситуації. Люди можуть цього домогтися шляхом зміни своєї поведінки (біхевіоральний підхід), що дає їм змогу відволіктися від проблем.

Наприклад, використання алкоголю, наркотиків, пошук емоційної, соціальної підтримки друзів і родичів, заняття спортом, захоплення телебаченням тощо.

Таким же чином люди можуть регулювати свої емоційні відповіді на стрес через зміни своїх думок, змінюючи значення ситуації для себе (когнітивний підхід). Наприклад, людину звільнили з роботи, але вона відчуває, що тепер вільна для більш цікавої та творчої роботи. Або коли люди заперечують наявність неприємних чинників, наприклад, жінка з раком може не визнавати, що вона серйозно хвора

В емоційно-орієнтованому (Emotional focused coping) підході можливе використання таких стратегій: 1. Погляд на ситуацію з боку, з дистанції або формування позитивного погляду на неї. Варіантом стратегії «дистанціювання» (Distancing) є когнітивне перевизначення (Cognitive redefinition), за якого для людей характерний новий позитивний погляд на погану ситуацію, з використанням таких операцій мислення як, наприклад, узагальнення або порівняння (з використанням слів «зате», «могло бути й гірше»).

2.Проведення переоцінки ситуації в «позитивному ракурсі» (Positive reappraisal) (аналіз стресогенної ситуації в плані того, що вона дає позитивного, наприклад, для особистості, для її особистісного зростання).

Проблемно-орієнтоване (Problem-focused coping) подолання стресу має на меті зменшити небезпеку стресогенної ситуації або розширити ресурси особистості для боротьби з нею. При цьому людьми використовуються такі стратегії: 1)всебічний аналіз стресогенної ситуації, а потім використання активних дій для її вирішення (Planful problem-solving); 2)зміна ситуації, з використанням асертивної (стверджувальної) поведінки (при цьому не виключаються емоції гніву, вдавання до ризику) (Confronting Coping) [49, с.170].

Е. Усманова зазначає, що в щоденній практиці подружні пари часто використовують проблемно-орієнтований підхід, а жінки - емоційно-орієнтований підхід. Люди з вищим освітнім рівнем при стресі частіше

вдаються до проблемно-орієнтованого підходу. Іноді люди можуть використовувати ці два підходи одночасно при розв'язання стресогенної ситуації. Е. Сарафіно відмічає, що для проблемно-орієнтованого підходу більше властиві концентрація уваги на стресовій ситуації з метою її вирішення, а для емоційно-орієнтованого підходу - властивий відхід від проблеми, уникнення її. Як концентрація на проблемі, стресовій ситуації, так і уникнення її можуть бути корисними й успішними залежно від обставин [49].

На сьогодні під копінг-стратегією, або копінгом розуміють форму адаптивної, або такої, що справляється (долає), поведінки особистості в стресовій ситуації для досягнення таких цілей, як мінімізація негативних впливів зовнішніх обставин і підтримання емоційної рівноваги шляхом пристосування або перетворення виниклих ситуацій. В разі поведінки, що впоралась, особистість сприймає ситуацію, що впливає на неї, цілісно, оскільки саме цілісне сприйняття ситуації визначає логіку поведінки людини, обраний нею ступінь відповідальності в кожній конкретній ситуації.

Під час психологічного аналізу параметрів ситуації, які переводять її в розряд важких, виокремлюють такі характеристики: 1)інтенсивність (стресогенна сила впливу на організм людини); 2)тривалість (стресор може бути як «гострим», так і таким, що тривало впливає); 3)не підконтрольність події та неможливість впливати на обставини; 4)високі вимоги до ресурсу адаптації [38, с.30].

Н. Хаан вважає, що в досить спокійному, врівноваженому стані та за незначного стресу стратегії й тактики поведінки, що долає вирізняються своєю націленістю та гнучкістю, тобто людина використовує копінги, коли має можливість діяти обдуманно. А в тому разі, якщо потрібно діяти швидко і часу немає на роздуми (або відсутні варіанти виходу із ситуації), то вдається до захисної поведінки [87].

Таким чином, при визначенні копінг-поведінки ключовими є питання: 1)про співвідношення понять копінгу і психологічного захисту; 2)про

розуміння оволодіння як стійкої характеристики особистості чи динамічного процесу.

В сучасній психологічній літературі можна зустріти величезну кількість різноманітних копінг-стратегій. Слід зазначити, що в Україні вивчення психології подолання перебуває на етапі становлення. Це різюче контрастує з тим, що сучасна українська психологія має міцне методологічне підґрунтя, закладене багатьма видатними вітчизняними науковцями. У контексті дослідження копінг-поведінки особливу цінність, на нашу думку, становлять такі концептуальні підходи: принципи психології розвитку Г. Костюка, де особистість постає як активний суб'єкт саморозвитку; генетичний підхід С. Максименка; положення теорії вчинку В. Роменця і суб'єктно-вчинкової парадигми В. Татенка; моделі цілепокладання Ю. Швалба; уявлення Т. Титаренко про життєвий світ особистості, життєві кризи та шляхи їх подолання; концепція особистості як цілісності в етичному персоналізмі О. Бондаренка; а також принципи розуміння творчих задач у психології А. Коваленка та інші. Проте, на жаль, ці потужні теоретичні підходи поки що не трансформувалися у цілісні авторські концепції, які б могли на рівних конкурувати з провідними теоріями копінгу [64, с. 115].

Сучасні дослідження копінг-поведінки в українській психології здебільшого зосереджені на емпіричному рівні, вивчаються окремі аспекти подолання у певних соціальних груп (І. Аршава, О. Брюханов, О. Назаров, Е. Носенко, Т. Ряполова, О. Склень, О. Тімченко) або ж аналізується взаємозв'язок копінг-стратегій з індивідуально-психологічними та соціально-демографічними характеристиками (І. Корнієнко, О. Самара, Т. Ткачук, Д. Штриголь). Окремі автори також здійснили аналітичні огляди стану досліджень копінгу в Україні (Е. Носенко, З. Сивогракова, В. Шебанова). Водночас цілісні спроби теоретичного узагальнення та концептуалізації феномена подолання залишаються поодинокими [4; 10; 14].

Слід також підкреслити, що у сучасному науковому дискурсі співіснує чимало теоретичних моделей копінг-поведінки (А. Бандура, С. Гобфолл, Л.

Еспінволл, Р. Лазарус, К. Карвер, Ш.. Тейлор, С. Фолкман, М. Шеєр, Р. Шварцер та ін.), які часто суперечать одна одній. Різняться й термінологічні визначення самого феномену подолання (Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман, та ін.). Зазначені автори трактують подолання життєвих труднощів як прояв активності переважно одного з рівнів психіки: свідомого, передсвідомого або несвідомого. До того ж багато дослідників наголошують на значних методологічних і методичних труднощах, пов'язаних з операціоналізацією копінг-конструктів [78; 82; 86].

Дослідження копінг-поведінки з позиції системного підходу здійснювалися низкою авторів, зокрема М. Зомерфільдом, Р. Лазарусом, а в останні роки — М. Маковським і Р. Нево з колегами. Незважаючи на різні теоретичні основи, на які спираються їхні моделі (різні концепції особистості), всі дослідники дотримуються спільного переконання, що подолання життєвих криз потребує саме системного вивчення. Водночас слід зауважити, що подібні дослідження залишаються досить поодинокими. Зокрема, відсутні системні підходи, які були б реалізовані в межах психоаналітичних теорій.

У контексті сучасної психології, яка дедалі активніше орієнтується на цілісне осмислення психічних феноменів, виявлення окремих когнітивних або поведінкових характеристик подолання та їхнє зіставлення вже не є достатнім. Натомість актуалізується потреба в цілісному розумінні поведінки індивіда в умовах життєвих криз, що створює передумови для підвищення ефективності процесу подолання [77, с.112].

Цікавою є думка Н. Родіної, яка відзначає, що в кризових ситуаціях зростає роль у поведінці більш глибоких особистісних чинників, дослідженням яких займалися представники психодинамічної теорії особистості. Саме в її рамках розвинулася топографічна модель психіки, що виділяє декілька її рівнів та акцентує взаємозалежність між усвідомлюваними та неусвідомлюваними процесами. З точки зору цієї моделі - копінг зображується як результат ієрархічної міжрівневої взаємодії. В якості

стресорів розглядаються дві основні кризові ситуації: загроза життю і загроза самоактуалізації. У концепції дослідження зовнішнє середовище і особистість, що долає, розглядаються як єдина система. Середовище протистоїть системі «особистість» не як щось відмінне від системи, а як інша система. Концептом єдиної системи є взаємодія особистості й середовища, яке справляє стресовий, кризовий вплив. Структурою – стосунки між особистістю, що долає, і зовнішнім середовищем, що впливає на неї. Субстратом – індивід і так званий «позаіндивідний простір», що вступає з ним у контакт. Зовнішнє середовище складається з таких взаємозалежних підсистем: 1)стресор; 2)фактори середовища, що впливали на онтогенез; 3) актуальні вимоги середовища. Особистість, що долає, також формує три підсистеми: 1)несвідоме; 2)свідомість; 3)копінг-стратегії [62, с.5].

На думку Ч. Карвера, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які спрямовані безпосередньо на розв'язання проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій відносять наступні: 1)активний копінг - активні дії щодо усунення джерела стресу; 2)планування - планування своїх дій щодо проблемної ситуації, що склалася; 3)пошук активної громадської підтримки - пошук допомоги, поради у свого соціального оточення; 4)позитивне тлумачення і зростання - оцінювання ситуації з погляду її точки зору її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду; 5)прийняття - визнання реальності ситуації [62, с.6].

Класифікація П. Тойса є досить докладною, що спирається на комплексну модель копінг-поведінки. Дослідник виділяє дві групи копінг-стратегій: 1)поведінкові; 2)когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи: 1)поведінка, орієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; «відхід» від ситуації. 2)поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; важка робота; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон). 3)поведінкові стратегії,

орієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування і контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються на три групи: 1) когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дії); вироблення нового погляду на ситуацію; прийняття ситуації; відволікання від ситуації; придумування містичного вирішення ситуації. 2) когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичне вираження» (фантазування щодо способів вираження почуттів); молитва. 3) когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація наявних почуттів. До додаткових стратегій автором було віднесено такі, як написання щоденників, листів; слухання музики; стратегія очікування [62, с.8].

З аналізу деяких класифікацій копінг-стратегій слід зазначити, що внутрішній ресурс, який допомагає успішно справлятися з життєвими труднощами, пов'язаний із гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування. Це проявляється у швидкому освоєнні нових стандартів, оволодінні новими навичками, переключенні уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви.

Таким чином, аналіз досліджень з проблеми копінг-ресурсів дає змогу розглядати копінг-стратегії з труднощами як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що випробовують його або перевищують його ресурси.

Завдання копіngu у важких ситуаціях полягає в тому, що воно дає людині змогу подолати труднощі, або зменшити їхні негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх.

3.2. Роль соціального функціонування у виборі копінг-стратегій

Роль соціального функціонування у виборі копінг-стратегій є ключовою темою в сучасній психології. Соціальні зв'язки та підтримка значно впливають на те, як індивіди справляються зі стресовими ситуаціями. Дослідження показують, що активні копінг-стратегії та сприйнята соціальна підтримка, особливо позитивна переоцінка та підтримка з боку сім'ї, є захисними факторами у подоланні стресу [1, с.110].

Соціальна підтримка може сприяти внутрішньому копіngu, заохочуючи використання певних стратегій або активно моделюючи такі стратегії. Крім того, соціальна підтримка може підвищувати психологічну гнучкість, що, у свою чергу, впливає на вибір копінг-стратегій [1]. У контексті спортивної психології дослідження показали, що соціальна підтримка та сприйняття власних здібностей впливають на вибір стратегій подолання стресу під час змагань. Ці фактори можуть мати опосередкований вплив через когнітивну оцінку ситуації. Загалом, соціальне функціонування відіграє важливу роль у виборі копінг-стратегій. Підтримка з боку родини, друзів та інших значущих осіб може зменшити сприйнятий стрес і сприяти використанню адаптивних стратегій подолання. Це, у свою чергу, покращує психічне здоров'я та загальне благополуччя індивіда.

Механізми подолання стресу займають провідне місце у процесі адаптації особистості до впливу стресових факторів. У класичній типології, запропонованій С. Фолкман і Р. Лазарусом, копінг-стратегії поділяються на такі категорії: орієнтовані на вирішення проблеми, спрямовані на емоції та стратегії уникнення [94]. Результати сучасних досліджень свідчать про те, що характер вибору тих чи інших стратегій значною мірою обумовлений рівнем розвитку емоційного інтелекту, зокрема соціо-емоційної компетентності (СЕК). Так, згідно з даними П. Вонга, люди з високим рівнем СЕК частіше застосовують адаптивні механізми подолання, як-от активна поведінка в умовах стресу та звернення по соціальну підтримку. Натомість низький рівень СЕК корелює з дезадаптивними стратегіями, такими як самозвинувачення або уникнення [94, с.75].

Зв'язок між соціо-емоційною компетентністю та рівнем тривожності також перебуває в центрі уваги сучасних дослідників. У межах теорії позитивних емоцій, Б. Фредріксон обґрунтовує, що формування соціально-емоційних навичок сприяє підвищенню емоційної стійкості, що, своєю чергою, знижує рівень тривожності [84, с.215]. Подібні результати демонструють і дослідження Дж. Гросса, який довів, що здатність до емоційної саморегуляції, що є складовою СЕК, виконує функцію захисного буфера в умовах стресових переживань [94, с.75].

Вивчення впливу тривожності на копінг-поведінку показує, що високий рівень тривожності пов'язаний переважно з унікаючими стратегіями, включаючи відмову або схильність до самозвинувачення. Зокрема, А. Алдао, С. Нолен-Хоксема та С. Швейзер встановили, що особи з високою тривожністю частіше застосовують копінги уникнення через труднощі в управлінні емоційними станами. Водночас розвинена СЕК може сприяти переходу від дезадаптивних до ефективніших форм подолання.

У цьому контексті дослідження впливу соціо-емоційної компетентності як складника емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій у осіб із підвищеним рівнем тривожності має вагоме значення як у теоретичному, так і в практичному вимірах. Зокрема, розроблення й упровадження програм розвитку СЕК може стати ефективним засобом зниження тривожності, покращення адаптації до стресових ситуацій і формування конструктивних стратегій подолання [80].

За Р. Шварцером і Р. Таубертом було запропоновано концепцію проактивного копінгу, яка розрізняє такі типи копінгової поведінки: 1) реактивний копінг – зусилля, спрямовані на подолання або відшкодування втрат і збитків, що вже сталися; 2) антиципаторний копінг – дії, які індивід здійснює задля нейтралізації загрозової події, ймовірність настання якої у майбутньому висока; 3) превентивний копінг – накопичення та формування загальних ресурсів для протидії можливим стресогенним подіям, які можуть відбутися пізніше, а також зменшення їхнього негативного впливу, якщо

вони вже розгорнулися; 4) проактивний копінг – цілеспрямоване створення й укріплення ресурсної бази, що дозволяє ефективно справлятися з майбутніми складними життєвими викликами та сприяє особистісному розвитку [84, с.105].

Автори підкреслюють, що антиципаторні, превентивні й проактивні стратегії зорієнтовані на майбутні події. Одним із ключових ресурсів превентивного копіngu є розвиток самоефективності, оскільки індивід використовує свої сильні сторони й розширює соціальні зв'язки для накопичення ресурсного потенціалу.

Ч. Карвер та Н. Шейєр зазначають, що основними адаптаційними завданнями копінг- поведінки є: 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення активної діяльності; 2) пристосування до умов, що змінюються, або регулювання і перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримка позитивного образу «Я», впевненості у своїх силах; 4) підтримка емоційної рівноваги; 5) встановлення і збереження сприятливих взаємозв'язків з іншими людьми [85, с.10].

За Р. Лазарусом і С. Фолкман, ключова мета копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу, — це забезпечення і підтримка комплексного добробуту індивіда, що включає його фізичне та психічне здоров'я, а також задоволеність соціальними взаєминами. А. Кларк було здійснено мета-аналіз даних стосовно копінг-стратегій подолання інтерперсонального стресу та забезпечення психосоціального здоров'я у дітей та дорослих [94].

На сучасному етапі вважається, що між психологічним здоров'ям працівників і копінг-стратегіями організації існує взаємозалежність: з одного боку, адаптивні копінг-стратегії сприяють підтримці психологічного благополуччя персоналу, а з іншого — здорова психологічно організація стимулює застосування працівниками позитивно зорієнтованих методів подолання, водночас залишаючи простір для індивідуального вибору копінг-

профілю, який відповідає особистісним характеристикам і специфіці професійних, особистісних і сімейних ситуацій [30, с.7].

Аналіз праць зі стресу та співпадаючої поведінки особистості дав нам змогу виявити значну прогалину в дослідженнях щодо соціально-орієнтованих стратегій копіngu. Тим часом будь-яка важка життєва ситуація так чи інакше включає соціальні умови, в яких розгортається процес упоралося особистості, а також її соціальне оточення, до якого людина може звернутися (або звертається) за соціальною підтримкою. З огляду на це вивчення стратегії соціальної підтримки особистості, на наш погляд, є однією з центральних проблем у психології поведінки, що збігається, розроблення якої важливе для розуміння механізмів соціально-орієнтованих форм копіngu та ролі соціального оточення особистості в ефективному подоланні важких життєвих ситуацій [31].

Нечисленні роботи в цьому напрямі показують, що соціальну підтримку розуміють як спосіб впоратись, пов'язаний із соціальними контактами і зверненням до інших людей по допомогу.

Аналіз зарубіжних досліджень, присвячених проблемі соціальної підтримки, показав, що вони зосереджені здебільшого на вивченні соціального оточення особистості та особливостях сприйняття допомоги такого оточення (Н. Болгер, Т. Виллс, Дж. Еккенрод, С. Кохен, С. Ліпор, М. Шнейдер та ін., а розуміння стратегії соціальної підтримки пов'язане з неоднозначним тлумаченням форм підтримки та їхньою ефективністю (Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман, М. Щейер та ін. [32].

Так, наприклад, Р. Лазарус і С. Фолкман виокремили шкалу пошуку соціальної підтримки, що передбачає звернення за інформаційною, емоційною та дієвою допомогою [94]. Н. Ендлер і Д. Паркер вводять стратегію соціального відволікання, що характеризує прагнення бути в товаристві знайомих і близьких людей [80]. На думку П. Тойтс, пошук соціальної підтримки передбачає спілкування з членами сім'ї, пошук поради або допомоги, спілкування з друзями, консультації у психотерапевта або

посадової особи [83]. С. Гобфолл розглядає дві копінг-стратегії соціальної підтримки: «вступ у соціальні контакти» як загальне прагнення бути включеним у соціальні зв'язки; «пошук соціальної підтримки» як звернення по допомогу та співчуття до найближчого оточення [85].

Ч. Карвер зі співавторами, а також Л. Ас-Пінвал, С. Тауберт, Р. Шварцер диференціюють види соціальної підтримки, пропонуючи дві стратегії копінгу: пошук інформаційної та емоційної підтримки.

Таким чином, відсутнє єдине розуміння стратегії соціальної підтримки, а тлумачення видів соціальної підтримки залежить від теоретичних позицій самого вченого. Ці закономірності дають змогу критично поставитися до наявного діагностичного інструментарію стратегій копінгу.

На наш погляд, уявлення про види соціальної підтримки може бути доповнено. Спираючись на дослідження Н. Виллс та С. Кохен, ми виокремили інформаційну (отримання корисної інформації, поради), емоційну (співчуття, розуміння), матеріальну (безоплатна матеріальна допомога, подарунки, гроші в борг) та інструментальну види соціальної підтримки (допомога справою). Вивчення цих видів соціальної підтримки дає змогу, на наш погляд, більш повно розкрити способи поведінки та ресурси особистості у важких життєвих ситуаціях.

Щодо проблеми взаємозв'язку соціально-орієнтованих форм поведінки, що збігається, з копінгом особистості загалом, а також з ефективністю подолання ТЖС можна виокремити такі закономірності, виявлені зарубіжними колегами. Так, Р. Лазарус і С. Фолкман оцінюють пошук соціальної підтримки як емоційно-орієнтований спосіб подолання, що сприяє пристосуванню до ситуації шляхом регуляції свого стану [94]. На думку Н. Ендлера і Д. Паркера, пошук соціальної підтримки належить не до емоційно-орієнтованого, а до типу копінгу, що уникає, відповідно до цього, вони вводять субшкалу соціального відволікання. П. Тойтс відносить пошук соціальної підтримки до стратегій, орієнтованих на ситуацію та її зміну. Ч. Карвер зі співавторами відносять пошук інформаційної підтримки до

активних проблемно-орієнтованих стратегій, а пошук емоційної підтримки - до стратегій, не пов'язаних з активним перетворенням ситуації [11].

Відповідно до наявних підходів до розуміння соціальної підтримки можна дійти висновку, що звернення за підтримкою до інших людей може сприяти і активному перетворенню ситуації, і поліпшенню емоційного стану, і відмові від розв'язання проблеми. У зв'язку з цим питання ефективності копінг-стратегії соціальної підтримки також є відкритим.

На наш погляд, соціальна підтримка як копінг-стратегія не тільки дає змогу зменшити психологічну напругу, а й сприяє ефективному подоланню важкої життєвої ситуації, що дає змогу віднести цю стратегію до копінг-ресурсів особистості.

Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновки щодо сучасних підходів до копінг-поведінки. Стає очевидним, що соціальне функціонування виступає одним із найважливіших детермінант вибору стратегій подолання стресу. У різних теоретичних моделях – від класичних (Р. Лазарус, С. Фолкман, Ч. Карвер, Н. Шейєр) до проактивного копіngu – соціальна підтримка й соціальні ресурси постають як ключові буферні складові, що підвищують емоційну стійкість та сприяють переходу від реактивних або унікальних стратегій до адаптивних і проактивних форм поведінки.

Водночас відсутність єдиного уніфікованого підходу до класифікації соціальних копінг-стратегій і неоднозначність термінів (пошук інформаційної, емоційної, матеріальної чи інструментальної підтримки) засвідчують потребу в подальшому теоретичному й емпіричному узагальненні. Ми пропонуємо доповнити існуючі моделі виділенням чотирьох видів соціальної підтримки: інформаційна, емоційна, матеріальна, інструментальна, що дозволить детальніше вивчати механізми залучення ресурсів соціального оточення та їхній вплив на ефективність копіngu [62, с.25].

Отже, соціальна підтримка не лише зменшує рівень психологічної напруги, але й виступає ресурсом особистості, необхідним для успішного

подолання життєвих криз. Подальші дослідження мають зосередитися на уточненні діагностичних інструментів і розробці програм розвитку соціальних ресурсів, що дозволить підвищити ефективність психологічної допомоги й підтримки в різних контекстах.

3.3. Модель взаємозв'язку: соціальне функціонування — копінг — адаптація до кризи

Стрес є одним із найпоширеніших симптомів, що впливає на психіку та призводить до соціальної травматизації. Ефективним засобом його подолання виступають особистісні ресурси — індивідуальні якості, сформовані в процесі соціалізації, які визначають здатність людини адаптуватися до конкретних умов соціального середовища. Однак не всі мають достатній рівень цих ресурсів, аби безболісно подолати наслідки війни. Фізичні та психологічні травми часто ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації, знижують рівень соціальної активності, що, у свою чергу, зменшує шанси на успішне працевлаштування та позбавляє можливості бути корисним для суспільства [33].

Суттєві труднощі, що виникають у процесі соціально-психологічної адаптації після участі в бойових діях, у вимушено переміщених особах та мешканців України під час війни, пов'язані з проявами негативних психоемоційних станів, зумовлених травматичним досвідом війни. Симптоматика стресу, тривожності, фрустрації, депресії та посттравматичного стресового розладу вимагає глибокого дослідження з метою розробки ефективних шляхів їх подолання серед учасників бойових дій. У цьому контексті важливо звертати увагу на специфіку прояву таких станів.

Здатність до саморегуляції фізіологічної та психічної активації дозволяє людині зменшити вплив зовнішніх чинників і запобігти небажаним формам поведінки. Науковці підкреслюють важливість профілактики

деструктивних поведінкових проявів, оскільки їх наявність ускладнює вибір конструктивних моделей реагування, що, своєю чергою, заважає успішній адаптації до соціального середовища [31, с.108].

У процесі активного або проблемно-орієнтованого копінгу індивід вдається до безпосередніх дій, спрямованих на вирішення складної ситуації та зменшення її негативного впливу. До основних психологічних стратегій, що використовуються у цьому контексті, належать: пошук інформації, вибір оптимального способу вирішення проблеми, стратегічне планування власної поведінки, високий рівень особистісної організованості та відповідальності за вчинки, а також звернення по допомогу — як у формі психологічної чи матеріальної підтримки, так і заради отримання поради.

Згідно з класифікацією Е. Хайма, копінг-стратегії поділяються на три основні групи відповідно до їх адаптаційного потенціалу: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Адаптивні копінг-стратегії сприяють ефективному подоланню труднощів, зміцнюють віру у власні можливості та полегшують проходження складних життєвих ситуацій. Натомість неадаптивні стратегії виявляються у пасивних формах поведінки, знижують впевненість у собі, зумовлюють відмову від цілей та провокують очікування негативного розвитку подій [29, с.30].

Суттєвим аспектом використання копінг-стратегій є їх індивідуалізований характер та залежність від конкретної життєвої ситуації. Кожна особа, керуючись власним сприйняттям обставин, обирає ту стратегію подолання, яка, на її думку, є найбільш ефективною в даному контексті. Таким чином, когнітивні механізми подолання сприяють структуризації мислення, дозволяють глибше усвідомити суть проблеми та окреслити шляхи її вирішення. Емоційно орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регуляцію наслідків негативних емоційних переживань, тоді як поведінкові стратегії зосереджені на подоланні зовнішніх труднощів.

У науковій літературі виділяють адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії: перші сприяють ефективному розв'язанню проблемної ситуації,

другі — навпаки, характеризуються тенденцією до уникнення, пасивного очікування або ігнорування труднощів у сподіванні, що вони зникнуть самі собою [94, с.75].

Особливістю соціалізації людини є її організація на основі досвіду соціальних стосунків. Коли мова йде про компоненти соціалізації, необхідно зазначити, що формами реалізації даного процесу є соціальна адаптація та інтеріоризація. Цей термін походить від французького (*interiorisation*) і означає — зовнішній перехід в середину, а *interior* від латинського — внутрішній, що визначає становлення внутрішніх складових психіки особистості через пояснення зовнішніх соціальних чинників, розвиток психічних властивостей і загального становлення, набуття досвіду тощо [31, с.107].

Важливою характеристикою процесу соціалізації особистості є його побудова на основі засвоєного досвіду соціальних взаємодій. Говорячи про складові цього процесу, слід відзначити, що його основними формами виступають соціальна адаптація та інтеріоризація. Термін «інтеріоризація» (від франц. *interiorisation* — «внутрішнє засвоєння», та лат. *interior* — «внутрішній») означає перехід зовнішніх впливів у внутрішній психологічний простір особистості. Це поняття описує процес формування внутрішнього світу людини через інтеграцію соціального досвіду, розвиток психічних якостей та особистісне становлення під впливом зовнішніх соціальних чинників.

Особливістю процесу адаптації є їх взаємозв'язок з психологічними надбаннями особистості, а також рівнем її розвитку, який визначається умінням, особистості, застосовувати механізми регулювання взаємозв'язку між поведінкою і діяльністю. Критеріями адаптованості вважається не тільки зайняття людиною певного положення у соціальній структурі, а й загальний рівень психічного здоров'я, здатність розвиватися враховуючи власний життєвий потенціал, наявність самоповаги та свідоме ставлення до життя [48, с.40].

Поняття «адаптація» активно досліджується в науковій спільноті, де його часто розглядають як психотравматичний процес, що у подальшому може потребувати реабілітаційних заходів. Загалом, ефективне функціонування людини в соціумі та підтримання рівноваги у системі «людина – середовище» забезпечується завдяки адаптаційним механізмам. Адаптація є формою пристосування до навколишніх умов, особливо в умовах їхньої нестабільності та змінюваності. Поняття «адаптивність» відображає здатність особистості до психологічної регуляції та рівень її розвитку. Відповідно, кожна людина має індивідуальний адаптаційний поріг, що визначає ступінь її інтеграції у соціальне середовище.

О. Донченко, М. Слюсаревський, В. Татенко, Т. Титаренко та Н. Хазратова трактують адаптацію як процес залучення особистості до нової для неї соціальної ситуації шляхом засвоєння норм і правил участі в ній. Науковці виокремлюють адаптацію за результатами на позитивну і негативну, а за способом реалізації — на добровільну та примусову. Ключовими аспектами цього процесу є вибір форм адаптивної поведінки, умови їх застосування, а також здатність індивіда до активної участі у соціальному житті. Соціально-психологічна адаптація відбувається шляхом використання різноманітних копінг-стратегій, а також завдяки оцінці потенційної ефективності адаптаційного процесу [48, с.40].

Під час відбору адаптивної стратегії, особистість враховує: 1) особливості соціального середовища та його вимоги (ступінь ворожості, наскільки обмежуються особистісні потреби, дестабілізуючий вплив); 2) потенціал особистості до змін, шляхом адаптації середовища до себе; 3). пропорційність зусиль при виборі стратегій зміни соціального оточення або самого себе (фізичних, психологічних витрат) [1].

К. Томас розглядає зміну життєвих обставин та особистості через використання так званих «технік-дій», спрямованих на формування бажаного життєвого курсу. Дослідник трактує цей набір дій як «адаптивну систему», що включає не лише внутрішні трансформації особистості у відповідь на

зовнішні обставини, але й можливість впливу на середовище відповідно до власних цілей і можливостей [84, с.105]. У контексті копінг-стратегій, ця система втілюється у свідомо контрольованих реакціях індивіда, що формують лише частину його загального ставлення до життєвих труднощів.

Водночас існують копінг-стратегії, які можуть мати деструктивний вплив на психічний стан особистості, зокрема: 1)екстерналізація негативу — фокусування на власних переживаннях та вираження негативних емоцій назовні; 2)уникнення активної дії — пасивна позиція щодо подолання стресової ситуації, що може призвести до відмови від реалізації життєвих цілей; 3)когнітивне відсторонення — свідоме відволікання від проблеми через дії, що не мають зв'язку зі стресовим чинником (наприклад, перегляд розважального контенту, фантазування, сон); 4)використання психоактивних речовин — вживання алкоголю чи наркотичних засобів з метою тимчасового полегшення емоційного стану; 5)соціальне дистанціювання — свідоме уникнення контактів з оточенням, що призводить до ізоляції [84, с.106].

Проблема соціально-психологічної адаптації полягає в тому, наскільки особистість здатна правильно зрозуміти та інтерпретувати інформацію, яка на неї впливає. Зміни в навколишньому середовищі вимагають переосмислення, а іноді й миттєвої корекції власного розуміння суті ситуації та відповідної поведінки. Крім того, зміни у зовнішніх обставинах спонукають людину шукати нові способи дій і копінг-стратегії. Такий підхід до адаптації підкреслює важливість когнітивних процесів, адже отримана інформація про ситуацію дозволяє знайти найбільш ефективні шляхи її розв'язання.

За М. Роммом, проблема соціально-психологічної адаптації полягає у інформаційно-інтелектуальному пристосуванні, коли людина свідомо прагне здобути знання та діяти на основі отриманої інформації. Вчений підкреслює, що цей процес базується на сукупності психолого-соціальних і інформаційних методів, які дозволяють особистості інтерпретувати та формувати власний простір для адаптації. У ході адаптації людина

використовує психологічні захисні механізми, що допомагають зберегти стабільність системи відносин і підтримати адекватну самооцінку. Залучення копінг-стратегій спричиняє зміни у цій системі, а зрушення її рівноваги, що веде до підвищення функціонального рівня, згодом формує у людини здатність ефективно долати труднощі [25, с. 50].

Таким чином, можна вважати, що захист і копінг мають відмінності у характеристиці не стільки активних чи пасивних дій, скільки функціями, яку вони виконують, а також тим, що впливають по-різному на життєдіяльність особистості.

У наведеному переліку ознак ми акцентували увагу на відносно сучасних феноменах, які мають найбільше значення. Виявлено подібність у головній меті та завданнях копінгів і захисних механізмів. Їхня суть полягає у підтримці високого рівня життєдіяльності та психологічного благополуччя в кризових ситуаціях. Важливим у цьому контексті є адекватне «Я» та цілісність Я-концепції особистості, що їх відрізняє. Захист є реакцією на миттєву загрозу або систематичні подразники, і цей тактичний прийом дозволяє тимчасово вирішити проблему, але не усуває її остаточно, тому вплив продовжується. Копінг-стратегія, навпаки, не лише формує план дій для особистості та її соціального оточення, а й допомагає повністю розв'язати проблему. Захист має попереджувальний ефект на Я-образ, змінюючи значення та ставлення до ситуації. Таким чином, і захист, і копінг сприяють задоволенню життям, забезпечують психологічну стійкість і життєву позицію в кризових умовах. Захист допомагає зберегти стабільність досягнутого рівня, оберігаючи психіку від негативного впливу травми, але не враховує зміни у зовнішній адаптації. Копінг, у свою чергу, підтримує внутрішній спокій особистості й спрямований на забезпечення її соціального благополуччя [28, с.15].

Як ми бачимо, сучасні науковці виділяють різноманітні типи копінг-механізмів — від індивідуальних особистісних реакцій до загальних життєвих стратегій. Проте на сьогоднішній день не вдалося визначити

домінуючу ознаку успішної копінг-стратегії як ключового критерію психологічної адаптації. Відомо, що психосоціальна адаптація буде ефективною за умови аналізу взаємозв'язку між різними копінг-стратегіями та внутрішніми особистісними конфліктами. Подолання цих інтрапсихічних конфліктів залежить від здатності особистості справлятися з ними, що і призводить до внутрішньої особистісної адаптації. Сучасні вітчизняні та зарубіжні психологи наголошують, що механізми вищих регуляторів адаптивної поведінки людини базуються на підпорядкуванні ціннісно-мотиваційної сфери особистості з урахуванням внутрішніх конфліктів. Таким чином, соціально-психологічна адаптація — це процес прийняття соціальних норм і правил, прояв умінь ефективно взаємодіяти з іншими людьми, а також використання копінг-стратегій, що допомагають подолати психосоціальні труднощі.

Висновки до третього розділу

Копінг-поведінка є важливим посередником між рівнем соціального функціонування та переживанням кризових ситуацій, оскільки саме стратегії подолання корелюють із рівнем адаптації особистості до стресу.

Адаптивні копінг-стратегії, такі як активний копінг та планування дій, сприяють більш ефективному переживанню кризових станів, тоді як неадаптивні — зменшують здатність до адаптації.

Особистість, яка перебуває в кризовому стані потребує такої психологічної підтримки, що враховує рівень їхнього соціального функціонування: для високорівневих — активне залучення, розвиток копінг-стратегій і емоційний самоконтроль; для зниженого рівня — комплексні психосоціальні інтервенції для покращення адаптації.

Копінг-стратегії сприяють внутрішній адаптації та допомагають використовувати соціальні ресурси, зокрема підтримку оточуючих. Вони є

керованою адаптивною формою поведінки, що застосовується під час взаємодії індивіда із суспільством.

ВИСНОВКИ

Нами було проведено:

1)теоретичний аналіз наукових доробків на тему «Психологічні особливості переживання кризових ситуацій залежно від соціального оточення». Визначено кризу як психосоціальний феномен, який є багатовимірним явищем, що охоплює як індивідуальні психічні процеси, так і соціальні аспекти буття людини. У контексті війни в Україні це явище набуває масового характеру, зумовлюючи необхідність комплексного підходу до розуміння механізмів подолання.

2)виявлено вплив соціального функціонування на індивідуальну реакцію на кризу, а саме - соціальне функціонування — ключовий чинник, що суттєво впливає на переживання кризових ситуацій. Високий рівень соціального функціонування (наявність підтримуючих зв'язків, соціальних ролей, стабільного середовища) значною мірою полегшує процес адаптації до криз, тоді як його порушення веде до дезадаптації та поглиблення емоційних розладів.

3)досліджено копінг-стратегії та їхню роль у подоланні криз: копінг-стратегії виконують роль посередника (буфера) між соціальним функціонуванням та характером реагування на кризу. Особи з високим рівнем соціальної включеності частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, когнітивна переоцінка, звернення по підтримку), тоді як у людей із порушеним соціальним функціонуванням домінують дезадаптивні стратегії (уникнення, емоційне відреагування, заперечення).

Психологічні захисні механізми і резильєнтність є додатковими регуляторами інтенсивності кризових переживань. Зрілі захисні механізми (сублімація, інтелектуалізація, ізоляція афекту) сприяють збереженню цілісності особистості, тоді як примітивні (заперечення, проекція) — посилюють дезадаптацію.

Екзистенційне осмислення досвіду та наявність життєвих смислів є важливими факторами посттравматичного зростання. Люди, які здатні переосмислювати кризу як точку розвитку, демонструють вищу психологічну стійкість.

4) проведено емпіричне дослідження зв'язку між соціальним функціонуванням, копінг-поведінкою та особливостями переживання кризи. Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність статистично значущих відмінностей у переживанні криз між особами з різними рівнями соціального функціонування. Зокрема, внутрішньо переміщені особи виявили вищі показники тривожності, апатії, захисних механізмів та менш адаптивних копінг-стратегій порівняно з мешканцями сталого соціального середовища.

5) на основі результатів дослідження розроблено психологічні рекомендації для покращення адаптації осіб у кризових станах, які передбачають сприяння зміцненню соціального функціонування, розвитку адаптивних копінг-стратегій, формування резильєнтності та підтримки соціальних зв'язків у роботі з особами, що переживають кризові стани

Гіпотезу дослідження про те, що рівень соціального функціонування особистості впливає на характер переживання кризових ситуацій підтверджено: 1) особи з високим рівнем соціального функціонування частіше використовують адаптивні копінг-стратегії (проблемно-зорієнтовані, соціальна підтримка, когнітивна переоцінка), що сприяє менш вираженим негативним емоційним реакціям (тривожність, безнадійність, апатія); 2) натомість особи з низьким рівнем соціального функціонування схильні застосовувати дезадаптивні копінг-стратегії (уникнення, заперечення, емоційне відреагування), що супроводжується гострішим і тривалішим переживанням кризового стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 4. С. 108-114.
2. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. 2019. С. 105-113.
3. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. Випуск 53. 2023. С. 100-104.
4. Бардиш В.В. Роль копінг-стратегій у соціально-психологічній адаптації особистості. *Науковий вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 89. С. 23–31.
5. Барканова О. В. Методики діагностики емоційної сфери. *Психологічний практикум: навчально-методичний посібник*. Київ, 2019. 256 с.
6. Безверхий О.С. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 3–4 квітня 2020 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 24–26.
7. Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
8. Буковська О. О. Ресурсний підхід у подоланні психологічної кризи. *Дев'яті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнародної наукової конференції* (м. Чернігів, 30 листопада 2018 р.). Чернігів: НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 41–44.

9. Бурима А.С. Психологічні особливості життєвих криз в умовах воєнного стану. *Вісник Запорізького національного університету*. 2023. № 2. С. 42–51.

10.Вавілова А.С., Ковшун Т.С. Роль соціо-емоційної компетентності у виборі копінг-стратегій особами з підвищеною тривожністю. *Психологічні студії*, № 4, 2024.

URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/2161/2035>

11.Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування. Київ: Ніка-Центр, 2019. 400 с.

12.Войтенко О.В. Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. *Лікарська справа*, 2017. № 7. С. 141-146.

13.Галецька І.І. Дослідження самоєфективності в психології здоров'я. *Вісник Харківського університету. Серія «Психологія»*. № 55. 2019. С. 41–43..

14.Гозак С., Єлізарова О, Станкевич Т., Парац А., Чорна В., Товкун Л., Лебедиець Н., Бондар О. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Т. 8. № 4. 2023.

URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463/847>

15.Гординя Н. Смишлужиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2023. С. 7-12.

16.Гончарова І.М. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій». *Наукові праці Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2024, Вип. 36, С. 55–63.

17.Горностай П.П. Консультативна психологія: Теорія та практика проблемного підходу. Київ : Ніка-Центр, 2018. 400 с.

18.Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 107 с.

19.Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в

якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії*. 2006. Т. 12. № 1-4. С. 16–21.

20.Данилевич Л., Сафін, О., Шулдик А. Дослідження феномена посттравматичного зростання у людей, які пережили кризу втрати роботи в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 2025. С. 75-81.

21.Двойнос Ю.В. Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2024. № 1. С. 15–25.

22.Долгієр А. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 19. 2024. С. 32–37.

23.Єфімова О.А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2021. № 7. С. 85–94.

24.Журавльова Л.П., Баранова А.В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024.

URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/473>

25.Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій. *Збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м. Київ)*. Київ, 2023. 251 с.

26.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

27.Іваненко О.М. Копінг-стратегії військових-ампутантів у кризових ситуаціях. Проект Української асоціації організаційних психологів та психологів праці. 2023. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1. С. 33–41.

28.Карамушка Л.М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. Т.І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 57. 2020,. С. 12-21.

29.Карамушка Л. М., Полівко Л. Ю., Трофімова Д. В., Зварич Р. В., Карамушка Т. В., Креденцер О. Ю., Терещенко К. В., Трофімов А. В., Вісіч О. В. Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок з соціально-демографічними характеристиками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 2023. С. 26–36.

30.Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

31.Ковальчук О.П. Динамічні особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників антитерористичної операції до наслідків поранень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015, 2 (45), С. 106-109.

32.Конструктивні стратегії поведінки особистості у кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 4. С. 97–104.

33.Клименко О., Чепурко Г. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні. Київ: Ін-т соціології НАН України-2024.

URL: https://isnasu.org.ua/popsci/010_Klymenko_Chepurko_-_Problemy_veteraniv.php?utm_source=chatgpt.com

34.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

35.Країніков Е., Пільков К. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в

адвокатському середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Том 2, № 12. 2020. С. 71-74.

36.Кучеренко Н.С., Приходько І.І. Теоретичні основи травматичного стресу військовослужбовців. *Збірник наукових праць «Вісник Національного університету оборони України»*. №3 (85) 2025. С.118-123.

37.Лазаревич А. В. *Психологічні аспекти подолання стресу*. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2023. 85 с.

38.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. Том 3. Випуск 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О. 2018. С. 26 – 64.

39.Лисенкова І.Л., Гарасюта Д.В. Дослідження стратегій подолання життєвих криз у період дорослого віку. *Вікова та педагогічна психологія. Габітус*. Випуск 56. 2023. С. 99-103.

40.Ліфінцева Д. А. Психологія життєстійкості та адаптації. Київ: Видавничий дім. 2020.

41.Ліфінцева Д. А. Психологія травми і посттравматичного зростання. Львів: Астролябія. 2018.

42.Мануал «Тесту упевненості у собі».

URL: <https://www.pdpu.edu.ua/doc/vr/melnechuk/dis.pdf>

43.Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у подоланні криз. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 2(46). С. 78–85.

44.Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: МАУП, 2006. 175 с.

45.Міністерство охорони здоров'я України.

URL: https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad?utm_source=chatgpt.com

46.Михайлов Б.В. Риженко С.А., Мороз С.М.. Війна в Україні: патоморфоз психічних і поведінкових розладів Київ: Дніпро, 2019. 377 с.

47.Мушкевіч В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Psychological Prospects Journal, Bun.* 40, 2022. С. 104–120.

48.Наумов В.Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. *Вісник морської медицини.* 2018. № 3. С. 38-44.

49.Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* № 981 (47). 2011. С. 168– 172.

50.Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса. URL: https://stud.com.ua/125007/psihologiya/metodichne_zabezpechennya_otsinki_koping_strategiy

51.Опитувальник Міні-мульт (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості. Електронний ресурс: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/opituvalnik_mini_mult/13-1-0-71

52.Опитувальник самооцінки С. Пантелєєва. С.57. Електронний ресурс: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6587/educ_2023_107.pdf?sequence=1&isAllowed=y

53.Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик : навчальний посібник. /Н. О. Євдокимова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Миколаїв: Іліон, 2016. 342 с.

54.Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія /За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

55.Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024.

URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/299476>

56.Петренко Н.В. Теоретичні підходи до визначення копінг-стратегії в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 14–22.

57.Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 64–72.

58.Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. № 2. 2019. С. 116–126.

59.Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. № 1. 2021. С. 68–70.

60.Поспелова І.Д., Столярик Ю.Д. Механізми психологічного захисту та образ Я – фізичного. *Фундаментальна та практична психологія в Україні: витоки і перспективи : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених та студентів*, м. Одеса, 19 травня 2019 р. Одеса, 2019. С. 122–124.

61.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /За ред. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос. Київ : Логос, 2015. 207 с.

62.Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2012. 43 с.

63.Свило Я.В. Копінг-стратегії як ресурс особистості в старшому підлітковому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2021.

URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3073>

64.Сейлов В.Г. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в умовах переживання кризи. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2022. Т. 27, Випуск 1. С. 112–120.

65.«Соціальний інтелект» Дж. Гілфорд, М. Саллівен. URL: <http://testik.com.ua/sotsialnyj-intelekt-dzh-gilford-m-salliven/>

66.Субашкевич І.Р., Бордіян Я.І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. URL: https://www.academia.edu/101242427/%D0%9A%D0%9E%D0%9F%D0%86%D0%9D%D0%93_%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%93%D0%86%D0%87_%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%9E%D0%9B%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF_%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%A3_%D0%A1%D0%95%D0%A0%D0%95%D0%94_%D0%A3%D0%A7%D0%9D%D0%86%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%9E%D0%87_%D0%9C%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%94%D0%86

67.Тест на діагностику_тест механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте. URL: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/1130-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2164-1-10-20210414.pdf>

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

69.Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Навчальний посібник. Ч. 1. Київ: Главник, 2007. 144 с.

70.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

71.Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

72.Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих. навчальних закладів. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.

73.Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Випуск 6. Т. 2. 2016. С. 160- 165.

74.Чуніхіна С. Л. Дослідження соціально-психологічного стану населення України в умовах війни: виклики для фахової спільноти. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6(1), 2024. С. 1-4.

75.Шиделко А.В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості. *Науковий вісник Львівського державного гуманітарного університету*. №1. 2018. С.87-94.

76.Шиліна Н.Є. Копінг-стратегії в робочих конфліктах: гендерні відмінності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024.

77.Ярмольник М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців. *Психологія особистості. Габітус*. Випуск 22. 2021. С.111-115.

78.Adams C. D., Streisand R., Zawacki T., Joseph K. E. Living with a chronic illness: A measure of social functioning for children and adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(7). 2002. P. 593–605.

79.Adib H., Hammad H., Ammar N. Resilience in Times of Crisis: Stressors and Coping Strategies during Pandemics in Egypt. *Journal of Black Studies*. 2024. Vol. 55, No. 1. P. 33–48.

80.Agustiarini R. Quarter Life Crisis: Exploring the Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 2023. Vol. 8, No. 10. P. 1234–1245.

81. Big Five (п'ятифакторний опитувальник особистості Р. МакКрея і П. Кости). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_neo/
82. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. *University of Texas at Arlington*. 2013. 118 p.
83. Cahn D. DeepHelp: Deep Learning for Shout Crisis Text Conversations . *arXiv preprint*. 2021. arXiv:2110.13244. 12 p.
84. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2006. 272 p.
85. Fu G., Zhao Q., Li J. et al. Enhancing Psychological Counseling with Large Language Model: A Multifaceted Decision-Support System for Non-Professionals. *arXiv preprint*. 2023. arXiv:2308.15192. 18 p.
86. Kaur N., Stephens C. An Examination of Coping Strategies that Moderated the Effects of COVID-19-Related Stress on Anxiety Among Older Adults in Aotearoa/New Zealand. *Journal of Aging and Health*. 2024. Vol. 36, No. 2. P. 149–167.
87. Milas G., Martinović Klarić I., Malnar A. et al. The Impact of Stress and Coping Strategies on Life Satisfaction in a National Sample of Adolescents: A Structural Equation Modelling Approach. *Stress and Health*. 2021. Vol. 37, No. 5. P. 1026–1034.
88. Paul A., Majumder R. Exploring Diverse Coping Mechanisms in 2023: A Comprehensive Survey Across Backgrounds and Cultures. *arXiv preprint*. 2023. arXiv:2309.01598. 15 p.
89. Paul M.T.V., Devi N.U. Managing Mental & Psychological Wellbeing Amidst COVID-19 Pandemic: Positive Psychology Interventions. *arXiv preprint*. 2021. arXiv:2104.11726. 10 p.
90. Ratnasari D., Grafiyana G.A., Nur'aeni N., Nur Wahidah F.R. Coping with Quarter-Life Crisis: An Analysis of the Role of Social Support and Coping Stress on Senior University Students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*. 2023. Vol. 4, No. 2. P. 89–98.

91.Sushyi O. Націєтворчий процес у координатах соцієтальної кризи в Україні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (43(46)), 2019. С. 7-19.

92.Taylor S. E., Stanton A. L. *Coping resources, coping processes, and mental health. Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 2007. P. 377–401.

93.Van der Hallen R., Godor B.P. Exploring the Role of Coping Strategies on the Impact of Client Suicide: A Structural Equation Modeling Approach. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2024. Vol. 89, No. 1. P. 56–73.

94.Wang Y., Ruhe G. The cognitive process of decision-making. *International Journal of Cognitive Informatics and Natural Intelligence*. 2007. 1(2). P. 73–85.

95.Webster's Dictionary. URL: <https://www.merriam-webster.com/>

