ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології

та соціальних наук

Кафедра психології

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ШВЕДУН КАТЕРИНИ ОЛЕКСАНДРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри ……..
«___»_____2026р.

Науковий керівник:
Самойленко О.А.,
доктор педагогічних наук,доцент
Рецензент:

Київ-2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

Самойленко О.А.

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Шведун Катерини Олександрівни

1. Тема роботи: Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій.

Цільова установка: Центр психологічного консультування та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом (МАУП); вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

2. Перелік графічного матеріалу 3 табл., 5 рис.

3. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Самойленко О.А.		
Розділ 2	Самойленко О.А.		

4. Зміст роботи:
   Вступ
   Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження соціально-психологічних чинників подолання важких життєвих ситуацій
   Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників подолання важких життєвих ситуацій
   Висновок
   Список використаних джерел
   Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Самойленко О.А.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Шведун К.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 63 сторінок, 3 таблиць, 5 рисунки, 44 джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: важкі життєві ситуації особистісті.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій у дорослих.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій у дорослих 18–45 років, обґрунтування тренінгу психологічної підтримки особистості у важких життєвих ситуаціях.

Гіпотеза дослідження: ефективність подолання ВЖС значимо залежить від рівня соціальної підтримки та гнучкості копінг-стратегій.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз літератури
- проективні методики («Малюнок життєвого шляху», «Соціальна карта»)
- наративна методика («Історія подолання»)
- якісний та кількісний аналіз даних, профілактичний тренінг

ВАЖКІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ, РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПОДОЛАННЯ КРИЗИ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

DIFFICULT LIFE SITUATIONS, RESILIENCE, COPING STRATEGIES, SOCIAL SUPPORT, CRISIS COPING, EMOTIONAL REGULATION

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ…….11

1.1. Поняття важкої життєвої ситуації та її класифікація.....11

1.2. Соціально-психологічні чинники подолання: резилієнтність, копінг, соціальна підтримка.....14

1.3. Механізми подолання: стратегії, емоції, наративи……..19

Висновки до розділу 1……...23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЇ.....24

2.1. Організація та методика дослідження.....24

2.2. Аналіз результатів діагностики.....31

2.3. Обґрунтування програми психологічної підтримки особистості у важких життєвих ситуаціях…….....35

2.4.Практичні рекомендації щодо упровадження тренінгу …….....42

Висновки до розділу 2…… 47

ВИСНОВКИ..... 48

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... .51

ДОДАТКИ…… …55

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне українське суспільство стикається з інтенсивними соціально-економічними змінами, які суттєво підвищують частоту та інтенсивність важких життєвих ситуацій (ВЖС). До них належать фінансові труднощі, втрата роботи, сімейні конфлікти та розлучення, професійне вигорання, хвороби близьких, переїзди та інші кризові події, що вимагають значних адаптаційних ресурсів.

Критичний аналіз сучасного стану проблеми показує стрімке погіршення показників сімейної стабільності: за даними Міністерства юстиції України, у 2024 році зареєстровано 150,2 тис. шлюбів (на 19,3 % менше, ніж у 2023 році) та 141,8 тис. розлучень (з урахуванням судових рішень), що є одним із найвищих показників за останні десятиліття [11]. Кількість розлучень зросла на 42 % порівняно з попереднім роком, а співвідношення шлюбів до розлучень наблизилося до критичної позначки майже 1:1 [11]. Ця суперечність між бажанням створити сім'ю та реальними труднощами її збереження свідчить про глибоку кризу в сімейних відносинах, що часто стає джерелом важких життєвих ситуацій (ВЖС).

На ринку праці ситуація також залишається напруженою: рівень безробіття за методологією МОП у 2025 році оцінюється в межах 12,1–17,7 % (залежно від джерела та періоду), при цьому кількість офіційно зареєстрованих безробітних на початок 2025 року становила близько 100 тис. осіб, а реальний рівень вищий через приховане безробіття та міграцію [4]. Втрата роботи або нестабільність доходу є одним з найпоширеніших тригерів фінансових та сімейних криз.

Психологічний стан населення демонструє високий рівень напруги: близько 43 % українців повідомляють про підвищену тривожність (дані досліджень 2024–2025 рр.), а рівень задоволеності життям оцінюється як низький у значної частини населення [6]. Водночас запит на психологічну допомогу

суттєво зріс — частка тих, хто вже звертається до психологів або психотерапевтів, збільшилася з 7 % у 2022 році до 17 % на початку 2025 року, тоді як кількість тих, хто категорично не планує звертатися, зменшилася майже вдвічі (з 46 % до 22 %) [6]. За період 2022–2025 рр. лише одна лінія безкоштовної психологічної допомоги надала понад 20 тис. консультацій, а загальна потреба в ментальній підтримці оцінюється значно вище [13].

Суперечність полягає в тому, що, попри зростання обізнаності та зменшення стигми, профілактичні та інтервенційні заходи з розвитку резилієнтності, формування адаптивних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки залишаються недостатньо систематизованими та доступними, особливо для дорослих 18–45 років — найбільш активної та вразливої групи. Саме тому вивчення соціально-психологічних чинників подолання ВЖС та розробка практичних інструментів профілактики є нагальною науковою та соціальною потребою.

Об’єкт дослідження — важкі життєві ситуації особистісті.

Предмет дослідження — соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій у дорослих.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій у дорослих 18–45 років, обґрунтування тренінгу психологічної підтримки особистості у важких життєвих ситуаціях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння важких життєвих ситуацій, механізмів їх подолання та ключових соціально-психологічних чинників (резилієнтність, копінг-стратегії, соціальна підтримка).

2. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегій, рівня соціальної

підтримки та емоційних реакцій осіб, які пережили важкі життєві ситуації (вибірка — 25 осіб).

3. Обґрунтувати тренінг психологічної підтримки особистості у важких життєвих ситуаціях.

4. Обґрунтувати методичні рекомендації щодо використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування .

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; емпіричні методи (проективна методика «Малюнок життєвого шляху» (ДОДАТОК А), методика «Соціальна карта» (ДОДАТОК Б), наративна методика «Історія подолання» (ДОДАТОК В); методи якісного та кількісного аналізу даних; методи профілактичної роботи (тренінг).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових знань про соціально-психологічні механізми подолання життєвих труднощів дорослими, розробленні концептуальних засад їхнього аналізу та створенні підґрунтя для подальших міждисциплінарних досліджень.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів та розроблених рекомендацій у діяльності центрів психологічного консультування (зокрема Центру психологічного консультування та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом), соціальних служб, у профілактичній роботі з дорослим населенням, а також у підготовці майбутніх психологів-консультантів.

Експериментальна база — Центр психологічного консультування та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом (МАУП). Дослідження проводилося на вибірці 25 осіб віком 18–45 років, які пережили різні типи важких життєвих ситуацій.

Апробація результатів — розроблений та проведений профілактичний тренінг «Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій»

(тривалість 2 години); результати представлені в звітах виробничої практики та методичних рекомендаціях.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних джерел (44 найменувань) та додатків. Загальна кількість сторінок складає 63 аркуші.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЇ

1.1 Поняття важкої життєвої ситуації та її класифікація

Важка життєва ситуація (ВЖС) — це складний психологічний феномен, що виникає, коли зовнішні події або внутрішні конфлікти суттєво порушують звичний перебіг життя людини, перевищують її наявні адаптаційні ресурси та викликають сильний емоційний стрес, тривогу, відчуття безвиході чи втрати контролю. На відміну від повсякденних труднощів, ВЖС вимагає глибокої внутрішньої перебудови: переоцінки цінностей, сенсів життя, стратегій поведінки та часто — пошуку нової підтримки.

У зарубіжній психології ключовим є підхід P. C. Lazarus та S. Folkman (1984), які ввели транзакційну модель стресу. Вони стверджують, що стрес — це не сама подія, а результат когнітивної оцінки (appraisal): первинної (чи ситуація є загрозою, шкодою чи викликом) та вторинної (чи є достатньо ресурсів для подолання). Таким чином, одна й та сама подія (наприклад, втрата роботи) може бути сприйнята як катастрофа однією людиною (висока оцінка загрози, низькі ресурси) і як виклик для зростання — іншою (Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984).

Ця модель підкреслює суб’єктивний характер ВЖС: важливість не об’єктивних характеристик події, а того, як людина її інтерпретує. Це пояснює, чому в схожих обставинах (фінансова криза, розлучення) одні швидко відновлюються, а інші впадають у депресію.

A. S. Masten (2001) доповнює ідею, описуючи резилієнтність як «звичайну магію» (ordinary magic) — адаптацію до важких ситуацій за допомогою доступних ресурсів (сім'я, друзі, особисті якості), а не рідкісної надздібності. Він виділяє захисні фактори, що перетворюють потенційну кризу на можливість

розвитку (Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist, [56(3), 227–238, 2001].

I. G. Sarason та колеги (1983) акцентують роль соціальної підтримки як буфера проти стресу: сприйнята наявність допомоги зменшує вплив ВЖС на психіку (Sarason I. G., Sarason B. R., Pierce G. R. Social Support: An Interactional View. New York: Wiley, 1983).

Українські автори інтегрують ці ідеї в локальний контекст. Наприклад, Т. О. Костіна (2019) у посібнику «Психологічна допомога в кризових ситуаціях» (Київ: НПУ) визначає ВЖС як ситуацію, що руйнує звичні способи адаптації та вимагає професійної допомоги для відновлення балансу. Вона підкреслює, що кризи можуть бути як деструктивними (дезадаптація), так і конструктивними (зростання).

Сучасні українські дослідження 2015–2025 пропонують такі класифікації:

- За глибиною та тривалістю (Черезова І.О., 2016; посібники НАПН України): поверхова (швидке відновлення), середня (вимагає змін), глибока (екзистенційна, руйнує сенс життя).
- За походженням (Горностай П.П., Кокун О.М.): нормативні (вікові переходи), ситуаційні (втрата роботи, розлучення), екзистенційні (втрата сенсу), комбіновані.
- За наслідками (Кокун О.М., Ващенко І.В. та ін.): конструктивні (зростання) vs деструктивні (дезадаптація).

Таблиця 1.1

Узагальнена класифікація важких життєвих ситуацій

Тип ВЖС / кризи	Характеристика	Приклади	Основні джерела	Наслідки (можливі)
Нормативні	Пов’язані з природними переходами життєвого циклу	Криза середнього віку, вихід на пенсію, перша робота	Masten (2001), Костіна Т. О. (2019)	Частіше конструктивні (розвиток)
Ситуаційні	Раптові зовнішні події	Втрата роботи, розлучення, фінансова криза	Lazarus & Folkman (1984), Костіна (2019)	Залежить від ресурсів: зростання або стрес
Екзистенційні / глибокі	Втрата сенсу, фундаментальні зміни	Втрата близької людини, важка хвороба	Masten (2001), Черезова І.О. (2016)	Частіше глибокі перебудови, можлива депресія
Комбіновані	Накладання кількох криз	Фінансова криза + сімейний конфлікт + хвороба	Sarason et al. (1983), українські посібники	Високий ризик дезадаптації без підтримки

Критичний аналіз показує сильні сторони зарубіжних моделей (когнітивна оцінка Lazarus, захисні процеси Masten, буфер підтримки Sarason), але вони менш враховують культурний контекст України (економічні виклики, сімейні цінності). Українські автори (Костіна, Черезова) краще адаптують їх до практики психологічної допомоги, акцентуючи на конструктивному потенціалі кризи.

1.2. Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуації

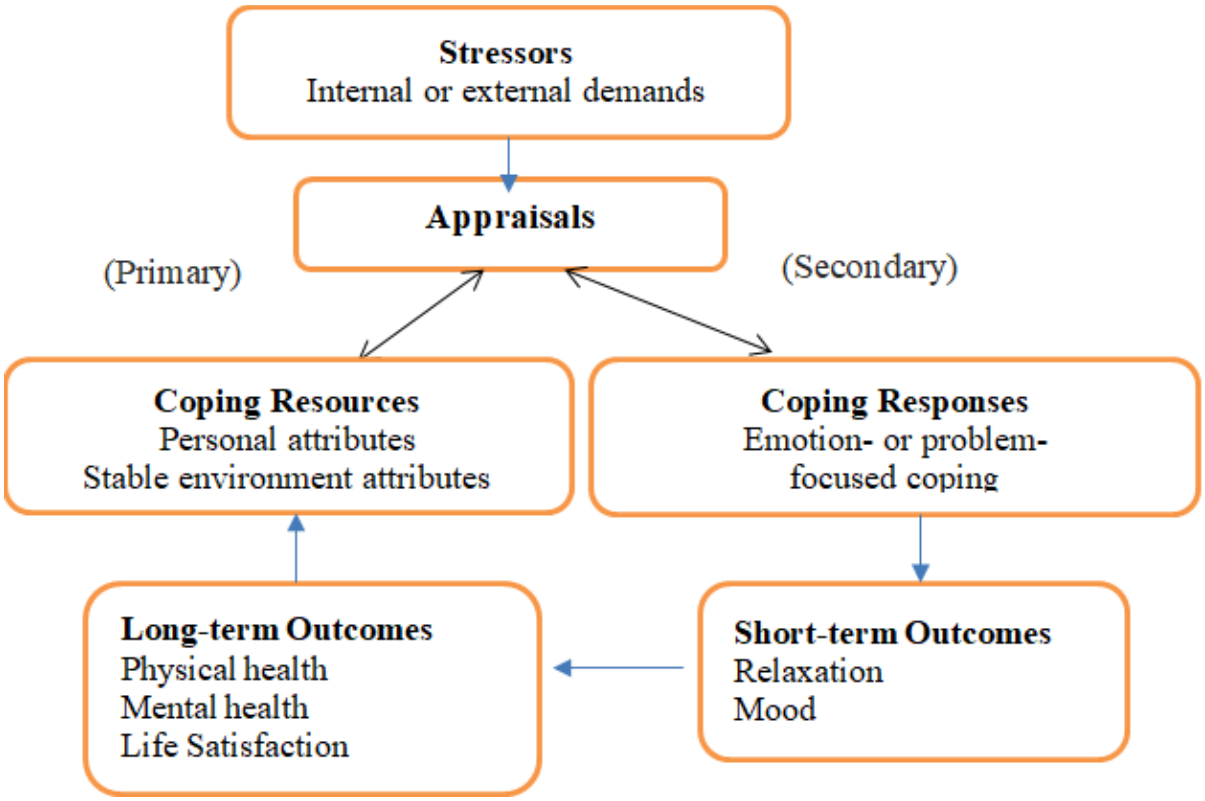
Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій (ВЖС) являють собою комплекс внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які визначають, наскільки успішно людина зможе адаптуватися до кризи, зберегти психологічне здоров'я та навіть досягти особистісного зростання. До основних чинників відносять резилієнтність (психологічну стійкість), копінг-стратегії (способи подолання стресу) та соціальну підтримку. Ці елементи взаємопов’язані: резилієнтність слугує базовим ресурсом, копінг-стратегії — інструментом його реалізації, а соціальна підтримка — зовнішнім посилювачем ефективності подолання.

Резилієнтність (від англ. resilience — пружність, стійкість) визначається як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати психологічну рівновагу в умовах значного стресу, травми чи тривалої невизначеності, а також адаптуватися та зростати в несприятливих обставинах. Класичне визначення належить A. S. Masten (2001), яка описала резилієнтність як «звичайну магію» (ordinary magic) — процес адаптації, що відбувається завдяки звичайним людським ресурсам, таким як когнітивні здібності, емоційна регуляція, позитивне мислення та соціальні зв’язки, а не якимось винятковим талантам.

Masten підкреслює, що резилієнтність не є вродженою рисою, а розвивається протягом життя через взаємодію захисних факторів (protective factors): індивідуальних (самоконтроль, оптимізм, гнучкість мислення), сімейних (підтримка близьких) та спільнотних (доступ до ресурсів). У ситуаціях ВЖС резилієнтність дозволяє уникнути хронізації стресу та перетворити кризу на можливість для розвитку нових навичок і сенсів.

Рис. 1.1.

Транзакційна модель стресу та копінгу за Лазарусом і Фолкман (1984). Адаптовано з Glanz, Rimer, Viswanath (2008) у книзі Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice.



Копінг-стратегії — це свідомі або напівавтоматичні дії та думки, спрямовані на управління стресом або його джерелом. Найбільш впливовою є транзакційна модель P. S. Lazarus та S. Folkman (1984), яка поділяє копінг на дві основні категорії:

– Проблемно-орієнтований копінг (problem-focused coping) — спрямований на зміну самої ситуації: планування дій, пошук інформації, активне вирішення проблеми. Цей тип ефективний у ситуаціях, які людина

сприймає як контрольовані (наприклад, складання фінансового плану під час втрати роботи).

- Емоційно-орієнтований копінг (emotion-focused coping) — спрямований на регуляцію емоцій: пошук емоційної підтримки, переосмислення ситуації, релаксація, уникнення думок про проблему. Він корисний у ситуаціях низького контролю (наприклад, важка хвороба близької людини).

Lazarus та Folkman наголошують, що ефективність копінгу залежить від відповідності типу стратегії оцінці ситуації: проблемно-орієнтований копінг дає кращі результати в контрольованих кризах, емоційно-орієнтований — у неконтрольованих.

Соціальна підтримка — це сприйнята або реальна наявність людей (сім'я, друзі, колеги, фахівці), які готові надати емоційну, інформаційну, інструментальну чи оцінну допомогу. Класичне визначення належить I. G. Sarason та колегам (1983), які ввели поняття сприйнятої соціальної підтримки (perceived social support) як ключового чинника, що зменшує негативний вплив стресу. Вони виділяють такі типи підтримки:

1. емоційна (співчуття, розуміння, відчуття, що тебе люблять);
2. інструментальна (конкретна допомога: гроші, поради, фізична допомога);
3. інформаційна (поради, рекомендації, знання про ситуацію);
4. оцінна (зворотний зв'язок, оцінка твоєї поведінки).

Sarason та його колеги сформулювали буферну гіпотезу (buffering hypothesis): соціальна підтримка особливо ефективна саме в умовах високого стресу — вона «гальмує» негативні наслідки (тривогу, депресію, соматичні захворювання).

Резилієнтність виступає як базовий ресурс, що визначає, наскільки людина здатна мобілізувати копінг-стратегії. Адаптивний копінг (проблемно-

орієнтований + пошук підтримки) посилює резилієнтність і сприяє позитивним результатам. Соціальна підтримка є зовнішнім буфером, який знижує рівень сприйнятого стресу та допомагає обирати ефективні стратегії. Наприклад, людина з високою резилієнтністю та сильною підтримкою швидше відновлюється після розлучення чи втрати роботи, тоді як відсутність підтримки може призвести до уникального копінгу та хронізації проблем.

Таблиця 1.2.

Основні соціально-психологічні чинники подолання ВЖС

Чинник	**Визначення**	**Типи/характеристики**	**Вплив на подолання ВЖС**	**Основні джерела**
Резилієнтність	Здатність зберігати/відновлювати рівновагу та зростати	Захисні фактори: індивідуальні, сімейні, спільнотні	Перетворення кризи на зростання	Masten (2001)
Проблемно-орієнтований копінг	Зміна ситуації або джерела стресу	Планування, пошук інформації, активні дії	Ефективний у контрольованих ситуаціях	Lazarus & Folkman (1984)
Емоційно-орієнтований копінг	Регуляція емоцій та їх сприйняття	Пошук підтримки, переосмислення, релаксація	Ефективний у неконтрольованих ситуаціях	Lazarus & Folkman (1984)
Соціальна підтримка	Сприйнята наявність допомоги	Емоційна, інструментальна, інформаційна	Буфер проти стресу, посилення резилієнтності	Sarason et al. (1983)

Критичний аналіз зарубіжних і українських джерел показує, що моделі резилієнтності (Masten, 2001), копінгу (Lazarus & Folkman, 1984) та соціальної підтримки (Sarason et al., 1983) є фундаментальними, але мають певні обмеження. По-перше, модель Lazarus & Folkman, хоча і враховує суб’єктивну оцінку, переважно фокусується на індивідуальних процесах, недооцінюючи культурний і соціальний контекст. Наприклад, в українському суспільстві, де сімейні зв’язки традиційно сильні, емоційно-орієнтований копінг з акцентом на підтримку

родини може бути ефективнішим, ніж у індивідуалістичних культурах Заходу, як зазначають українські дослідники (наприклад, Кокун О.М., 2018). По-друге, концепція резилієнтності Masten ідеалізує «звичайну магію», але критики (наприклад, сучасні огляди в American Psychologist, 2010–2020) вказують, що в умовах хронічних криз (як економічна нестабільність в Україні) резилієнтність може перетворитися на «токсичну стійкість», коли людина ігнорує проблеми, призводячи до вигорання. Українські адаптації (Костіна Т.О., 2019) намагаються виправити це, інтегруючи аспекти психологічної допомоги, але бракує емпіричних досліджень з великими вибірками.

Щодо соціальної підтримки, буферна гіпотеза Sarason добре підтверджена в емпіричних дослідженнях (наприклад, мета-аналізи Cohen & Wills, 1985), але критика стосується її універсальності: в культурах з високою стигмою психологічних проблем (як в деяких регіонах України) люди рідше шукають підтримки, що знижує її ефективність. Крім того, сучасні дослідження (2020–2025) показують, що онлайн-підтримка (соціальні мережі) може бути як корисною, так і шкідливою (фейкові поради, посилення тривоги), чого не враховували класичні моделі. Загалом, зарубіжні теорії сильні в теоретичній глибині, але потребують культурної адаптації для українського контексту, де соціально-економічні фактори (безробіття, сімейні кризи) домінують. Українські автори (Кокун, Костіна) роблять крок у цьому напрямку, але їхні роботи часто обмежені описовими дослідженнями, без широких лонгітюдних студій. Це обґрунтовує необхідність емпіричного аналізу в другому розділі роботи, де ми перевіримо взаємозв’язки цих чинників на вибірці 25 осіб.

1.3. Механізми подолання важких життєвих ситуацій

Психологічні механізми подолання важких життєвих ситуацій (ВЖС) — це внутрішні динамічні процеси, які дозволяють особистості справлятися зі стресом, регулювати емоційний стан, переосмислювати досвід і відновлювати психологічну рівновагу та функціонування. Вони включають когнітивні, емоційні, поведінкові та наративні компоненти, а їх ефективність залежить від типу кризи, наявних ресурсів і індивідуальних особливостей людини.

Основним механізмом є когнітивна оцінка та переоцінка (cognitive appraisal and reappraisal). За транзакційною моделлю P. C. Lazarus та S. Folkman (1984) (Розширена модель подана у рисунку 1.2), подолання починається з первинної оцінки події (чи є вона загрозливою, шкідливою чи викликом) та вторинної оцінки (чи є достатньо ресурсів для дій). Якщо первинна оцінка негативна, а ресурсів мало, активується механізм переоцінки — зміна інтерпретації ситуації для зменшення її емоційного впливу. Наприклад, замість сприйняття розлучення як «повної втрати сенсу життя» людина може переосмислити його як «можливість для нового етапу розвитку та незалежності». Цей механізм є ключовим для зниження інтенсивності негативних емоцій і переходу від пасивного переживання до активних дій.

Другим важливим механізмом є емоційна регуляція. Вона включає як свідомі техніки (дихальні вправи, медитація, фізична активність, ведення щоденника), так і несвідомі процеси (заперечення, раціоналізація, дисоціація). Емоційно-орієнтовані механізми допомагають швидко знизити гострий стрес, особливо в ситуаціях низького контролю (наприклад, важка хвороба близької людини або невизначеність). Однак їх надмірне використання може призвести до уникання проблеми, хронізації стресу та зниження мотивації до змін. Проблемно-орієнтовані механізми, навпаки, активують планування, пошук альтернативних рішень і конкретні дії, що сприяє довгостроковому відновленню (наприклад,

після втрати роботи — пошук нових вакансій, перекваліфікація, складання бюджету).

Гнучкість стратегій копінгу (coping flexibility) є одним з найбільш сучасних і перспективних аспектів. Дослідження показують, що люди з високою гнучкістю можуть швидко перемикатися між типами стратегій залежно від ситуації: спочатку емоційна підтримка та релаксація (для зниження тривоги), потім активні дії (для зміни обставин). Така гнучкість є маркером високої резилієнтності (Masten, 2001) і пов'язана з кращими результатами адаптації в комбінованих кризах (фінансова + сімейна, наприклад). Навпаки, ригідне використання однієї стратегії (наприклад, тільки уникання або тільки активні дії) часто призводить до виснаження або неефективності.

Наративні механізми подолання набувають особливого значення в сучасній психології. Через розповідь про кризу (як у методиці «Історія подолання») людина створює зв'язний наратив, інтегрує травматичний досвід у загальну історію життя, знаходить сенс і перетворює втрату на зростання. Це відповідає ідеї, що оповідь допомагає відновити ідентичність, зменшити емоційний заряд події та побачити позитивні уроки. Наприклад, людина після розлучення може переосмислити свою історію від «жертви обставин» до «людини, яка знайшла силу та незалежність». Українські дослідники (Костіна Т. О., 2019) зазначають, що наративна переробка особливо ефективна в екзистенційних кризах, коли людина втрачає сенс життя, і часто поєднується з техніками саморегуляції (дихання, візуалізація).

Таблиця 1.3

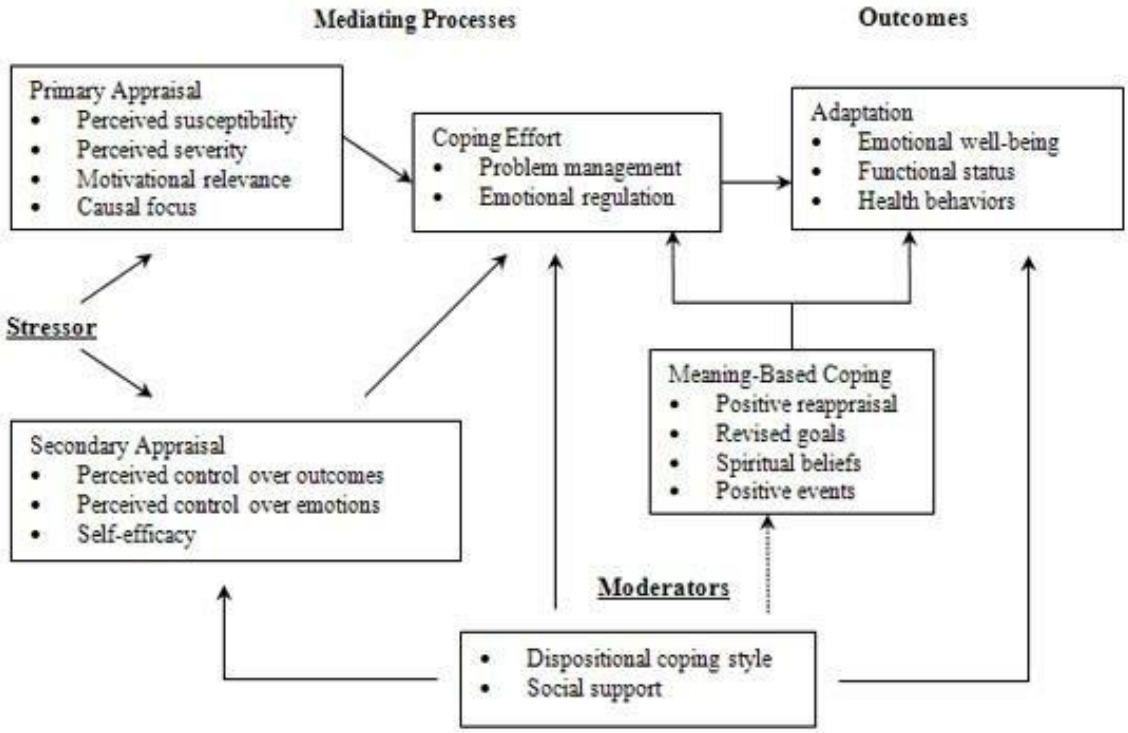
Основні психологічні механізми та стратегії копінгу

Механізм / стратегія	**Опис**	**Коли найбільш ефективний**	**Приклади в реальних ВЖС**	**Можливі ризики / обмеження**	**Джерела**
Когнітивна переоцінка	Зміна інтерпретації події для зменшення емоційного навантаження	У всіх типах криз, особливо екзистенційних	«Втрата роботи — це можливість переглянути кар'єру»	Може бути неефективною при важких травмах	Lazarus & Folkman (1984)
Емоційна регуляція	Свідоме або несвідоме керування емоціями (техніки, уникання)	Гострий стрес, неконтрольовані ситуації	Дихальні вправи після конфлікту	Надмірне уникання призводить до хронізації	Lazarus & Folkman (1984)
Проблемно-орієнтований копінг	Активне вирішення проблеми: планування, дії, пошук ресурсів	Контрольовані ситуації	Складання фінансового плану	Не працює, коли ситуація не піддається контролю	Lazarus & Folkman (1984)
Гнучкість стратегій копінгу	Перемикання між типами залежно від контексту	Хронічні або комбіновані кризи	Спочатку підтримка, потім дії	Низька гнучкість призводить до ригідності	Masten (2001), сучасні мета-аналізи
Наративна реструктуризація	Переказ історії кризи з акцентом на сенс і зростання	Глибокі кризи, втрата сенсу	Розповідь про подолання розлучення	Потребує часу та готовності до рефлексії	Костіна Т. О. (2019)
Пошук сенсу в кризі	Знаходження значення події в житті	Після втрат і травм	«Хвороба навчила цінувати здоров'я»	Може бути недосяжним при гострій травмі	Masten (2001), Костіна (2019)

Моделі Lazarus & Folkman добре описують механізми, але критикуються за статичність (поділ на два типи не завжди відображає реальну гнучкість людини в динамічних ситуаціях). Masten (2001) ідеалізує «звичайну магію», але в умовах тривалого стресу механізми можуть виснажуватися, призводячи до «втоми від резилієнтності» або емоційного вигорання. Наративні підходи (Костіна, 2019) ефективні для довгострокового відновлення, але вимагають часу та готовності до рефлексії, що не завжди доступно в гострій кризі. Загалом, механізми подолання потребують індивідуального підходу, оскільки ефективність залежить від типу особистості, характеру кризи та контексту.

Рис. 1.2.

Розширена транзакційна модель стресу та копінгу (з mediating та moderating факторами)



Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз літератури показав, що важка життєва ситуація (ВЖС) є суб’єктивно оціненою кризою, яка перевищує адаптаційні ресурси особистості та вимагає перебудови способів взаємодії зі світом. За транзакційною моделлю Lazarus & Folkman (1984), ключову роль відіграє когнітивна оцінка події як загрози, шкоди чи виклику. Класифікації ВЖС (нормативні, ситуаційні, екзистенційні, комбіновані) за Masten (2001), Sarason et al. (1983) та українськими адаптаціями (Костіна Т. О., 2019) підкреслюють потенціал кризи як для деструктивних наслідків, так і для особистісного зростання.

Основними соціально-психологічними чинниками ефективного подолання є резилієнтність («звичайна магія» за Masten), копінг-стратегії (проблемно- та емоційно-орієнтовані за Lazarus & Folkman) та соціальна підтримка (буферна гіпотеза за Sarason). Психологічні механізми подолання включають когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію, гнучкість стратегій копінгу та наративну реструктуризацію, що дозволяє інтегрувати кризовий досвід у зв’язну історію життя, знайти в ньому сенс і перетворити втрату на джерело зростання.

Критичний огляд літератури виявив певні обмеження зарубіжних моделей та потребу в додатковій емпіричній перевірці взаємозв’язків між чинниками та механізмами. Отримані теоретичні положення створюють надійну основу для емпіричного дослідження в другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЇ

2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою комплексного вивчення соціально-психологічних чинників подолання важких життєвих ситуацій (ВЖС) у дорослих віком 18–45 років. Зокрема, акцент робився на виявленні особливостей копінг-стратегій, рівня та якості сприйнятої соціальної підтримки, емоційних реакцій на кризові події, а також на аналізі взаємозв'язків між цими чинниками та ефективністю адаптації особистості. Дослідження мало констатувальний характер і було спрямоване на отримання емпіричних даних для подальшого обґрунтування профілактичних заходів та методичних рекомендацій.

Дослідження здійснювалося на базі Центру психологічного консультування та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом (МАУП), м. Київ. Центр є структурним підрозділом академії, який надає комплексну психологічну допомогу студентам, викладачам, співробітникам та іншим категоріям дорослого населення. Діяльність Центру побудована на принципах доказової психології, етичності та індивідуального підходу, що дозволяє ефективно працювати як з профілактичними, так і з кризовими запитами.

Одним із ключових напрямків є індивідуальне психологічне консультування та психотерапія. Ця форма роботи спрямована на глибоке опрацювання особистих проблем клієнта, подолання внутрішніх конфліктів, відновлення емоційної рівноваги та формування нових стратегій адаптації. Індивідуальні сесії проводяться з урахуванням особливостей особистості,

життєвого досвіду та поточного психоемоційного стану, що робить їх особливо ефективними при роботі з травматичними подіями, тривожно-депресивними станами, втратами та кризами ідентичності.

Другим важливим напрямком є групові тренінги та психокорекційні заняття. Груповий формат дозволяє клієнтам не лише отримувати професійну підтримку, але й відчувати досвід спільності, нормалізації переживань та обміну ефективними стратегіями подолання. Тренінги спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, підвищення резилієнтності, посилення соціальних зв'язків та формування адаптивних копінг-стратегій. Психокорекційні групи, у свою чергу, працюють з більш глибокими внутрішніми змінами — корекцією самооцінки, подоланням деструктивних патернів поведінки, відновленням після травм.

Діагностика психологічного стану клієнтів здійснюється за допомогою поєднання стандартизованих (тести, опитувальники) та проективних методик (малюнкові тести, метафоричні карти, наративні інтерв'ю). Такий підхід дозволяє отримати як кількісні показники (рівень тривоги, депресії, резилієнтності), так і якісний матеріал про суб'єктивне переживання кризи, емоційне забарвлення подій та ресурси особистості. Діагностика є обов'язковим етапом перед початком консультування чи тренінгової роботи, що забезпечує точність вибору методів і програм допомоги.

Профілактична робота спрямована на підвищення психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості ще до виникнення гострої кризи. Вона включає регулярні тренінги з розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, навичок саморегуляції та ефективної комунікації. Профілактичні заходи особливо актуальні для студентів і молодих фахівців, які перебувають у зоні ризику через високе навантаження, невизначеність майбутнього та соціально-економічні виклики.

Таким чином, багатопрофільна діяльність Центру дозволяє ефективно поєднувати діагностику, індивідуальну та групову терапію, профілактику та

кризову допомогу, забезпечуючи комплексний підхід до підтримки особистості в умовах сучасних соціальних та психологічних викликів. Основні напрямки діяльності Центру включають індивідуальне та групове консультування, діагностику психологічного стану, профілактичні заходи, психокорекцію та психотерапію. Центр активно працював з клієнтами, які стикалися з фінансовими труднощами, сімейними конфліктами, професійними кризами, втратою роботи, хворобою близьких, переїздом та іншими типами ВЖС. Вибір саме цієї бази обґрунтований можливістю доступу до цільової аудиторії (дорослі 18–45 років з досвідом криз), наявністю комфортних умов для проведення діагностики (окремі кабінети, необхідні матеріали) та етичного супроводу (дотримання принципів конфіденційності та добровільності).

У дослідженні взяли участь 25 осіб (13 жінок та 12 чоловіків) віком від 18 до 45 років. Вибірка формувалася за принципом доступності (convenience sampling) серед клієнтів Центру та студентів МАУП, які добровільно погодилися взяти участь і мали досвід переживання ВЖС протягом останніх 2–3 років.

Вік: 18–24 роки — 9 осіб (36 %), 25–34 роки — 10 осіб (40 %), 35–45 років — 6 осіб (24 %). Такий розподіл відображає типовий віковий діапазон активної дорослої аудиторії, яка найчастіше стикається з соціально-економічними та особистими кризами.

Стать: жінки — 52 %, чоловіки — 48 %. Збалансований розподіл дозволяє врахувати гендерні особливості переживання та подолання ВЖС.

Соціальний статус: студенти — 11 осіб (44 %), працюючі (різні сфери) — 9 осіб (36 %), тимчасово безробітні — 3 особи (12 %), інші (батьки у декреті, фрілансери тощо) — 2 особи (8 %). Це відображає типові соціальні групи, які найчастіше звертаються за допомогою в умовах кризи.

Типи пережитих ВЖС: втрата роботи або фінансова криза — 8 осіб (32 %), сімейні конфлікти або розлучення — 7 осіб (28 %), хвороба близьких — 5 осіб (20 %), інші (переїзд, професійне вигорання, академічний стрес, втрата сенсу

життя) — 5 осіб (20 %). Така різноманітність дозволяє зробити висновки щодо універсальних та специфічних чинників подолання різних типів криз.

Вибірка є достатньою для якісно-орієнтованого дослідження та репрезентативною для дорослих молодого та середнього віку, які стикаються з типовими соціально-економічними та особистими кризами в умовах сучасної України. Обмеженням є невеликий розмір вибірки, що компенсується глибоким якісним аналізом даних.

Методи дослідження:

Для досягнення мети обрано три якісно-орієнтовані методики, які доповнюють одна одну та дозволяють отримати багатогранну картину соціально-психологічних чинників подолання ВЖС. Вибір методик обґрунтовано теоретичними положеннями першого розділу: вони дозволяють вивчити суб’єктивну оцінку кризи, рівень соціальної підтримки та процеси копінгу.

І. Проективна методика «Малюнок життєвого шляху»

Мета: виявити суб’єктивне сприйняття та емоційне забарвлення ключових життєвих подій, включаючи ВЖС, а також динаміку адаптації після кризи. Методика дозволяє отримати неусвідомлюваний матеріал про те, як людина переживає та інтегрує кризові події у свій життєвий шлях.

Процедура: учасникам надавався аркуш А4, кольорові олівці/фломастери. Інструкція: «Намалюйте лінію або графік свого життя від народження до сьогодні. Позначте ключові події символами, кольорами, стрілками, підписами. Особливу увагу приділіть важким моментам — як вони виглядають на вашому шляху? Чи є спади, підйоми, переломні точки?». Час виконання — 10–15 хвилин. Після малювання проводилося структуроване інтерв’ю (5–7 хвилин):

1. Які події ви позначили як найважчі?

2. Якого кольору/символу вони були? Чому саме такий колір?
3. Як ви справлялися з цими спадами? Що допомогло піднятися після кризи?
4. Чи змінився ваш погляд на цю подію зараз?

Аналіз: якісний — кольори (темні/червоні — високе напруження, світлі/зелені — відновлення), символи (хрести, розриви, сходи), глибина спадів, швидкість підйому, розповідь про події (емоційна інтенсивність, стратегії подолання). Можливий кількісний підрахунок (кількість кризових точок, кількість підйомів після спадів).

II. Методика «Соціальна карта»

Мета: оцінити рівень та якість сприйнятої соціальної підтримки як чинника подолання ВЖС, виявити сильні та слабкі сторони соціальної мережі.

Процедура: учасник малював коло «Я» в центрі аркуша та розміщував навколо людей/груп/організацій, до яких може звернутися за допомогою. Інструкція: «Позначте силу зв’язку товщиною лінії (товста — сильний, тонка — слабкий) та відстанню (близько — надійний, далеко — слабкий). Напишіть тип підтримки (емоційна, практична, інформаційна)». Після малювання — інтерв’ю:

1. Хто з цих людей допомагав вам у минулому?
2. Яку саме підтримку вони надавали?
3. Чи є хтось, кого ви хотіли б додати до карти? Чому?
4. Які зв’язки ви вважаєте найважливішими під час кризи?

Аналіз: кількісний (кількість зв’язків, кількість сильних/слабких, середнє значення), якісний (тип підтримки, прогалини в мережі, емоційне ставлення до зв’язків). Особлива увага приділяється аналізу того, наскільки мережа підтримки сприяє або перешкоджає подоланню ВЖС.

III. Наративна методика «Історія подолання»

Мета: виявити застосовані копінг-стратегії, емоційні реакції та процес відновлення після ВЖС через особистий наратив. Методика дозволяє отримати глибокий матеріал про те, як людина осмислює та інтегрує кризовий досвід.

Процедура: учасник письмово або усно (з аудіозаписом за згодою) розповідав про одну важку життєву ситуацію. Інструкція: «Розкажіть про одну складну ситуацію в вашому житті: що сталося, що ви відчували на початку, під час і після кризи, як намагалися впоратися, що допомогло подолати? Чи знайшли ви в цій ситуації якийсь сенс чи урок?». Розповідь тривала 15–25 хвилин, після чого ставилися уточнюючі запитання:

1. Які емоції були найсильнішими на початку?
2. Що найбільше допомогло подолати кризу?
3. Чи зверталися ви за підтримкою? До кого і яку саме?
4. Як ви зараз ставитеся до цієї події? Чи змінився ваш погляд?
5. Чи є щось, що ви б зробили інакше?

Аналіз: якісний — ідентифікація стратегій копінгу (проблемно- чи емоційно-орієнтовані), емоцій (тривога, гнів, надія), роль підтримки, наявність переосмислення та зростання. Можливий кількісний підрахунок частоти стратегій та емоцій.

Дослідження проводилося індивідуально або в невеликих групах (до 5 осіб) у комфортних умовах Центру. Кожна зустріч тривала 40–60 хвилин. Учасники були проінформовані про мету дослідження, добровільність участі, конфіденційність даних та право на відмову в будь-який момент. Перед початком підписувалася інформована згода. Матеріали (аркуші, ручки, фломастери) надавалися Центром. Аудіозаписи (за згодою) використовувалися тільки для аналізу та знищувалися після завершення роботи.

Дослідження повністю відповідало принципам етичного кодексу психолога України: добровільність, анонімність, відсутність шкоди, інформована згода, право на відмову, культурна чутливість. У разі виявлення гострого кризового стану учаснику пропонувалася негайна індивідуальна допомога або направлення до фахівця.

Отримані дані оброблялися якісними методами (контент-аналіз, тематичний аналіз наративів, аналіз проективних малюнків) з елементами кількісного підрахунку (частота стратегій, кількість зв’язків у соціальній карті, відсоткове співвідношення емоційних реакцій). Аналіз проводився в кілька етапів: первинне кодування, категоризація, виявлення закономірностей, узагальнення результатів.

2.2. Аналіз результатів діагностики

У цьому підрозділі узагальнено та систематизовано результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 25 осіб. Аналіз даних здійснювався якісними методами (тематичний аналіз, контент-аналіз) з елементами кількісного підрахунку (частота стратегій, кількість зв'язків, відсоткове співвідношення).

Усі учасники намалювали лінію життя з позначками ключових подій. Аналіз показав наступне:

- Емоційне забарвлення ВЖС: 68 % (17 осіб) використовували темні/червоні/чорні кольори для позначення кризових подій (розлучення, втрата роботи, хвороба). 32 % (8 осіб) застосовували перехідні кольори (від темного до світлого), що свідчить про успішне відновлення.
- Динаміка шляху: У 56 % (14 осіб) спостерігалися глибокі спади (нижче середньої лінії) з подальшим підйомом. У 44 % (11 осіб) спад був помірним або відсутнім (криза сприймалася як виклик).
- Стратегії подолання (за інтерв'ю після малюнка):
- Пошук підтримки (друзі, сім'я) — 60 % (15 осіб).
- Переосмислення ситуації — 48 % (12 осіб).
- Активні дії (зміна роботи, планування) — 40 % (10 осіб).
- Уникання/заперечення — 24 % (6 осіб).

Приклад анонімного малюнка (опис): учасниця 32 років намалювала крутий спад (чорний колір, хрест) на 28 році життя (розлучення), але далі лінія різко піднялася вгору (жовтий/зелений колір) з позначкою «нова робота + дитина». У інтерв'ю: «Спочатку плакала місяцями, потім звернулася до подруг і почала шукати роботу — це врятувало».

Кількість зв’язків: середнє значення — 4,8 особи/організації на учасника (від 1 до 9).

Сильні зв’язки (близькі, родина) — середнє 2,3 (58 % від усіх зв’язків).

Слабкі/середні — 2,5 (42 %).

Рис. 2.1. Кількість зв’язків у соціальній карті



Типи підтримки:

- Емоційна — 76 % учасників вказали як основну.
- Інструментальна (конкретна допомога) — 48 %.
- Інформаційна (поради) — 36 %.

Якість мережі: У 64 % (16 осіб) мережа оцінена як достатня для подолання кризи. У 36 % (9 осіб) — недостатня (1–2 сильні зв’язки або тільки слабкі).

Приклад: учасник 29 років намалював 7 зв’язків (мама, друг, сестра —

сильні; колеги — слабкі). У інтерв'ю: «Мама допомагала грошима, друг — морально. Без них я б не впорався з кризою».

Аналіз 25 наративів показав:

Емоційні реакції:

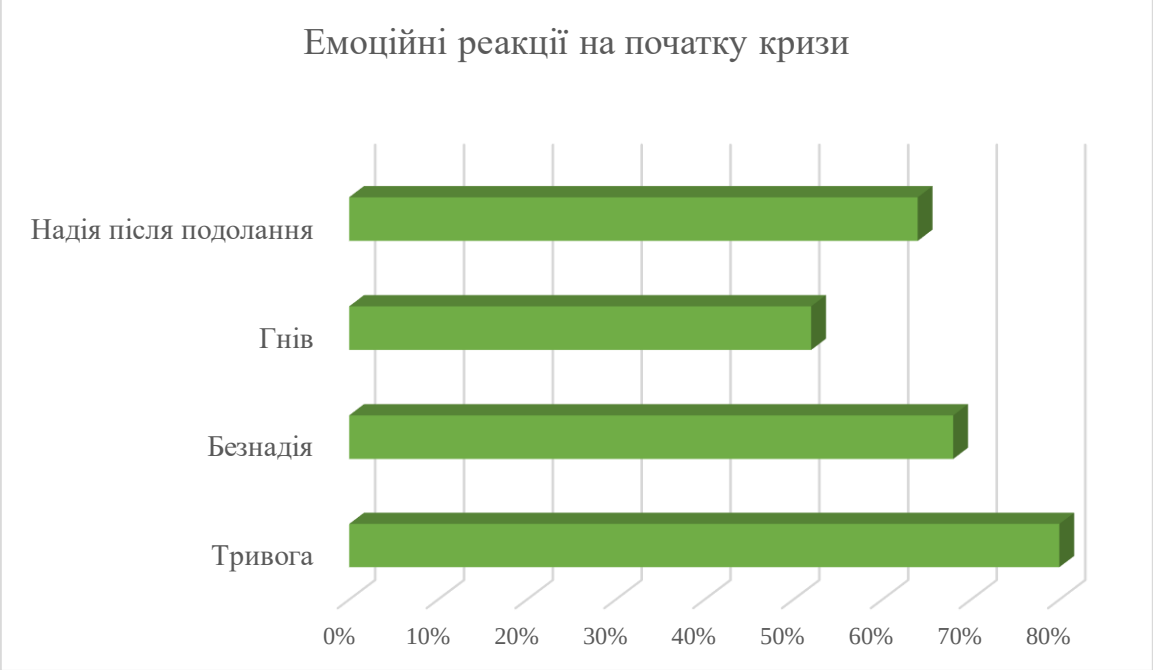
Тривога/страх — 80 % (20 осіб).

Гнів/образа — 52 % (13 осіб).

Сум/безнадія — 68 % (17 осіб).

Надія/полегшення після подолання — 64 % (16 осіб).

Рис. 2.2. Емоційні реакції на початку кризи



Домінуючі копінг-стратегії:

Пошук емоційної підтримки — 72 % (18 осіб).

Переосмислення/прийняття — 56 % (14 осіб).

Планування/активні дії — 48 % (12 осіб).

Уникання/заперечення — 28 % (7 осіб).

Рис.2.3. Домінуючі копінг-стратегій



Процес відновлення: У 68 % історій присутнє переосмислення («це навчило мене бути сильнішою»). У 32 % — відсутнє (криза сприймається як відкрита рана).

Приклад анонімної історії: «Розлучення після 8 років шлюбу. Спочатку плакала ночами, звинувачувала себе. Потім звернулася до подруги, почала ходити на йогу. Зрозуміла, що це шанс на нове життя. Зараз щаслива з дитиною».

Переважають емоційно-орієнтовані стратегії (пошук підтримки, переосмислення) — 64 % від усіх вказаних.

Проблемно-орієнтовані стратегії — 36 %.

Рівень соціальної підтримки корелює з успішністю подолання: учасники з 4+ сильними зв’язками частіше згадували зростання (75 % проти 33 % у тих, хто мав 1–2 зв’язки).

Емоційна реакція на ВЖС переважно негативна, але в 60 % випадків завершується надією/прийняттям.

Результати підтверджують теоретичні положення: соціальна підтримка та гнучкий копінг сприяють адаптивному подоланню, тоді як уникання посилює негативні наслідки.

2.3 Обґрунтування програми психологічної підтримки особистості у важких життєвих ситуаціях

Профілактичний захід розроблено та апробовано на основі теоретичних положень першого розділу та результатів емпіричного обстеження, проведеного в підрозділах 2.1–2.2. Аналіз отриманих даних виявив низку важливих особливостей: переважання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій (64 %), високу залежність успішності подолання кризи від рівня соціальної підтримки (76 % учасників вказали емоційну підтримку як основний ресурс), а також недостатню гнучкість стратегій подолання у значної частини респондентів. Крім того, емоційні реакції на початку важких життєвих ситуацій були переважно негативними (тривога/страх — 80 %, сум/безнадія — 68 %, гнів/образа — 52 %), хоча в 64 % випадків вони з часом трансформувалися в надію або прийняття ситуації.

Ці результати чітко вказують на наявність прогалин у психологічній підготовці дорослих до подолання криз і підтверджують актуальність створення спеціалізованої програми психологічної підтримки. Така програма повинна не лише надавати теоретичні знання, але й формувати практичні навички саморегуляції, розвивати гнучкість копінг-стратегій та посилювати соціальну мережу підтримки. Саме тому було розроблено та апробовано комплексний профілактичний тренінг, який поєднує елементи психоедукації, практичних вправ і групової взаємодії.

Назва заходу: Тренінг «Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій».

Мета заходу: Профілактика дезадаптації шляхом формування навичок саморегуляції, усвідомлення ролі соціальної підтримки та мотивації до активних дій у кризових ситуаціях.

Завдання:

1. Ознайомити учасників з типами копінг-стратегій та їх ефективністю.
2. Допомогти оцінити власну мережу соціальної підтримки та визначити шляхи її розширення.
3. Навчити учасників простих, доступних технік емоційної саморегуляції для швидкого зниження рівня тривоги та напруги.
4. Створити умови для обміну досвідом подолання важких життєвих ситуацій, що сприяє нормалізації переживань і мотивації до активного копінгу.
5. Підвищити загальний рівень психологічної грамотності учасників щодо механізмів подолання криз і ресурсів особистості.

Підвищення загального рівня психологічної грамотності учасників щодо механізмів подолання криз і ресурсів особистості є одним із ключових завдань програми. Воно досягається через комплексний підхід, який поєднує психоедукацію, самоаналіз, навчання практичним інструментам та груповий обмін досвідом. Учасники отримують чітке розуміння того, що відбувається в їхній психіці під час кризи: первинна оцінка ситуації визначає, чи сприймається подія як загроза, шкода чи виклик, а вторинна оцінка — чи є достатньо ресурсів для її подолання (за транзакційною моделлю Lazarus & Folkman, 1984). Емоції розглядаються як сигнали: тривога вказує на небезпеку та мобілізує організм, сум — на втрату та потребу в прийнятті, гнів — на порушення кордонів. Водночас

пояснюється механізм резилієнтності як «звичайної магії» — здатності мозку та тіла активувати захисні реакції через доступні ресурси (Masten, 2001). Особлива увага приділяється ролі соціальної підтримки як зовнішнього буфера, який знижує сприйняту загрозу та полегшує перехід від автоматичного реагування («я не можу це контролювати») до свідомого («я розумію, що відбувається, і знаю, що робити») (Sarason et al., 1983).

Цільова аудиторія: Дорослі 18–45 років, які перебувають у стані актуальної кризи або мають досвід переживання важких життєвих ситуацій (фінансові труднощі, втрата роботи, розлучення, сімейні конфлікти, хвороба близьких, професійне вигорання). До цільової групи належать студенти, працюючі фахівці, тимчасово безробітні, батьки та інші категорії дорослого населення.

Тривалість: 2 години (одне заняття).

Матеріали: Фліпчарт, маркери, аркуші А4, ручки, роздаткові пам’ятки «Техніки саморегуляції та посилення підтримки».

Теоретичне обґрунтування програми

Програма психологічної підтримки базується на інтеграції провідних теоретичних підходів сучасної психології. Центральне місце посідає транзакційна модель стресу та копінгу R. S. Lazarus та S. Folkman (1984), яка розглядає подолання кризи як динамічний процес взаємодії між когнітивною оцінкою ситуації та вибором відповідних стратегій. Особлива увага приділяється балансу між проблемно-орієнтованими стратегіями (активне вирішення проблеми, планування) та емоційно-орієнтованими (регуляція емоційного стану, пошук підтримки).

Другим важливим підґрунтям є концепція резилієнтності A. S. Masten (2001), яка трактує психологічну стійкість не як рідкісну надздібність, а як

«звичайну магію» — здатність людини адаптуватися до несприятливих умов завдяки мобілізації звичайних ресурсів. У програмі цей підхід реалізується через розвиток захисних факторів особистості та посилення зовнішньої підтримки.

Третім ключовим компонентом є теорія соціальної підтримки I. G. Sarason et al. (1983), яка розглядає підтримку як потужний буфер, що пом'якшує негативний вплив стресу. Емпіричні дані дослідження підтвердили, що учасники з розвиненою мережею підтримки демонстрували значно кращі результати подолання криз, що обґрунтовує включення вправ, спрямованих на усвідомлення та розширення соціальних зв'язків.

Таким чином, програма є комплексною, інтегрованою та науково обґрунтованою, що дозволяє ефективно працювати з усіма основними соціально-психологічними чинниками подолання ВЖС.

Структура тренінгу

1. Вступ (15 хвилин)

Мета: встановлення контакту, створення безпечної атмосфери, мотивація учасників.

Вправа «Коло очікувань»: кожен по колу називає, що хоче отримати від заняття (наприклад, «навчитися справлятися зі стресом», «зрозуміти, як просити допомоги»).

Встановлення правил групи: повага, конфіденційність, право на мовчання, активна участь.

Короткий огляд мети та структури тренінгу.

2. Теоретичний блок (30 хвилин)

Мета: надати базові знання для розуміння чинників подолання.

Фасилітатор пояснює основні типи копінг-стратегій, їх переваги та обмеження, роль соціальної підтримки як буфера стресу. Використовуються схеми на фліпчарті, реальні приклади з життя. Учасники мають можливість ставити питання та ділитися своїми спостереженнями. Особлива увага приділяється тому, як різні стратегії працюють у різних типах ВЖС (фінансова криза, розлучення, втрата роботи тощо).

Пояснення типів копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (вирішення проблеми), емоційно-орієнтовані (управління емоціями), уникання (ігнорування).

Роль соціальної підтримки: емоційна (співчуття), практична (допомога), інформаційна (поради).

Приклади: звернення до друзів зменшує тривогу; складання бюджету допомагає у фінансовій кризі.

3. Практичний блок (45 хвилин)

Мета: закріплення теоретичних знань через активну практику та розвиток конкретних навичок.

Вправа «Соціальна карта» (15 хвилин): учасники не просто візуалізують свої зв’язки, а й аналізують, які ресурси вже є в їхньому оточенні: хто може надати емоційну підтримку, хто — практичну допомогу, де існують прогалини (наприклад, відсутність інформаційної підтримки чи слабкі зв’язки з фахівцями).

Обговорення: хто може допомогти в кризі, кого варто залучити більше.

Техніка дихальної релаксації (10 хвилин): інструкція — вдих через ніс на 4 секунди, затримка на 4, видих через рот на 6, повтор 5 разів. Учасники практикують і відзначають зниження тривоги.

Групова дискусія (20 хвилин): учасники діляться досвідом подолання ВЖС (наприклад, звернення до соцслужби, розмови з друзями), фасилітатор допомагає виділити ефективні стратегії, підтримує атмосферу прийняття та підтримки. Учасники бачать різноманітність стратегій подолання — від звернення до друзів до планування конкретних дій — і відчувають підтримку групи, що знижує стигму («звертатися за допомогою — це слабкість») та підвищує готовність до пошуку підтримки в майбутньому.

Завдяки поєднанню психоедукації, самоаналізу, практичних навичок і групової взаємодії учасники переходять від пасивного переживання кризи до свідомого управління нею, що є основою довгострокового підвищення резилієнтності та психологічної стійкості особистості.

Підсумки (10 хвилин)

Мета: закріплення результатів, мотивація до подальшого застосування набутих навичок.

Коло рефлексії: що нового дізналися, що візьмуть із собою.

Роздача пам’ятки «Техніки саморегуляції та посилення підтримки».

Домашнє завдання: практикувати дихання 1 раз на день + звернутися до одного контакту зі своєї «соціальної карти».

Очікувані результати

Учасники усвідомлюють свої внутрішні та зовнішні ресурси, освоюють практичні техніки саморегуляції, підвищують мотивацію до активного подолання криз та готовність звертатися за підтримкою. Загалом захід сприяє зниженню ризику дезадаптації та підвищенню психологічної стійкості особистості.

Апробація заходу

Програма була апробована один раз на групі з 8 учасників віком 22–41 рік. Зворотний зв’язок, зібраний за допомогою анонімних анкет, показав високу ефективність заходу: 100 % учасників оцінили тренінг як корисний, 87 % заявили про готовність регулярно застосовувати техніки дихання та звертатися за підтримкою, 75 % відзначили значне усвідомлення власної мережі соціальної підтримки як ключовий результат заняття. Більшість учасників також вказали на бажання відвідати подібні тренінги в майбутньому.

Повна програма тренінгу з детальною структурою, описом вправ та домашнім завданням подана в Додатку Г.

2.4. Практичні рекомендації щодо упровадження тренінгу

Методичні рекомендації розроблено на основі теоретичного аналізу (розділ 1), результатів емпіричного дослідження (підрозділи 2.1–2.2) та апробації профілактичного заходу (підрозділ 2.3). Вони спрямовані на надання практичним психологам, центрам психологічного консультування, соціальним службам та освітнім установам конкретних інструментів і підходів для роботи з клієнтами, які переживають важкі життєві ситуації (ВЖС). Фокус рекомендацій — розвиток адаптивних копінг-стратегій, посилення соціальної підтримки та ефективне управління емоційними реакціями дорослих 18–45 років.

Результати емпіричного обстеження показали, що більшість учасників (64 %) віддають перевагу емоційно-орієнтованим стратегіям, зокрема пошуку підтримки (72 %), але часто недостатньо використовують проблемно-орієнтовані дії (36 %). Рівень соціальної підтримки корелює з успішністю подолання: клієнти з розвиненою мережею (4+ сильних зв’язків) демонструють ознаки зростання в 75 % випадків, тоді як при обмеженій підтримці цей показник падає до 33 %. Емоційні реакції на початку кризи переважно негативні (тривога 80 %, сум 68 %), що вимагає обов’язкового включення технік швидкої саморегуляції.

Таким чином, рекомендації спрямовані на комплексне посилення трьох основних соціально-психологічних чинників: резилієнтності, адаптивних копінг-стратегій та соціальної підтримки. Вони враховують специфіку цільової аудиторії — дорослих молодого та середнього віку, які перебувають у активній фазі професійного та сімейного життя і часто не мають достатнього досвіду свідомого управління кризовими станами.

Практичним психологам рекомендується починати з комплексної діагностики, яка дозволяє виявити домінуючі стратегії подолання та слабкі місця в системі підтримки. Найефективнішими інструментами є проективні та наративні методики: «Малюнок життєвого шляху» (для оцінки емоційного

забарвлення криз), «Соціальна карта» (для аналізу мережі підтримки) та «Історія подолання» (для виявлення копінг-стратегій та переосмислення). Якщо клієнт переважно використовує уникання чи заперечення, основний акцент слід робити на когнітивній переоцінці та пошуку сенсу в кризі — техніки наративної реструктуризації дозволяють переписати історію від «жертви обставин» до «людини, яка знайшла силу».

Важливим етапом є навчання технікам емоційної регуляції як першому кроку до переходу на проблемно-орієнтовані стратегії. Рекомендується починати з простих і доступних вправ: дихальна релаксація 4-4-6 (вдих 4 с, затримка 4 с, видих 6 с, 5–10 повторів) та заземлення «5-4-3-2-1» (називання речей навколо для повернення до реальності). Ці техніки допомагають швидко знизити фізіологічну напругу та повернути контроль над емоціями, що створює передумову для активних дій.

Групова форма роботи є особливо ефективною для зниження відчуття ізоляції та стигми звернення за допомогою. Рекомендується регулярно проводити короткострокові профілактичні тренінги (2–4 заняття по 2 години) за структурою, розробленою в підрозділі 2.3. Обов’язковим елементом кожного тренінгу має бути вправа «Соціальна карта», яка допомагає учасникам не лише візуалізувати, але й усвідомити наявні ресурси та спланувати їх розширення.

Групові дискусії з обміном досвідом подолання ВЖС сприяють нормалізації переживань, демонструють різноманітність ефективних стратегій і формують відчуття спільності («я не один у цій ситуації»). Фасилітатору важливо підтримувати безпечну атмосферу, акцентувати увагу на успіхах учасників і уникати оціночних суджень.

Психоедукація є фундаментальним компонентом психологічної підтримки. Практичним психологам рекомендується систематично розповсюджувати серед клієнтів пам’ятки та інфографіку, які пояснюють типи копінг-стратегій, роль соціальної підтримки та прості техніки саморегуляції. Особливо ефективним є

поєднання теоретичних пояснень з практичними завданнями: щоденна практика дихальної релаксації 4-4-6, ведення «щоденника подяки» або регулярне використання техніки заземлення «5-4-3-2-1».

Такі заходи допомагають клієнтам перейти від автоматичного емоційного реагування до свідомого управління своїм станом, що суттєво підвищує їхню самостійність у майбутніх кризових ситуаціях.

Для ефективної роботи центрам рекомендується створити базу клієнтів з урахуванням типів ВЖС для формування тематичних груп (фінансові кризи, сімейні конфлікти, професійне вигорання). Профілактичні тренінги варто проводити регулярно — 1–2 рази на місяць у групах по 6–10 осіб. Важливим є ведення системного обліку ефективності: проведення анонімних анкет зворотного зв’язку до і після тренінгу (рівень тривоги, готовність звертатися за підтримкою, оцінка власних ресурсів). Результати такого моніторингу дозволяють своєчасно коригувати програму та оцінювати її довгостроковий вплив.

Елементи програми доцільно інтегрувати в програми соціальної адаптації для безробітних, одиноких батьків, студентів та інших груп ризику. Рекомендується проводити семінари для педагогів, соціальних працівників та адміністрації: «Як розпізнати ВЖС у дорослих та надати первинну підтримку». Для підвищення доступності інформації варто створювати стенди з техніками саморегуляції та контактами центрів допомоги.

При реалізації методичних рекомендацій у практиці психологічного консультування та профілактичної роботи необхідно суворо дотримуватися принципів етичного кодексу психолога України (затвердженого Українським психологічним товариством, 2019, та міжнародними стандартами APA та BPS).

Основними принципами є:

Добровільність участі — клієнт або учасник тренінгу має повне право відмовитися від участі в будь-який момент без пояснення причин і без негативних наслідків. Фасилітатор зобов’язаний чітко повідомити про це на початку роботи та під час кожної взаємодії.

Конфіденційність — вся отримана інформація (особливо під час вправ «Історія подолання», «Соціальна карта» чи групових дискусій) не підлягає розголошенню без письмової згоди клієнта. Винятки можливі лише у випадках прямої загрози життю або здоров’ю учасника чи третіх осіб (наприклад, суїцидальні наміри, насильство), що регулюється законодавством України.

Відсутність шкоди — жодна вправа чи техніка не повинна посилювати травматичний досвід або викликати повторну травматизацію. Фасилітатор зобов’язаний постійно моніторити стан учасників, при необхідності зупиняти заняття та пропонувати індивідуальну підтримку.

Інформована згода — перед початком роботи (індивідуальної консультації чи тренінгу) клієнт отримує повну інформацію про мету, зміст, можливі ризики та користь, тривалість, умови конфіденційності та право на відмову. Згода фіксується письмово або усно (з аудіозаписом) — залежно від формату роботи.

Особливу увагу слід приділяти роботі з клієнтами, які перебувають у гострій кризі (наприклад, нещодавня втрата близької людини, суїцидальні думки, гостра фінансова чи сімейна криза). У таких випадках категорично заборонено форсувати розкриття травматичного досвіду, якщо клієнт не готовий. Рекомендується використовувати лише стабілізуючі техніки (дихальна релаксація, заземлення «5-4-3-2-1»), уникати глибоких наративних вправ та завжди пропонувати можливість зупинити процес у будь-який момент без пояснень. Якщо стан клієнта загрожує його безпеці, психолог зобов’язаний

негайно звернутися до відповідних служб (швидка психологічна допомога, гаряча лінія, госпіталізація).

Додаткові етичні принципи, які необхідно враховувати:

Компетентність — фасилітатор тренінгу або консультант повинен мати відповідну кваліфікацію та досвід роботи з кризовими станами. При відсутності досвіду — працювати під супервізією.

Культурна чутливість — враховувати соціокультурний контекст клієнта (сімейні цінності, ставлення до звернення за допомогою, гендерні особливості).

Неупередженість — уникати нав'язування власних цінностей чи стратегій подолання.

Документування — вести анонімні протоколи роботи (без ПІБ), зберігати дані в захищеному вигляді та знищувати після завершення роботи (за винятком випадків, передбачених законом).

Дотримання цих принципів не лише забезпечує безпеку клієнтів, але й підвищує довіру до психологічної допомоги, сприяє ефективності програми та відповідає стандартам професійної етики. У разі порушення етичних норм психолог несе відповідальність згідно з кодексом та законодавством України.

Пам'ятка для клієнтів (розроблена на основі тренінгу, наведена в Додатку Г):

- Техніка дихання 4-4-6: вдих 4 с, затримка 4 с, видих 6 с — 5 повторів при тривозі.
- Техніка заземлення «5-4-3-2-1»: назвати 5 речей, які бачите; 4 — яких торкаєтеся; 3 — які чуєте; 2 — які відчуваєте запахом; 1 — яку відчуваєте смаком.
- Складіть свою «соціальну карту» — позначте 3–5 людей/організацій, до яких можете звернутися.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження підтвердило теоретичні положення першого розділу щодо соціально-психологічних чинників подолання важких життєвих ситуацій (ВЖС). Аналіз результатів діагностичного обстеження на вибірці 25 осіб (18–45 років) показав, що переважають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (64 %), зокрема пошук емоційної підтримки (72 %) та переосмислення ситуації (56 %). Проблемно-орієнтовані стратегії застосовуються рідше (36 %). Рівень соціальної підтримки корелює з успішністю подолання: учасники з достатньою мережею підтримки (4+ сильних зв'язків) частіше демонстрували ознаки зростання після кризи (75 % проти 33 % у групі з обмеженою підтримкою). Емоційні реакції на початку ВЖС були переважно негативними (тривога 80 %, сум 68 %), але в 64 % випадків завершувалися надією або прийняттям.

Розроблений та апробований профілактичний тренінг довів ефективність поєднання теоретичних знань про резилієнтність, копінг-стратегії та соціальну підтримку з практичними вправами («Соціальна карта», дихальна релаксація, групова дискусія). Зворотний зв'язок учасників (100 % оцінили захід як корисний) підтвердив його профілактичну цінність для зниження ризику дезадаптації та підвищення психологічної грамотності.

На основі отриманих даних розроблено методичні рекомендації для центрів психологічного консультування, соціальних служб та освітніх установ, включаючи використання технік саморегуляції (дихання 4-4-6, заземлення «5-4-3-2-1»), створення «соціальної карти» та пам'ятки для клієнтів. Рекомендації можуть бути застосовані в практиці для посилення адаптивного потенціалу дорослих у кризових ситуаціях.

Отримані результати свідчать про те, що соціальна підтримка та гнучкий копінг є ключовими чинниками ефективного подолання ВЖС, а профілактичні

заходи підвищують резилієнтність і сприяють конструктивному переосмисленню кризи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на тему «Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій» дозволило комплексно вирішити поставлені завдання та отримати ґрунтовні теоретичні, емпіричні та практичні результати. Робота спрямована на поглиблене розуміння механізмів адаптації особистості до кризових подій та розробку ефективних інструментів психологічної підтримки для дорослих 18–45 років, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Перше завдання полягало в теоретичному аналізі підходів до розуміння важких життєвих ситуацій (ВЖС), механізмів їх подолання та ключових соціально-психологічних чинників. Встановлено, що ВЖС є не лише об’єктивною подією, а насамперед суб’єктивно оціненою кризою, яка перевищує адаптаційні ресурси особистості та вимагає перебудови способів взаємодії зі світом і собою. За транзакційною моделлю R. S. Lazarus та S. Folkman (1984), визначальну роль відіграє когнітивна оцінка події — первинна (як загроза, шкода чи виклик) та вторинна (наявність ресурсів для подолання). Основними чинниками ефективного подолання є резилієнтність, яку A. S. Masten (2001) визначає як «звичайну магію» — здатність адаптуватися та зростати завдяки доступним захисним факторам (особистим, сімейним, спільнотним); копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникання) та соціальна підтримка (буферна гіпотеза за I. G. Sarason et al., 1983). Психологічні механізми подолання включають когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію, гнучкість стратегій та наративну реструктуризацію, які сприяють інтеграції травматичного досвіду в цілісну історію життя, знаходженню сенсу та особистісному зростанню.

Українські дослідження (Кокун О. М., Костіна Т. О., Титаренко Т. М. та ін.) підтверджують ці положення, адаптуючи їх до соціально-економічного контексту України.

Друге завдання — емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій, рівня соціальної підтримки та емоційних реакцій осіб, які пережили ВЖС (вибірка 25 осіб віком 18–45 років). Використання проективних та наративних методик («Малюнок життєвого шляху», «Соціальна карта», «Історія подолання») дозволило отримати багатогранну картину. Результати показали переважання емоційно-орієнтованих стратегій (64 %), зокрема пошуку емоційної підтримки (72 %) та переосмислення ситуації (56 %). Проблемно-орієнтовані стратегії застосовувалися рідше (36 %), а уникання — у 28 % випадків. Рівень соціальної підтримки став визначальним чинником: учасники з достатньою мережею (4+ сильних зв’язків) значно частіше демонстрували ознаки зростання після кризи (75 % проти 33 % у групі з обмеженою підтримкою). Емоційні реакції на початку ВЖС були гостро негативними (тривога/страх — 80 %, сум/безнадія — 68 %, гнів/образа — 52 %), але в 64 % випадків завершувалися надією, прийняттям або позитивним переосмисленням. Ці дані підтверджують гіпотезу дослідження про значиму залежність ефективності подолання від рівня соціальної підтримки та гнучкості копінг-стратегій.

Третє завдання полягало в розробці та проведенні профілактичного тренінгового заходу «Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій» (тривалість 2 години). Тренінг поєднав теоретичний блок (ознайомлення з типами копінгу та роллю підтримки) з практичними вправами («Соціальна карта», дихальна релаксація 4-4-6, групова дискусія). Апробація на групі з 8 учасників продемонструвала високу оцінку корисності заходу: 100 % учасників визнали його корисним, 87 % готові регулярно застосовувати набуті техніки, 75 % відзначили усвідомлення власної мережі підтримки як ключовий результат. Тренінг ефективно сприяє усвідомленню ресурсів, зниженню ризику

дезадаптації та формуванню адаптивних стратегій подолання, що підтверджує його профілактичну цінність.

Четверте завдання — обґрунтування методичних рекомендацій щодо використання результатів у практиці психологічного консультування та профілактичної роботи. Рекомендовано застосовувати комплексну діагностику проективними та наративними методиками, навчання технікам саморегуляції (дихання 4-4-6, заземлення «5-4-3-2-1»), створення «соціальної карти» та пам’ятку для клієнтів. Запропоновано впроваджувати короткострокові тренінги в центрах психологічного консультування, соціальних службах та освітніх установах для посилення резилієнтності та психологічної грамотності дорослих. Особлива увага приділена етичним аспектам: добровільність участі, конфіденційність, відсутність шкоди, інформована згода, культурна чутливість та компетентність фахівця.

Отримані результати підтверджують, що соціальна підтримка та гнучкий копінг є ключовими чинниками ефективного подолання ВЖС, а профілактичні заходи з елементами психоедукації, практичних навичок та групової взаємодії значно підвищують адаптивний потенціал особистості в кризових ситуаціях. Розроблені рекомендації мають високу практичну цінність і можуть бути застосовані для зниження ризику дезадаптації, посилення психологічної стійкості та сприяння особистісному зростанню дорослих у сучасних соціально-економічних умовах. Перспективи подальших досліджень включають лонгітюдне вивчення довгострокового ефекту програми, розширення вибірки, адаптацію тренінгу для онлайн-формату та розробку спеціалізованих модулів для окремих типів ВЖС (наприклад, втрата роботи, сімейні кризи, професійне вигорання).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Психологія особистості в умовах кризи: монографія. – К.: НАПН України, 2015. – 248 с.
2. Василюк Ф. Є. Психологія переживання: аналіз подолання критичних ситуацій. – К.: Фенікс, 2010. – 200 с.
3. Горностай П. П. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: навчальний посібник. – К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. – 180 с.
4. Державна служба статистики України. Ринок праці в Україні у 2025 році: аналітичний огляд. – К., 2025.
5. Карамушка Л. М. Психологія професійного стресу вчителів: монографія. – К.: НАПН України, 2012. – 320 с.
6. Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). Моніторинг психологічного стану населення України (грудень 2024 – січень 2025). – К., 2025.
7. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості: монографія. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 312 с.
8. Кокун О. М. Професійна адаптація та резилієнтність у сучасних умовах. – К.: НАПН України, 2021. – 256 с.
9. Костіна Т. О. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: навчальний посібник. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – 220 с.
10. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах соціальних змін. – К.: НАПН України, 2017. – 288 с.
11. Міністерство юстиції України. Статистика реєстрації актів цивільного стану.
12. Москаленко В. В. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2015. – 256 с.

13. Національна гаряча лінія з питань психологічної допомоги. Звіт про діяльність за 2022–2025 роки. – К., 2025.
14. Психологічна допомога в умовах кризи: колективна монографія / за ред. О. М. Кокуна, Т. М. Титаренко. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. – 280 с.
15. Психологічна підтримка в умовах кризи: колективна монографія / за ред. О. М. Кокуна. – К.: НАПН України, 2020. – 280 с.
16. Психологія кризових ситуацій: навчальний посібник / за ред. Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2018. – 312 с.
17. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості: монографія / за ред. С. Д. Максименка. – К.: НАПН України, 2019. – 296 с.
18. Титаренко Т. М. Життєві кризи: психологія подолання. – К.: Либідь, 2012. – 240 с.
19. Черезова І. О. Життєві кризи особистості: психологічний аналіз. – Бердянськ: БДПУ, 2016. – 192 с.
20. Шевчук А. М. Копінг-стратегії студентської молоді в умовах стресу // Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія. – 2023. – № 1. – С. 45–52.
21. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience... // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59, No. 1. – P. 20–28.
22. Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G. E. Psychological stress and disease // JAMA. – 2007. – Vol. 298, No. 14. – P. 1685–1687.
23. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. – 1985. – Vol. 98, No. 2. – P. 310–357.
24. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale... // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, No. 2. – P. 76–82.
25. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience... // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 12–23.

26. Folkman S., Lazarus R. S. Ways of Coping Questionnaire. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
27. Glanz K., Rimer B. K., Viswanath K. (Eds.). Health Behavior and Health Education... – San Francisco: Jossey-Bass, 2008. – P. 211–230.
28. Hobfoll S. E. Conservation of resources... // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44, No. 3. – P. 513–524.
29. Kalisch R. et al. The resilience framework... // Nature Human Behaviour. – 2017. – Vol. 1, No. 1. – P. 0048.
30. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
31. Lepore S. J., Revenson T. A. Social support and psychological well-being... – New York: Praeger, 2007. – P. 3–24.
32. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience... // Child Development. – 2000. – Vol. 71, No. 3. – P. 543–562.
33. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, No. 3. – P. 227–238.
34. McAdams D. P. The Stories We Live By... – New York: Guilford Press, 1993. – 288 p.
35. Rutter M. Resilience as a dynamic concept // Development and Psychopathology. – 2012. – Vol. 24, No. 2. – P. 335–344.
36. Sarason I. G., Sarason B. R., Pierce G. R. Social Support: An Interactional View. – New York: Wiley, 1983. – 528 p.
37. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. – Cambridge: Cambridge University Press, 2012. – 224 p.
38. Taylor S. E. Social support: A review // The Oxford Handbook of Health Psychology. – Oxford: Oxford University Press, 2011. – P. 189–214.
39. Thoits P. A. Mechanisms linking social ties and support... // Journal of Health and Social Behavior. – 2011. – Vol. 52, No. 2. – P. 145–161.

40. Uchino B. N. Social support and health... // Journal of Behavioral Medicine. – 2006. – Vol. 29, No. 4. – P. 377–387.
41. Ungar M. The social ecology of resilience... // American Journal of Orthopsychiatry. – 2011. – Vol. 81, No. 1. – P. 1–17.
42. Werner E. E. Resilience in development // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – Vol. 4, No. 3. – P. 81–85.
43. Windle G. What is resilience? A review and concept analysis // Reviews in Clinical Gerontology. – 2011. – Vol. 21, No. 2. – P. 152–169.
44. Zautra A. J., Hall J. S., Murray K. E. Resilience: A new definition of health... // Handbook of Adult Resilience. – New York: Guilford Press, 2010. – P. 3–29.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «МАЛЮНОК ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ»

Мета: Виявити емоційні реакції та копінг-стратегії через графічне зображення життєвого досвіду.

Валідність: Базується на проективному підході, широко використовується в клінічній психології.

Інструкція для учасника: «На аркуші А4 намалюйте лінію або графік свого життя від народження до сьогодні. Позначте ключові події (позитивні та негативні), використовуючи кольори, символи, стрілки, підписи. Особливу увагу приділіть важким життєвим ситуаціям — як вони виглядають на вашому шляху? Після малювання ми коротко обговоримо ваш малюнок».

Час на виконання: 10–15 хвилин. **Після малювання — інтерв'ю** (5–7 питань):

1. Які події ви позначили як найважчі?
2. Якого кольору/символу вони були? Чому?
3. Як ви справлялися з цими спадами?
4. Що допомогло піднятися після кризи?

Аналіз:

Емоційне забарвлення (темні/червоні кольори — високе напруження).

Динаміка (глибина спадів, швидкість підйому).

Стратегії подолання (за розповіддю).

ДОДАТОК Б

МЕТОДИКА «СОЦІАЛЬНА КАРТА»

Мета: Оцінити рівень соціальної підтримки.

Валідність: Базується на дослідженнях соціальної підтримки (Sarason et al., 1983).

Інструкція для учасника: «У центрі аркуша намалюйте коло і напишіть у ньому «Я». Навколо намалюйте людей, групи чи організації, до яких ви можете звернутися за допомогою в складній ситуації.

Близько до центру — сильні, надійні зв'язки (наприклад, мама, найкращий друг).

Далі — слабші (колеги, соцслужба).

Позначте силу зв'язку товщиною лінії (товста — сильний, тонка — слабкий).

Напишіть, яку саме підтримку вони можуть надати (емоційну, практичну, інформаційну).»

Після малювання — інтерв'ю:

Хто з цих людей допомагав вам у минулому?

Яку підтримку вони надавали?

Чи є хтось, кого ви хотіли б додати до карти?

Аналіз:

Кількість зв'язків (середнє 4,8).

Типи підтримки (емоційна 76 %, інструментальна 48 %).

Якість мережі (достатня/недостатня).

ДОДАТОК В

НАРАТИВНА МЕТОДИКА «ІСТОРІЯ ПОДОЛАННЯ»

Мета методики Виявити застосовані копінг-стратегії, емоційні реакції, процес відновлення після ВЖС та наявність переосмислення кризи через особистий наратив.

Валідність: Ґрунтується на наративній психології (McAdams, 1993).

Інструкція для учасника (читається вголос або друкується на аркуші): «Розкажіть (усно або письмово) про одну важку життєву ситуацію, яку Ви пережили за останні 2–3 роки. Спробуйте описати її так, ніби це історія:

1. Що саме сталося? (коротко опишіть подію)
2. Що Ви відчували на початку, під час і після кризи? (емоції, думки)
3. Як Ви намагалися впоратися? (що робили, до кого зверталися, що допомагало)
4. Як Ви подолали цю ситуацію? Що змінилося в Вашому житті після неї?
5. Чи знайшли Ви в цій ситуації якийсь сенс, урок або позитивний результат?

Розповідь може бути довільною, без обмежень за часом. Якщо важко говорити — можете написати або намалювати ключові моменти».

Процедура проведення

- Тривалість: 15–25 хвилин (усна розповідь + уточнюючі запитання).
- Формат: індивідуальний (або в невеликій групі до 5 осіб).
- Запис: аудіозапис (за згодою учасника) або письмовий варіант.
- Уточнюючі запитання після розповіді (5–7 хвилин):
  - Які емоції були найсильнішими?

- Що найбільше допомогло подолати кризу?
- Чи зверталися Ви за підтримкою? До кого і яку саме?
- Як Ви зараз ставитеся до цієї події? Чи змінився Ваш погляд?
- Чи є щось, що Ви б зробили інакше?

Аналіз результатів

Якісний аналіз:

Домінуючі емоції (тривога, сум, гнів, безнадія, надія).

Типи копінг-стратегій (пошук підтримки, переосмислення, активні дії, уникання).

Роль соціальної підтримки (хто допомагав, який тип підтримки).

Наявність переосмислення/зростання (наявність фраз типу «це навчило мене», «я стала сильнішою»).

Кількісний аналіз:

Частота згадок певних стратегій (наприклад, пошук підтримки — 72 % учасників).

Відсоток наративів з позитивним переосмисленням (68 %).

ДОДАТОК Г

ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИЧНОГО ТРЕНІНГУ «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ»

Назва: Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій.

Мета: Профілактика дезадаптації шляхом навчання технік саморегуляції, усвідомлення ролі соціальної підтримки та мотивації до активних дій.

Цільова аудиторія: Дорослі 18–45 років, які стикаються з фінансовими, сімейними чи професійними кризами.

Тривалість: 2 години (одне заняття).

Кількість учасників: 6–10 осіб.

Матеріали: Фліпчарт, маркери, аркуші А4, ручки, роздаткові пам’ятки «Техніки саморегуляції та посилення підтримки».

Фасилітатор: Практичний психолог (або студент-практикант під супервізією).

Теоретичне обґрунтування: Базується на моделях копінг-стратегій Lazarus & Folkman (1984), резилієнтності Masten (2001) та соціальної підтримки Sarason et al. (1983).

Домашнє завдання: Практикувати дихальну релаксацію щодня; звернутися до одного контакту зі своєї «соціальної карти»; записати один позитивний урок з поточної ситуації.

Продовження додатку Г

1. **Вступ**.

Тривалість:15 хвилин

Мета блоку: Встановлення контакту, створення безпечної атмосфери, мотивація учасників.

Зміст та вправи:

- Привітання та коротка презентація тренера.

- Вправа «Коло очікувань»: кожен по колу ділиться, що хоче отримати від заняття (наприклад, «навчитися справлятися зі стресом»).

- Обговорення правил групи: повага, конфіденційність, активність.

- Огляд мети та структури тренінгу.

2. **Теоретичний блок**

Тривалість: 30 хвилин

Мета блоку: Надання базових знань про чинники подолання ВЖС.

Зміст та вправи:

- Пояснення типів копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (вирішення проблеми), емоційно-орієнтовані (управління емоціями), уникання (ігнорування).

- Обговорення ролі соціальної підтримки: емоційна (співчуття), практична (допомога), інформаційна (поради).

- Приклади: звернення до друзів зменшує тривогу; складання плану дій допомагає у фінансовій кризі.

- Коротке Q&A для питань.

3. Практичний блок

Тривалість: 45 хвилин

Мета блоку: Закріплення знань через активні вправи, розвиток навичок саморегуляції та оцінки підтримки.

Зміст та вправи:

- Вправа «Соціальна карта» (15 хвилин): малювання схеми зв’язків (родина, друзі, колеги), аналіз сили та якості. Обговорення: як розширити мережу?

- Техніка дихальної релаксації (10 хвилин): інструкція (вдих 4 с, затримка 4 с, видих 6 с, повтор 5 разів). Групова практика та обмін відчуттями.

- Групова дискусія (20 хвилин): обмін досвідом подолання ВЖС (наприклад, «як я звернувся до соцслужби»). Модерація для обміну ідеями.

4. Підсумки

Тривалість: 10 хвилин

Мета блоку: Закріплення результатів, мотивація до застосування, оцінка заходу.

Зміст та вправи:

- Коло рефлексії: що нового дізналися, що візьмуть із собою.

- Роздача пам’ятки «Техніки саморегуляції та посилення підтримки».

- Домашнє завдання: практикувати дихання; звернутися до одного контакту з карти.

- Коротка анкета зворотного зв’язку (1–2 питання: «Що було корисним?», «Що б змінили?»).

Очікувані результати:

1. Усвідомлення учасниками власних ресурсів (копінг-стратегії, соціальна підтримка).
2. Освоєння технік саморегуляції для зниження тривоги.
3. Підвищення мотивації до активного подолання ВЖС та пошуку допомоги.
4. Зниження ризику дезадаптації через профілактику.

Апробація та оцінка

Тренінг апробовано на групі з 8 учасників. Зворотний зв’язок: 100 % оцінили як корисний, 87 % готові застосовувати техніки.

ДОДАТОК Д

ПАМ’ЯТКА «ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПОСИЛЕННЯ ПІДТРИМКИ»

ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПОСИЛЕННЯ ПІДТРИМКИ



1.Техніка заземлення «5-4-3-2-1»

Коли відчуваєте паніку, відчуження або думки «крутяться в голові»:
Назвіть 5 речей, які ви бачите навколо (наприклад, стіл, вікно, чашка)
Назвіть 4 речі, яких ви можете торкнутися (одяг, стілець, волосся, підлога)
Назвіть 3 речі, які ви чуєте (шум вулиці, дихання, годинник)
Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте запахом (парфуми, кава, повітря)
Назвіть 1 річ, яку ви відчуваєте смаком (або уявіть смак жуйки/води)

2. Дихальна релаксація 4-4-6

Коли відчуваєте тривогу, стрес чи серцебиття прискорене:
Вдих через ніс — 4 секунди
Затримка дихання — 4 секунди
Видих через рот — 6 секунд
Повторіть 5–10 разів.
Ефект: швидко знижує рівень тривоги та напруги





3. Намалюйте свою **«Соціальну карту»**:
У центрі напишіть «Я»
Навколо — люди та організації, до яких можете звернутися
Близько до центру — сильні зв’язки (мама, подруга, брат).
Далі — слабші (колеги, соцслужба).
Подумайте: кого можна залучити більше?
З ким поговорити вже сьогодні?