

ФІЛОСОФІЯ
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ
ВИЩОЇ ШКОЛИ:
ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ — 2025

УДК 159.9:371.214.46-316.4

Ф 56

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол № 2 від 20. 02. 2025 року)*

Рецензенти:

Балаиов Е. М. — доктор психологічних наук, професор, ректор Національного університету «Острозька академія»;

Клочек Л. В. — доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

Підбуцька Н. В. — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Філософія освітнього простору вищої школи (психологічне спрямування):

Ф 56 Колективна монографія: за ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2025. 458 с.

ISBN 978-966-370140-0

Наукова монографія присвячена висвітленню питань оновлення методологічних підходів та змістових аспектів викладання дисциплін психологічного циклу у закладах вищої освіти; розвитку професійних компетенцій майбутніх фахівців та їх особистісного росту в умовах сьогодення. Також, у роботі здійснено висвітлення результатів наукових досліджень, присвячених аналізу стресостійкості здобувачів вищої освіти та їх викладачів в умовах війни; збереження ментального здоров'я українців, що залишили окуповані території чи включені у бойові дії ; відновлення тілесного Я-образу у ветеранів, що пережили тяжке знівчення тіла у результаті поранень.

Матеріали будуть корисні для студентів та викладачів вищих навчальних закладів для спеціальностей «Психологія», «Середня освіта», «Дошкільна освіта», «Соціальна робота». Інформація, подана у форматі аналітичних та емпіричних наукових повідомлень, буде цікавою для практикуючих психологів, педагогів та соціальних працівників.

УДК 159.9:371.214.46-316.4

ISBN 978-966-370140-0

© Колектив авторів., 2025.
© Видавництво «Центр учбової літератури», 2025.

Вплив кризи на психологічне благополуччя особистості

*«Куди прямуєш?» – запитав мандрівник, зустрівшись із Чумою.
«Іду до міста. Хочу заморити там п'ять тисяч людей».
Через кілька днів мандрівник знову зустрів Чуму.
«Ти сказала, що замориш п'ять тисяч,
а вбила п'ятдесят», – дорікнув він їй.
«Ні, я загубила лише п'ять.
Інші померли від страху...».*

Суфійська притча

Сучасне життя характеризується великою швидкістю змін і непередбачуваністю, надскладними викликами, пов'язаними з природними катаклізмами, стихійними лихами, поширенням небезпечних захворювань, військовими конфліктами та війнами, тощо. Зростання кількості особистісних криз може бути пов'язане із загостренням суспільних проблем, безпековими ризиками, швидкими змінами у соціально-культурному середовищі, інтенсивним розвитком технологій, збільшенням конкуренції на ринку праці та іншими факторами. При цьому людина може переживати глибокий внутрішній дискомфорт і болюче переосмислення своїх цінностей та можливостей. Доросла людина не може «перехворіти» на кризи в дитинстві і отримати стійкий психологічний імунітет. Навіть зріла, творча, самоактуалізована особистість навряд чи зможе уникнути кризових ситуацій, які змінюють життя. Оскільки кризи є невід'ємною частиною нашого життя і, так чи інакше, стосуються кожної людини, всебічне вивчення причин їх виникнення криз та шляхів подолання є надзвичайно важливим та актуальним завданням для фахівців у сфері підтримки психічного здоров'я і розвитку особистості. Як зазначає Е. Мессіас, проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю та задоволеності життям – це новий перспективний напрямок досліджень у всьому світі, принциповою особливістю якого є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Е. Messias, 2020 [321]).

У психологічній літературі **криза** визначається як стан, що виникає внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки і діяльності. Найтиповішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, страх, розпач, гнів, сором, почуття провини або відчуття безсилля, депресія. Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть бути нав'язливі думки, та активація таких механізмів психологічного захисту, як проекція, витіснення, заперечення, ізоляція.

Для кризи характерний досить загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загроза і небезпека. На думку дослідників, криза характеризується такими особливостями, як: важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і, в той же час, зародження нових якісних рис особистості. Психологічною особливістю кризи є тісний зв'язок суб'єкта з подіями, що відбуваються, а також високий ступінь значущості події, що відбулася, для людини. Саме ступінь значущості, на думку дослідників, буде визначальним чинником у тому, чи приведе дана подія до переживань або залишиться непоміченою. Відомо, що часті події глобального характеру (такі, як катастрофи, стихійні лиха, збройні конфлікти, тощо), не знаходять суттєвого відгуку у внутрішньому світі людини у разі, якщо вони не зачіпають певних основ її існування. Разом з тим, незначна для стороннього спостерігача подія здатна призвести до розвитку психологічної кризи, яка буде супроводжуватися обтяжливими переживаннями і поведінкою з переважанням деструктивних тенденцій. Важливу роль при цьому відіграє попередній досвід людини, а також суб'єктивна оцінка успішності подолання нею проблемних ситуацій у минулому.

У психологічній науці представлено достатню велику кількість підходів і поглядів на розуміння сутності кризових явищ та їхньої типології. Так, зокрема, М. Варій (2008) виокремлює такі **типи криз особистості**:

- **кризи психічного розвитку** – перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень;

- **вікові кризи** детермінують вікові зміни людини, що породжуються біологічним розвитком. Характерними поведінковими реакціями у цей період є негативізм, упертість, примхливість, стан підвищеної конфліктності;

- **кризи невротичного характеру** зумовлюють внутрішньо особистісні зміни: перебудова свідомості, несвідомі враження, інстинкти, ірраціональні тенденції. Такі кризи виникають на підґрунті невротичних розладів;

- **професійні кризи** виявляються під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої. Різновидом професійних криз є творчі кризи, зумовлені творчою неспроможністю, відсутністю значущих досягнень, професійною безпорадністю;

- **критично-смыслові кризи** зумовлені критичними обставинами життя: драматичними, а іноді й трагічними подіями. Відбувається кардинальна перебудова свідомості, перегляд ціннісних орієнтацій і сенсу життя загалом. Їх зумовлюють такі ненормативні події, як втрата працездатності, інвалідність, розлучення, вимушене безробіття, міграція, несподівана смерть близької людини, позбавлення волі, а також проблема смерті, свободи і сенсу життя;

- **життєві кризи** – період, протягом якого змінюються способи детермінації процесів розвитку, життєвий задум, напрям життєвого шляху. Це тривалий глибинний конфлікт з приводу життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їхнього досягнення [20].

На думку Л. Сердюк, найтиповішими **видами криз** є:

- **криза самоідентифікації**, що виникає, коли людина відчуває невпевненість щодо свого місця у світі, намагається знайти своє справжнє «я» та починає переосмислювати свої цілі і цінності;

- **професійна криза**, яка з'являється тоді, коли людина незадоволена роботою, втрачає робоче місце або не бачить перспектив у своїй кар'єрі;

- **криза в міжособистісних стосунках**, що спричиняється постійними конфліктами, розставанням, втратою близької людини або проблемами в сімейних стосунках;

- **емоційна криза**, яка виникає при підвищеній емоційній вразливості, при стресах, психологічних травмах або втратах, які сильно впливають на психічний стан людини;

- **вікові кризи**, що виникають на певних етапах життя;

- *екзистенційна криза*, як потреба пошуку сенсу життя, відчуття порожнечі або страху перед хворобою і смертю, невизначеність у завтрашньому дні (Л. Сердюк, 2021 [194]).

Причини виникнення криз можуть бути індивідуальними, і вони часто взаємодіють між собою. До найбільш поширених *факторів, що спричиняють кризи*, відносять:

- *життєві події та стресори* – втрати, розставання, трагічні обставини, труднощі в сім'ї, на роботі чи в навчанні;

- *конфлікти в міжособистісних стосунках* – з близькими, друзями, колегами по роботі;

- *невдачі та розчарування* – невдалі проекти, нереалізовані амбіції, розчарування в собі та інших;

- *труднощі самоідентифікації* – пошук сенсу життя, невизначеність щодо свого місця у суспільстві, страх перед майбутнім;

- *фізичні і психічні проблеми* – хвороби, травми, психічні розлади;

- *суспільні і культурні трансформації* – зміни у суспільстві, загальноприйнятих поглядах на життя і технологіях.

Особистісні кризи можуть стати важливим етапом у розвитку і призвести до позитивних змін у житті людини, оскільки вони покликані виконувати ряд позитивних функцій, зокрема таких, як: стимулювання особистісного розвитку через перегляд цілей, цінностей і стратегій; пошук сенсу життя через глибоку рефлексію і самовизначення; розвиток ефективних стратегій подолання труднощів; вдосконалення навичок адаптації і саморегуляції; визначення пріоритетів та розуміння людиною того, на якій сфері діяльності вона хоче зосередитися; підсилення внутрішньої стійкості, віри у свої сили та здатності подолати труднощі; зміна життєвої перспективи, поява нових способів мислення і відкриття нових можливостей [194].

Вікові кризи – це період змін і викликів, які виникають на різних етапах життя. Вони є нормальною частиною процесу розвитку людини і можуть сприяти особистісному зростанню. Змістовний аналіз *вікових криз особистості* запропоновано Р. Павелківим, в якому автор хронологічно виокремлює основні вікові кризи та надає їм розгорнуту характеристику:

- *криза новонародженості* – проміжний період між внутрішньоутробним і позаутробним способом життя. Процес народження – переломний момент у житті дитини. Народжуючись,

вона потрапляє в зовсім інші умови: холод, яскраве світло, повітряне середовище, яке вимагає іншого типу дихання, необхідність зміни типу харчування. Якби поряд з новонародженим не було дорослої людини, то ця істота через кілька годин повинна була б загинути. Таким чином, період новонародженості характеризується радикальними змінами умов життя, помноженими на безпомічність дитини;

- *криза одного року* знаменує перехід від періоду немовляти до раннього дитинства. Симптомами цієї кризи є сплеск самостійності, поява афективних реакцій, які виникають зазвичай у тих випадках, коли дорослі не розуміють бажань, слів, жестів і міміки дитини, або ж розуміють, але не виконують те, чого вона хоче. У період кризи дорослі повинні встановити нові стосунки з дитиною, надати їй певну самостійність, виявити терпіння і витримку, що може пом'якшити симптоми та перебіг кризи, допомогти дитині позбавитися гострих емоційних реакцій;

- *криза 3 років* – межа між раннім і дошкільним дитинством – один з найскладніших моментів у житті дитини. Це кризи виокремлення свого «я» (за Д. Б. Ельконіним). У цей період зростають самостійність і активність дитини, що вимагає від близьких своєчасної перебудови. Криза 3 років – це перебудова соціальних стосунків дитини, зміна її позиції по відношенню до оточуючих дорослих і, насамперед до авторитету батьків – вона намагається встановити нові, вищі форми стосунків з оточуючими;

- *криза 7 років* має специфічні симптоми: *втрата безпосередності*, коли між бажанням і дією вклинюється переживання того, яке значення ця дія буде мати для самої дитини; *вередування*, під час якого дитина щось із себе вдає, щось приховує; *симптом «гіркої цукерки»*, який проявляється у тому, що дитина намагається не показувати, коли їй погано. Дитина починає закриватися, стає некерованою. В основі цих симптомів лежить узагальнення переживань;

- *підліткова криза* – це різка зміна всієї системи переживань підлітка, її структури і змісту. Закономірним явищем є протиставлення підлітка дорослим і активне завоювання нової позиції. Підлітковий вік – це період вікової кризи, зміст якої полягає в задоволенні підлітком потреби в самопізнанні і самоствердженні через боротьбу за незалежність;

- *криза юнацького віку* з'являється зі вступом молодої людини до дорослого життя, коли загострюються внутрішні конфлікти, виникають питання, які здаються неможливими для розв'язання, життя стає складнішим. У цьому віці виникає відчуття того, що все життя попереду, а це дає можливість пробувати, помилятися і вести пошук;

- *криза 30-40 років* знаменує перехід на новий рівень дорослості. Людина переживає кризовий стан, певний переломний момент розвитку, пов'язаний з тим, що життєві уявлення, сформовані до тридцяти років, вже не можуть її задовольнити. Аналізуючи прожиті роки, життєві успіхи та невдачі, людина усвідомлює, що не зважаючи на влаштоване, зовні благополучне життя, особистість її не досконала, багато сил та часу витрачено дарма, досягнуто не достатньо, втрачено багато можливостей, тощо. Відбувається переоцінка цінностей, критичне переосмислення власного «Я». Головними проблемами *кризи середини життя* є зниження фізичних можливостей, життєвої енергії та зменшення сексуальної привабливості. В цьому віці, як правило, з'являється усвідомлення невідповідності мрій, життєвих цілей людини її реальному становищу. Успішне вирішення кризи, за Еріксоном, призводить до формування у людини генеративності (продуктивності), яка включає прагнення до зростання, турботу про наступне покоління і власний внесок у розвиток життя на Землі. Протилежний процес – зупинка розвитку (стагнація), яка супроводжується почуттям спустошеності та регресією;

- *криза зрілого віку може відбуватися в період 55–65 років* характеризується, на думку Ш. Бюлер, як початок старіння. Вирішальним чинником у цей період є усвідомлення наближення смерті, а також факт виходу на пенсію. Цей період життя характеризується очевидним зниженням фізичних і когнітивних функцій, послабленням сексуальних потенцій та інтересів. Разом з тим, ці роки сензитивні для найбільш загальних соціальних досягнень – становища в суспільстві, влади і авторитету, часткового звільнення від повсякденних турбот і обрання найбільш цікавих для особистості громадських справ. Після 50 років, коли накопичений досвід дає можливість реалістично оцінити співвідношення очікувань та досягнень, людина починає підбивати підсумки своєї діяльності та досягнень, замислюватися з приводу сенсу життя і цінності реалізованого. Думаючи про майбутнє, людина змушена переглянути свої цілі, враховуючи професійний статус, фізичний стан і сімейні

обставини. Одним з основних джерел задоволеності життям є успіхи та досягнення дітей.

Окрім зазначених вище вікових етапів та притаманних їм вікових криз, Р. Павелків (2011) також приділяє увагу *періоду старості* як віковому етапу, який завершує життя. Автор зауважує, що для даного етапу характерні фізіологічні обмеження, зміни в усіх сферах особистості. Старіння може стати періодом втрат (економічних, соціальних, індивідуальних), які призводять до стану залежності, що може сприйматися як принизливий і обтяжливий. Але в позитивному варіанті старість – це узагальнення досвіду, знань і особистісного потенціалу, що допомагає вирішити задачу адаптації до нових вимог життя і вікових змін. У період старості можна глибоко і цілісно осмислити життя, його сутність, сенс, обов'язки перед попередніми і майбутніми поколіннями.

Основними чинниками незадоволення старістю є: економічна і соціальна незахищеність старих людей (низькі пенсії, відсутність системи соціальних послуг і відповідних прав тощо), байдужість суспільства до проблем цієї категорії людей; заклопотаність життєвими проблемами людей, в результаті чого вони не можуть приділити своїм літнім батькам належної уваги; суперечність між засвоєними у попередні роки цінностями і тими, що культивуються у суспільстві; маніпулювання старими людьми з боку політиків; негативний вплив засобів масової інформації; руйнація родинних зв'язків між поколіннями, що звужує можливості спілкування старих людей; відсутність соціально-психологічної служби допомоги людям похилого віку.

Якщо людина внутрішньо готова прийняти свій вік, змістовно і результативно прожила попередні роки, має дружню родину, зберегла інтерес до спілкування, посильних для її віку занять і не позбавлена змоги його задовольнити, то і в старості вона відкриватиме нове у світі і собі, радітиме життю, успіхам своїх рідних і близьких, збагачуватиме їх своїм досвідом, відчуватиме свою потрібність і цінність для них, від чого, попри всі неминучі вікові проблеми, почуватиметься щасливою [149].

Життєві кризи – це період інтенсивних психологічних викликів та нестабільності, коли людина зіштовхується зі стресовими ситуаціями або важкими життєвими подіями, зокрема, такими, як розлучення, смерть близької людини, втрата роботи, серйозна хвороба,

фінансові проблеми, катастрофи, конфлікти, зміни в особистому статусі, тощо. Кожна життєва криза є своєрідною сходинкою вперед, до дедалі більшого самовдосконалення, саморозгортання, або навпаки, назад, до стагнації та поступового руйнування застарілого життєвого світу. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному зростанні. Переживання кризи зумовлює перебудову психічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості. Однак, нерідко людина не наважується переробити всю ту внутрішню роботу, якої від неї потребує криза. Вона не готова ризикувати, не хоче страждати, боїться самотності, не вірить у власні сили. У таких випадках криза не розгортається, не дає нову енергію, не відкриває нові перспективи подальшого розвитку. Така псевдокриза лише провокує виникнення у людини почуття нудьги, пригніченості, нікчемності й безбарвності. У разі несприятливого результату кризи відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації. Замість динаміки виникає застій, замість позитивних новоутворень типу відкритості новому досвіду, ініціативності, довіри світу зростає зневіра, людина може відчувати зниження чи відсутність енергійності, загострюються соматичні захворювання, знижується інтерес до всіх життєвих подій, виникає апатія, депресія. Особливе місце в депресивних переживаннях посідає тривога стосовно свого майбутнього, яку часто намагаються приховати тривогою за дітей, долю країни, тощо. Іноді депресивні переживання концентруються на втраті сенсу й інтересу до життя у цілому. Життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості: *зміни в емоційно-вольовій сфері* (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо); *зміни на пізнавальному рівні* (зниження пізнавальних здібностей, концентрації уваги, здатності запам'ятовувати, а також зміни у сприйнятті себе і власного життя); *зміни в підструктурі досвіду* (відбувається переоцінка цінностей, ідеалів, переконань, міняються інтереси, формуються нові звички, навички); *порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта* (що може призводити до відчуття внутрішнього дисбалансу та дисгармонії); *зміни в самосвідомості і Я-концепції особистості* (Є. Варбан, 2010 [18]).

У науковій літературі також представлена *диференціація криз за силою її впливу на психіку людини*. Зокрема, розрізняють *поверхневу кризу*, що виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми; відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій; виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр. *Поглиблена криза* виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається; втрачається можливість контролювати події. Все навколо лише дратує, діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ, у неї порушується сон, апетит. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникнути й агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі. *Глибинна криза* супроводжується почуттям безнадійності і розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність, впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Людина вже неспроможна спонтанно виявляти свої почуття, бути безпосередньою, вона заглиблюється в себе, віддаляється від рідних та знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним, несправжнім, втрачається сенс існування (М. Варій, 2008 [20]).

Г. Хемблі окреслює два види криз: *життєві (кризи розвитку) та випадкові (кризи обставин)*. При цьому до *життєвих криз* він відносить основні події в житті людини, такі як народження, смерть, одруження і т.д. Досить часто ці кризи передбачені, проте вони можуть викликати значну стресову реакцію. Кризи другого виду, навпаки, непередбачувані: наприклад, людина раптово потрапила під машину або важко захворіла, тощо. Результатом цих подій і виступатимуть *випадкові кризи*, або кризи обставин. (Л. Вольнова, 2012)

Більш розгорнуто відображена концепція багатовимірності особистості у *типології життєвих криз*, представлений В. Заїкою [61]. Автор пропонує таку класифікацію криз:

- за *критерієм особистісного розвитку*: нормативні (вікові) та ненормативні кризи;

- за *критерієм тривалості*: мікрокризи – декілька хвилин, короточасні – до 4-6 тижнів, довгострокові;

- за *критерієм результативності*: конструктивні та деструктивні;

- за *діяльнісним критерієм*: криза операційного аспекту життєдіяльності («не знаю, як жити далі»), криза мотиваційно-цільового аспекту («не знаю, для чого жити далі»), криза смислового аспекту («не знаю, навіщо взагалі жити далі»);

- за *критерієм глибини переживань*: поверхневі, середні та глибокі;

- за *критерієм детермінованості*: кризи, викликані однією подією, багатовимірні кризи, які зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя (В Заїка, 2009 [61]).

П. Горностай, на підставі аналізу змісту та характеру психологічних проблем і життєвих обставин, що привели до кризової ситуації, виокремлює такі *типи життєвих криз*:

- *кризи становлення особистості* (кризи психічного розвитку, або вікові кризи) – перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень;

- *кризи здоров'я*, що можуть виникати у зв'язку із втратою здоров'я, каліцтвом або іншими серйозними проблемами, які в корені змінюють життя. Найбільш фруструючими кризовими чинниками є втрата певних життєвих і соціальних функцій, відмова від важливих життєвих планів у зв'язку з неможливістю втілити їх у дійсність;

- *термінальні кризи*, пов'язані з термінальними цінностями людини, зокрема з вірогідним або неминучим близьким закінченням її життя. Причиною таких криз може стати звістка про невиліковну хворобу; обставини, що загрожують життю і яких неможливо уникнути;

- *кризи значущих відносин*, пов'язані зі сферою взаємостосунків людини з іншими. Найбільш значущими причинами таких криз є: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення. Разом з тим, до кризових явищ може приводити і поява нових міжособистісних ролей, наприклад, народження дитини. Як окрему категорію криз значущих відносин можна розглядати кризу кохання (нерозділене кохання, втрата кохання);

- *кризи особистісної автономії*, причиною яких можуть стати обставини, пов'язані з утратою або обмеженням особистісної автономії чи свободи: попадання у фатальну залежність від людей або обставин, позбавлення волі. Якщо криза значущих відносин полягає у втраті значущих міжособистісних ролей, то криза особистісної автономії пов'язана з попаданням у нову небажану міжособистісну роль;

- *кризи самореалізації* можуть наступити унаслідок обставин, пов'язаних із неможливістю нормальної, звичної або запланованої самореалізації людини: втрата роботи, значущої соціальної ролі, вихід на пенсію, крах життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, вимушене вигнання (наприклад, унаслідок соціальних конфліктів);

- *кризи життєвих помилок*, які розвиваються в результаті здійснених фатальних учинків (криза, що переживається людиною унаслідок скоєної нею зради, злочину, навіть якщо це не пов'язано з відбуванням покарання), втрати цінних речей (автомобіля, будинку, квартири, в тому числі й у результаті стихійного лиха), кризи гріховності (аморальних учинків, «помилки молодості»). Кризи життєвих помилок, також, можуть бути й наслідком невиконаних учинків, які викликали фатальні наслідки (Л. Вольнова, 2012).

Перебіг кризи можна умовно поділити на декілька етапів:

1) прискорення подій (або «первинної напруги»): людина розуміє, що накопичується низка подій, які вона не може контролювати із застосуванням звичних методів та засобів. Ситуація вирішується за умови, якщо відбувається продуктивна робота з власними ресурсами;

2) дезорганізація: почуття тривоги та дискомфорту зростають, напруга збільшується, людина звертається за допомогою до знайомих або, навіть, випадково знайомих оточуючих її людей. Проте, якщо ці можливості не спрацьовують, то відчуття безпорадності сильнішає, знижується самооцінка;

3) поворотна точка: характеризується зверненням за допомогою до соціальних інститутів (телефон довіри, психотерапевт тощо). Невдалі спроби мобілізації ресурсів призводять до зростання напруги, виникає загроза суїцидальних спроб;

4) реорганізація: людина переосмислює зовнішні та внутрішні ресурси, що допомагає їй перейти до нового розуміння проблемної ситуації, внаслідок чого вона вирішує, якої лінії поведінки дотримуватися надалі;

5) **відновлення:** встановлюється нормальний рівень функціонування, повертається відчуття життєвої стабільності.

Небезпечний варіант розвитку кризи – гальмування на певному етапі, коли подальший розвиток особистості блокується фіксацією на старих мисленнєвих та поведінкових патернах. Ситуація кризового стану триватиме до тих пір, поки не буде переглянута стара ієрархія цінностей і не сформується нова (О. Байер, 2010 [7]).

Кожній кризі передують **критичні події**, які являють собою поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями. Критичні події можуть мати дві модальності: позитивну і негативну. Модальність подій визначається способами емоційного реагування на зміну життєвих, професійних обставин і труднощі.

Критичні події поділяються на:

- **нормативні**, зумовлені логікою професійного становлення і життя людини: закінчення школи, вступ до закладу вищої освіти, створення родини, працевлаштування, тощо;

- **ненормативні**, для яких характерні випадкові або несприятливі обставини: невдача під час вступу до закладу вищої освіти, вимушене звільнення з роботи, розпад родини та ін.;

- **екстраординарні (наднормативні)**, які відбуваються внаслідок вияву сильних емоційно-вольових зусиль особистості: самостійне припинення навчання, зміна професії, добровільне взяття на себе відповідальності, тощо.

Тривалість кризових переживань, можливості конструктивного чи деструктивного виходу з кризи значною мірою визначаються типом ставлення до того, що трапилось. Суб'єктивне переживання кризи, на думку В. Заїки, залежить від впливу таких чинників, як: характеристика самої життєвої кризи (вид кризи); обставини, в яких протікає криза (наявність або відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення і т. д.) соціального статусу особистості (виконувані ролі, статус людини в суспільстві, визнання, авторитет, досягнення) (В. Заїка, 2009 [61]).

На думку М. Варія, можна виокремити два типи особистості, які протилежним чином сприймають кризову ситуацію та розв'язують її [20]. До першого типу (**інтерніліз**) автор відносить людей, які обирають конструктивні, творчі, перетворюючі стратегії. Вони відрізняються оптимістичним світосприйнянням, усталеною

позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, високою мотивацією досягнення цілей. Натомість, другий тип (*екстерналів*) складають люди, які зазвичай використовують механізми психологічного захисту, сприймають навколишній світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку і песимістичний світогляд. Вони не вірять у власні сили, здатність контролювати ситуацію і впливати на неї. Автор виокремлює такі **типові ставлення особистості до кризи**:

- **ігноруюче ставлення** проявляється у тому, що людина недооцінює можливі наслідки того, що переживає, намагається не думати про неприємне, не бачити поганого. Таким чином вона хоче позбутися неприємностей, відволікти долю від підступних задумів. Але, не бажаючи прямо подивитись правді в очі, така людина чимдалі стає залежною від тих скрутних обставин, від яких вона відвертається. Конфлікт поглиблюється, невдачі на роботі стають хронічними, самооцінка падає, рівень самоповаги знижується. Криза переходить з поверхневої стадії на більш глибинну;

- **перебільшуюче ставлення (або «самонакручування»)**: людина починає іпохондрично чекати неприємностей, прислуховуватися до симптомів, бачити за ними початок страшних, навіть невиліковних хвороб. Нею фіксуються найменші зміни у працездатності, стані здоров'я, взаєминах з іншими людьми і всі вони нібито свідчать про тяжкий стан. Людина втрачає віру в свої сили, не хоче спробувати інший шлях виходу з кризи;

- **демонстративне ставлення** проявляється у тому, що людина реально усвідомлюючи свій стан вважає за доцільне підкреслити для оточуючих складність ситуації, унікальність несприятливих обставин. Таким чином вона вимагає пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, певних пілг. Це дає їй можливість перекласти відповідальність за кризовий стан на когось іншого – нещасний випадок, підступних родичів, тяжкий соціально-економічний стан у державі, тощо. Не беручи на себе відповідальність за те, що трапилось, людина дійсно знижує інтенсивність кризових переживань, але водночас вона й уникає необхідності вироблення нової життєвої стратегії, що заважає особистісному зростанню;

- **волюнтаристське ставлення**: людина у глибині душі розуміє, що трапилось, знає про свій кризовий стан, але вона вважає, що все

можна подолати, якщо підвищити вимоги до себе. Власна негнучкість розцінюється як сила духу, твердий характер і незламна воля. Вольові зусилля вичерпують останні сили, що провокує погіршення стану здоров'я, працездатності, тощо. Людина не може належно оцінити складність внутрішнього стану і поглиблює кризу;

- **продуктивне ставлення:** людина розуміє, що суперечливий, хворобливий стан є неминучим, породженим певними причинами і мине деякий час, доки буде знайдено конструктивну стратегію життєдіяльності в нових умовах. Вона бачить не лише збитки від драматичної ситуації, а й щось позитивне, що розкриває нові можливості. Людина, яка вміє конструктивно переживати життєві кризи, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, вчиться на власному досвіді. В неї не зникає віра в себе, в свої сили, майбутнє. У такому випадку криза переживається, насамперед, як гостра необхідність зміни життєвих задумів, аналіз колишніх пріоритетів. Щоб подолати кризу, людина не повинна залишатися пасивною. Творча особистість здатна перетворити життєву кризу на кризу розвитку, адже вона здатна рішуче відштовхнутися від берегів повсякденності і зважитись на пошук нових життєвих смислів (М. Варій, 2008 [20]).

Отже, успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини, її ставлення до власних можливостей. Кризу можна подолати успішно, якщо людина розуміє місце та роль своєї діяльності в історичному і суспільному процесі. Це допомагає не лише змиритися з необхідністю прогресу, оновленням професійної діяльності, появою нових людей, але й активно включитися в процес створення нового, з використанням впливу свого суспільного і професійного становища. В новій ситуації розвитку, опинившись на вершині життя, та не маючи можливості піднятися вище, людина за допомогою самоаналізу може відновити свою цілісність в цих умовах, відпрацювати відповідну форму поведінки і спосіб діяльності.

Криза є вагомим імпульсом, що підштовхує людину до іншої, зміненої, відредагрованої траєкторії саморозвитку. Кризи забезпечують вчасні реконструкції, перебудови життєвого світу. Вони стимулюють перегляд близьких стосунків, відмову від тих взаємин, що вже віджили, тягнуть назад, заважають. Від них залежить правильна робота внутрішнього годинника, тобто адекватність ставлення до часу свого життя, до міри самореалізованості.

Аналізуючи вплив кризи на розвиток особистості Т. Титаренко зазначає, що по-перше, кожна криза більшою чи меншою мірою підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від зовнішніх і внутрішніх умов, що їх створювало досі її життя [213]. Вдало проходячи кризові випробування, людина стає все вільнішою від оцінок, очікувань, сподівань, вимог свого оточення. Вона враховує думки, поради, застереження чи накази, але рішення приймає самостійно, прислуховуючись передусім до себе, намагаючись бути вірною собі, своєму покликанню. Вона навчається захищати власні кордони, тримати зручну для себе дистанцію, відмовляти, якщо це потрібно. Вона поважає свою внутрішню свободу і здатна захистити її від нетактовних втручань. По-друге, криза дає простір для розвитку креативності, вимагаючи від людини нового погляду на все, що відбувається, нових інсайтів, прозрінь, творчих злетів. Творча людина імпровізує, дозволяючи власній уяві, фантазії, інтуїції проявлятися на кожному кроці. І, нарешті, криза веде до прийняття реальності такою, якою вона насправді є. Переживаючи кризу, людина має відмовитися від ілюзій щодо самої себе, свого оточення, навколишнього світу. Зріла особистість, яка вдало пройшла через низку кризових випробувань, спокійно приймає і власні, і чужі недоліки й обмеження, не поспішаючи контролювати, виховувати, змінювати, коригувати себе та інших людей. У неї вистачає мудрості, відкритості, тепла, терпіння для бачення дійсності такою, яка вона є сьогодні (Т. Титаренко, 2013 [213]).

Прагнення до позитивного функціонування та відчуття **благополуччя** є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості. Термін «**психологічне благополуччя**» впроваджений американським вченим Н. Бредбурном. Ключовим моментом першої моделі «психологічного благополуччя» був баланс між позитивними і негативними переживаннями й ставленням до життєвих подій, а рівень психологічного благополуччя вимірювався різницею між ними, відображаючи загальну задоволеність життям.

Вагомий внесок у дослідження проблеми психологічного благополуччя зробила К. Ріфф (1995). Згідно з її теорією, психологічне благополуччя можна описати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості

з оточуючими. Модель психологічного благополуччя К. Ріфф складається з шести елементів:

- **самоприйняття**: відображає позитивну самооцінку себе та свого життя у цілому, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й недоліків. Протилежністю самоприйняття є почуття незадоволеності собою, яке характеризується неприйняттям певних якостей власної особистості;

- **контроль над обставинами**, що сприяє успішному оволодінню різними видами діяльності, здатності досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей. За відсутності вміння контролювати обставини та управляти навколишнім середовищем спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, неспроможності щось змінити або поліпшити, щоб досягти бажаного;

- **позитивні відносини з оточуючими**, що проявляється в умінні співпереживати, здатності бути відкритим для спілкування, наявності навичок, які допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми. Дана характеристика також включає в себе бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння знаходити компроміс. Відсутність цієї якості може призводити до самотності, нездатності встановлювати та підтримувати довірливі стосунки;

- **наявність мети в житті**, що породжує почуття усвідомленості існування, цінності того, що було у минулому, відбувається сьогодні і буде відбуватися у майбутньому. Відсутність цілей у житті викликає відчуття безглуздості й туги;

- **особистісне зростання** передбачає прагнення розвиватися, вчитися, сприймати нове. Якщо особистісне зростання неможливе, то, як наслідок, виникає почуття нудьги, відсутність віри у власні сили щодо змін, оволодіння новими вміннями та навичками, що, в свою чергу, призводить до зменшення інтересу до життя;

- **автономія** – здатність бути незалежною, відстоювати власну думку, вміння нестандартно мислити. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих).

К. Ріфф зауважує, що не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Разом з тим, життєві труднощі, негативний досвід і переживання можуть у певних випадках

виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми (К. Ріфф, 1995 [337]).

Тетяна Титаренко пропонує розуміти психологічне благополуччя як переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Адже, коли особистість втрачає смак до творення нового і живе у режимі автоматичного повторення звичайного, вона вже не відчуває справжнього задоволення від щоденного існування. Авторка також зауважує, що важливою є готовність покидати зону комфорту, гнучкість у ставленні до власних планів, здатність модифікувати життєві проекти відповідно до викликів соціуму (Т Титаренко, 2018 [213]).

К. Санько визначає психологічне благополуччя як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самоставленням та довірливим ставленням до світу. Психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя (К. Санько, 2016 [191]).

Н. Каргіна розглядає психологічне благополуччя як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально значущої мети та позитивній оцінці власного існування. Авторка вважає, що психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини (Н. Каргіна, 2015 [79]).

Отже, під **психологічним благополуччям** будемо розуміти інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Структурними елементами моделей позитивного функціонування

психологічного благополуччя особистості є: ставлення людини до світу, до інших людей і до самої себе.

Основою психологічного благополуччя є: *емоційне благополуччя* (відчуття щастя, задоволеності та позитивних емоцій); *соціальне благополуччя* (якісні стосунки з іншими людьми, підтримка та почуття належності до соціальної спільноти, задоволення особистості своїм соціальним статусом та актуальним станом суспільства, до якого особистість себе зараховує); *когнітивне благополуччя* (позитивні переконання, думки та сприйняття); *фізичне благополуччя* (гарне фізичне самопочуття, відчуття здоров'я, що задовольняє індивіда, тілесний комфорт); *духовне благополуччя* (усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури, усвідомлення сенсу життя). **Ознаками психологічного благополуччя є:** *позитивний настрій* (такі люди частіше відчувають радість, задоволення, оптимізм у повсякденному житті); *гнучкість та резилієнтність* (здатність ефективно адаптуватися до змін, вирішувати проблеми та долати труднощі); *самосвідомість* (усвідомлення своїх емоцій, потреб та цінностей, а також власних сильних та слабких сторін); *гармонійні стосунки* (вміння встановлювати здорові та задоволені стосунки з іншими людьми, виявляти емпатію, спілкуватися та підтримувати гармонію у взаєминах); *самоактуалізація* (прагнення досягти особистої мети, розвиток власного потенціалу, розкриття своїх талантів та здібностей); *почуття контролю* (наявність впевненості у своїх можливостях та віра у спроможність впливати на власну долю); *пристосування до стресу* (наявність ефективних стратегій управління стресом, вміння розслаблятися, знаходити способи відновлення енергії, розуміння важливості самозабезпечення). Важливо розуміти, що вище перелічені ознаки психологічного благополуччя можуть варіюватися в різних контекстах, залежно від індивідуальних особливостей особистості.

Л. Сердюк виокремлює такі **основні чинники психологічного благополуччя**, як: усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив (Л. Сердюк, 2019 [194]).

Основним **емоційним чинником** психологічного благополуччя, на думку Н. Каргіної є відношення до себе та світу, емоційна близькість

з іншими, сприйняття власних емоцій, їх відреагування, емоційна задоволеність від оточуючого середовища. **Поведінкові чинники** пов'язані, у першу чергу, з процесом самоактуалізації і характеризуються конкретними формами поведінки людини, які дозволяють поліпшити якість життя на усіх рівнях (фізичному, соціальному та духовному). Цей чинник характеризується, насамперед, відношенням до світу, рівнем спостереження за собою, наявністю життєвої мети, рівнем самоактуалізації, контролем над обставинами, ставленням до життя крізь призму внутрішньо особистісних та міжособистісних стосунків, координацією власної поведінки, вмінням впливати на зовнішнє середовище. **Когнітивні чинники** психологічного благополуччя особистості можуть виникати без свідомої та довільної оцінки, що, в свою чергу, може викликати недиференційовані позитивні або негативні переживання. **Вольові чинники** психологічного благополуччя характеризуються саморозвитком та самостійністю, управлінням психікою та вчинками, вмінням планувати та продуктивно використовувати час, рівнем прийняття рішень для досягнення поставленої мети, позитивними вчинками та діями, почуттям власної відповідальності, сприйняттям власного вольового потенціалу як такого, що впливає на зовнішнє середовище (Н. Каргіна, 2015 [79]).

Для відчуття психологічного благополуччя, незалежно від віку, соціальної, культурної, етнічної приналежності, людина має віднайти **внутрішній баланс** між потребою в автономії та потребою у прив'язаності до інших. Цей баланс залежить як від особистих якостей, так і від культурних особливостей людини. Автономія особистості проявляється у таких характеристиках, як: самостійне цілепокладання; усвідомленість поведінки; розвинена рефлексія; гнучкість і креативність мислення та діяльності. Психологи вважають, що особистісна автономія базується на таких особистісних конструктах, як: позитивне ставлення до самого себе, існування особистісних життєвих смислів, віра в себе і в свій особистісний та інтелектуальний потенціал, здатність осмислити самого себе та навколишнє середовище, швидко зорієнтуватися у новому середовищі, перед новими завданнями, потреба у самоактуалізації. Важливим аспектом становлення психологічного благополуччя особистості є актуалізація її внутрішніх ресурсів, осмислення резервів повноцінної самореалізації

в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей у майбутньому (Л. Сердюк, 2020 [194]).

Життєві цілі, як компонент психологічного благополуччя, характеризують відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього, як єдиного і взаємообумовленого. Відсутність цілей в житті обумовлює емоційну спустошеність, та відчуття безнадійності.

Психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістовної наповненості, осмисленості та цінності життя у цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Мотиви, цінності, установки задають індивідуальні специфічні координати значимого для людини та є водночас своєрідними координуючими чинниками. Так, для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх. Ціннісний чинник психологічного благополуччя визначається тим, що саме індивід включає у категорію значимого. Формування психологічного благополуччя відбувається на основі оцінювання конкретних ситуацій в житті з точки зору їх значення, смислу та ієрархічної системи цінностей. Суперечність між комбінаціями ціннісно смислових одиниць може призводити до зниження рівня задоволеності, і як наслідок, подальшої дезадаптації (Н. Каргіна, 2015 [79]).

Серед *особистісних чинників задоволеності людини власним життям* чи не найбільше значення, на думку Т. Титаренко, має *комунікативний*. А саме, спілкування, почуття спільності, причетності до певної групи, наявність взаєморозуміння з товаришами, колегами, членами родини підвищують рівень психологічного благополуччя. При цьому, йдеться не про кількість контактів в реальному чи віртуальному житті, а про їхню цінність, глибину, значущість для особистості. Ще одним чинником авторка вважає *схильність до просоціальних практик*: підтримки, взаємовиручки, безкорисливої допомоги. Так, людина, зорієнтована передусім на особисту вигоду, власні інтереси без урахування інших, ніколи не досягає високого рівня психологічного благополуччя, хоча і може мати матеріальні успіхи, кар'єрне зростання, визнання, тощо. Наступний чинник досягнення психологічного благополуччя базується на *інтернальному локусі контролю*, що передбачає посилення відповідальності за власне життя. Коли людина не перекладає відповідальність за все, що з нею трапилося, на зовнішні несприятливі

умови, на погану підтримку з боку оточення, її здатність наповнювати життя сенсом зростає (Т. Титаренко, 2018 [213]).

Психологічне благополуччя є невід'ємною складовою психічного здоров'я людини. Тому, вважаємо за доцільне окремо зупинитись на **напрямах підтримки психічного здоров'я**, запропонованих Н. Кострубою та О. Фіщук:

- *мотиваційний*: необхідно завжди спрямовувати свою діяльність у напрямку до задоволення власних потреб та бажань. Для цього потрібно чітко знати, чого людина хоче, тобто оформити свої бажання у конкретні цілі. Чим більш точно будуть описані цілі, тим зрозумілішими є дії людини для їх реалізації і більшою буде мотивація до успіху;

- *афективний*: ця складова психічного здоров'я передбачає зменшення тривожності та розвиток емоційної стійкості як здатності до самоконтролю для підтримання продуктивного рівня функціонування особистості. Емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності і успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом;

- *раціональний*: у межах цього напрямку здійснюється робота з негативними автоматичними думками та глибинними переконаннями. Раціональна складова полягає у необхідності слідкувати за своїми думками, повертати їх у конструктивне мислення, перевіряти їх на реальність, а також, намагатись знайти переваги у будь якій життєвій ситуації;

- *соціальний*: цей компонент передбачає розвиток навичок міжособистісної взаємодії, впевненості в її побудові та підтримці;

- *духовний*: складова психічного здоров'я, що передбачає віру в свої сили, розвиток самоповаги та самооцінки (Н. Коструба, О. Фіщук, 2023 [93]).

Психологічно здорова особистість характеризується усвідомленістю межі між власними очікуваннями, уявленнями та реальністю; прийняттям відповідальності за свої переживання та потреби і побудову діяльності відповідно до них; усвідомленням

свободи вибору в пошуках засобів задоволення власних потреб; розумінням меж своїх можливостей; відкритістю новим стосункам і новому досвіду; відносною автономією від оточення; усвідомленим вибором власного життєвого шляху (О. Байєр, 2010 [7]).

Подолання складних життєвих ситуацій, на думку І. Черезової, стає можливим завдяки **психологічним ресурсам**, тобто тим життєвим опорам, які наявні в розпорядженні людини і дозволяють їй задовольняти свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, включеність у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію. Психологічні ресурси людини поділяються на: **соціальні** (громадська або волонтерська діяльність, організація дозвілля); **особистісні** (заняття спортом, читання, перегляд улюблених фільмів, слухання музики); **міжособистісні** (підтримка родини, близьких людей, можливість обговорення проблем з іншими людьми); **організаційні** (зовнішня професійна підтримка); **зовнішні** (матеріальні цінності, соціальні статуси, ролі, зв'язки); **внутрішні** (особистісний потенціал, характер і навички людини). Авторка зауважує, що для подолання життєвих криз та їх попередження в особистості має бути достатній рівень розвитку психологічних ресурсів, які забезпечують її здатність до успішного подолання складних життєвих ситуацій (І. Черезова, 2021 [241]).

Для ефективного проживання та подолання негативних наслідків особистісної кризи потрібен комплексний та свідомий підхід. Психологи називають такі **стратегії самостійного подолання кризи**, як:

- усвідомлення своїх думок, емоцій та реакцій на ситуацію;
- пошук підтримки у близьких друзів та родини, щоб розглянути ситуацію з різних сторін;
- розвиток стратегій подолання, таких як медитація, фізична активність та техніки дихальних вправ;
- усвідомлення змісту негативних думок та зміна їх на позитивні і конструктивні;
- визначення мети і плану дій для її досягнення, щоб відчути контроль над ситуацією;
- розвиток самосвідомості для кращого розуміння своїх сильних і слабких сторін;
- збереження фізичного здоров'я, включаючи фізичну активність, збалансовану дієту та повноцінний відпочинок;
- вивчення попереднього досвіду та ретроспекція;

- позитивний погляд на зміни – сприймання їх не як виклик чи загрозу, а як можливість для покращення і подальшого особистісного розвитку (Л. Сердюк, 2021 [194]).

Відновлення психологічного благополуччя під час кризи передбачає пошук **ресурсного стану** особистості, який являє собою наявність фізичних, душевних і духовних сил та енергії для вирішення майбутніх завдань. У ресурсному стані ми відчуваємо себе енергійними, мотивованими, здатними до дії. Він допомагає нам подолати перешкоди та вирішувати проблеми шляхом позитивної активації наших сил та можливостей. Ми набираємося сил, коли знайомимося з новими людьми; отримуємо нові знання; подорожуємо; долаємо свої страхи; пробуємо щось нове; гуляємо без певної мети; займаємось творчістю; спілкуємося з людьми, які нас підтримують та вірять у нас; займаємось своїм тілом; визволяємо фізичний простір; звільняємо емоційний простір; починаємо робити те, що хочеться.

Для відновлення ресурсного стану психологи пропонують **такі види відпочинку**:

- **ментально**: джорналінг (практика ведення особистого щоденника чи журналу, в якому необхідно регулярно записувати свої думки, почуття, досвід та спостереження. Це допомагає організовуватись, краще їх розуміти, отримати інсайти, заспокоїтись); музика; медитація; тиша;

- **фізично**: дихальні практики; стретчинг (система гімнастичних вправ, спрямована на розвиток гнучкості всіх м'язів, суглобів та сухожилля, яка сприяє оздоровленню організму); масаж;

- **соціально**: час, проведений з близькою людиною або улюбленою твариною;

- **сенсорно**: час без гаджетів;

- **емоційно**: терапія; час на природі;

- **креативно**: ігри; майстер-класи; нові хобі.

Одним із найбільш ефективних і доступних способів відновлення стану є **регуляція дихання**. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на кору головного мозку, змінюючи її тонус. Тип дихання, при якому вдих здійснюється швидко й енергійно, а видих – повільно, а також затримка дихання викликають зниження тону центральної нервової системи, що сприяє нормалізації кров'яного тиску, зняттю емоційного напруження. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування.

Медитація – потужний засіб для зняття напруги. Дана практика забезпечує уміння зосереджуватися, хорошу концентрацію; підвищену продуктивність у роботі та вирішенні життєвих завдань; допомагає у визначенні пріоритетів; формує уміння жити тут і зараз, відчуття повноти життя; сприяє підвищенню стресостійкості, усвідомленню свого призначення. Виокремлюють такі *основні види медитації*, як: медитація як релаксація; медитація для досягнення результату; медитація на усвідомленість; духовна медитація. *Основними принципами медитації є: зосередженість* (необхідно концентруватися на чомусь одному ззовні або на відчутті всередині. Метою такої концентрації є заспокоєння); *перебування в сьогоденні* (замість того, щоб зосереджуватися на минулому або майбутньому, медитативні практики передбачають зосередження на теперішньому); *змінений стан свідомості* (з часом медитація може призвести до зміненого рівня свідомості).

Не варто недооцінювати значення і вплив афірмацій на психологічний стан особистості. **Афірмації** – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку у підсвідомості людини, що може бути використано для розвитку особистості та світогляду, чи досягнення певних цілей. Афірмація має бути: проста, коротка, чітка; сформульована як позитивне твердження. Не обов'язково вірити, концентруватися на афірмації, достатньо повторювати регулярно. Так думка стає переконанням, притягує бажані обставини, події, людей. Одиначні посили не є ефективними. Афірмації необхідно повторювати 6-7 разів за хвилину і 15-20 разів за 2-3 хвилини щодня на протязі 3-х тижнів (як мінімум). **Афірмації на розвиток особистості:** «Кожен день я знаходжу радість у маленьких моментах життя»; «Мое серце наповнено любов'ю, спокоєм і вдячністю»; «Я відкритий для нових можливостей і нові можливості відкриваються для мене»; «Моя енергія приваблює позитивність та щастя в моє життя та життя інших»; «Я дозволяю собі бути щасливим і цінувати кожен момент життя». **Афірмації на підвищення самооцінки:** «Кожен день я стаю сильнішим і впевненішим»; «Я вірю в себе і свою здатність досягти бажаних результатів»; «Моя впевненість росте з кожним кроком, який я роблю».

Також доцільно практикувати **техніку вдячності**. При цьому необхідно контролювати моменти, коли виникає бажання осудити себе або інших; не знецінювати маленькі радощі і не фокусуватися на

негативних моментах. Слід регулярно робити «маленькі добрі справи» і тоді життя буде наповнюватися сенсом. Результат прийде не відразу, оскільки навичка не виробляється миттєво, але згодом вона перейде у корисну звичку.

У психологічній літературі різними авторами пропонуються до застосування в якості розв'язання та подолання життєвих криз особистості різноманітні стратегії. Так, зокрема М. Варій вважає, що типовою технікою життя у складних умовах є порівняння себе з людьми, які потрапили ще у гірші умови, яким набагато важче. Також, поширеним прийомом є «передбачений сум», який дає змогу психологічно підготувати себе до нелегких випробувань. Коли всі потаємні страхи усвідомлено, людина звільняється від них і набагато легше переносить тяжке випробування. Відомим прийомом зміни ставлення до кризової ситуації є «позитивне тлумачення» неприємних переживань. Це час роздумів, самовдосконалення, зосередження на собі. Таке ставлення ніби змінює ситуацію, дає можливість її витримати, пережити. У скрутних обставинах можна навчитися ідентифікувати себе з так званими «щасливчиками». Цей прийом допомагає відчувати себе сильнішим, успішнішим. Дослідження доводять, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, викликає помітні зміни в особистісних установах та цінностях. До конструктивних життєвих стратегій автор також відносить стратегію «відходу», коли людина відмовляється від привабливих, але досить сумнівних пропозицій. До деструктивних стратегій – наркоманію, алкоголізм, суїцидальні наміри і дії. Ці стратегії демонструють неспроможність особистості витримати випробування (М. Варій, 2008 [20]).

Ефективне подолання криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, виокремлення та розрізнення головного й другорядного, етапів проблеми та її вирішення. Показовими у цьому аспекті є копінг-стратегії, головне завдання яких є збереження і підтримка фізичного та психологічного здоров'я особистості. Копінг - «подолання», «опанування» – термін введено у психологію американськими вченими на початку 60-х років ХХ ст. з метою підкреслити людську можливість не лише пасивно захищатися від труднощів, але й активно справлятися з ними. Копінг є індивідуальним способом взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією. Він передбачає спробу (поведінкову, когнітивну, емоційну) подолати специфічні зовнішні і внутрішні вимоги, які переживаються як сильне напруження. Долаючи поведінку визначають як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє справитися з складною життєвою

(стресовою) ситуацією за допомогою усвідомлених стратегій діяльності, що адекватні актуальній ситуації та особливостям особистості. Така усвідомлена поведінка може бути спрямована на активну зміну ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування до неї.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних копінг-стратегій відносять стратегію «вирішення проблеми» як базову, яка містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної, стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивні копінг-стратегії забезпечують використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», хоча певні її форми можуть мати й активний характер (І. Черезова, 2021 [241]).

Оскільки реалізація копінг-стратегій проходить у трьох сферах особистості (поведінковій, когнітивній та емоційній), виділяють специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій, а саме:

- **копінг-стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на оцінці**, містить у собі зусилля людини щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються й оцінки їх можливих наслідків. У межах означеної стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та пізнавальна підготовка, коли людина приймає ситуацію і розділяє її з метою поетапного вирішення. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продуковані захисними механізмами, наприклад, «заперечення» або «зменшення загрози»;

- **копінг-стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на проблемі**, націлена на рішучу протидію стресорам та їх наслідкам. Даний тип реакції на кризову ситуацію починається з отримання якомога надійнішої інформації відносно тих обставин, у яких опинилася людина. Сюди ж належать навички індивіда в пошуку підтримки та заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії є прийняття рішення та здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами;

- **копінг-стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на емоціях**, націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, та на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, передусім дають надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про

позитивну перспективу дозволяють людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти і спрямовують її на дотримання норм моралі. Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями за допомогою навчіння терпимості.

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». **Стратегія вирішення проблем** – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. **Стратегія пошуку соціальної підтримки** – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується зверненням людини по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, тощо. **Стратегія уникання** – це поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням уникати контакту з оточуючим світом та витісняє необхідність розв'язання проблеми (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид). Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінгресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. (І. Черезова, 2021 [241]).

Стиль копіngu закладається орієнтовно у підлітковому віці. Розвиток особистості робить копінг-поведінку успішнішою, вдосконалюючи її стратегії. У ранній дорослості переважає активний копінг, пізніше – пасивний, що викликано змінами обставин життя: фізичним обмеженням, меншими соціальними ресурсами, погіршенням здоров'я. Переважання продуктивного (чи непродуктивного) стилів копіngu залежить також від таких зовнішніх чинників, як національні традиції, ставлення до релігії, стилі виховання. Кожне серйозне життєве випробування стає поштовхом для самовдосконалення за умови осмислення набутого досвіду, його прийняття та вдалої інтерпретації.

Отже, підсумовуючи вище викладене, можна зробити висновок, що кризи – це періоди в житті людини, коли вона переживає значні труднощі і внутрішні конфлікти. Вони можуть суттєво впливати на її емоційний, психологічний і соціальний стан. Кризи зазвичай виникають внаслідок появи нових викликів, раптових змін у житті і важливих подій. Вони можуть стати переломним моментом для

самовизначення і розвитку особистості. Ознаками кризових станів є: високий рівень тривоги та напруги, сильне хвилювання, відчуття невизначеності, безпорадності, неспроможності, безнадійності, пригніченість, апатія, відчуття фізіологічної втоми, зниження самооцінки, труднощі з плануванням свого часу, песимістичні прогнози майбутнього.

Оскільки кризи виникають під дією різноманітних факторів та обставин, відповідно і їх прояви можуть бути різноманітними, зокрема, такими як: втрата сенсу життя, конфлікти в міжособистісних стосунках, страх перед невідомим майбутнім, боязнь втрати роботи чи статусу та інші. Такі кризи часто викликають сильний стрес, депресію, потребу в переосмисленні життєвих цілей і цінностей. В основному, кризи виникають через невміння чи неготовність людини прийняти виклики та адаптуватися до нових обставин. Розуміння їх причин дозволяє виробити відповідні індивідуальні стратегії подолання.

Особистісні кризи можуть мати як шкідливі, так і корисні наслідки. До шкідливих аспектів варто віднести: психічний дискомфорт, стрес і підвищення рівнів тривоги, які впливають на загальний стан здоров'я; ризик розвитку психічних розладів; психосоматичні проблеми; зниження продуктивності та невдачі у професійній та навчальній сферах. Серед позитивних моментів, які може принести особистісна криза, виділяються такі, як: особистісний розвиток, що допомагає краще зрозуміти себе і свої потреби; зміна поглядів, світогляду, розуміння свого місця у світі і переосмислення життєвих цілей; посилення внутрішньої психологічної стійкості; розвиток особистісних ресурсів для ефективної адаптації та подальшого вирішення труднощів; збагачення життєвого досвіду. Отже, особистісні кризи можуть бути не лише психологічними проблемами, але й можливістю для особистісного зростання і розвитку. Розуміння як негативних, так і позитивних наслідків особистісних криз дає можливість ефективніше працювати над їх проживанням і максимально сконцентруватися на позитивних результатах. Подолання криз допомагає людям змінюватися, знаходити резерви для власної стійкості та адаптуватися до нових умов.

Психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини і суспільства, що передбачає зацікавленість у існування, самостійність міркувань, ініціативу, уподобання в певній

галузі діяльності, активність, незалежність, відповідальність, спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Умовою психологічного благополуччя виступає погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього середовища. Порушити психологічне благополуччя можуть надмірне навантаження та виснаження, незбалансований життєвий ритм, втрата захисту та опори, проблеми зі здоров'ям, нестача грошей, тілесна слабкість, фізична занедбаність, недостатнє харчування, недосипання, тощо. Відновленню психологічного благополуччя сприяють: якісний відпочинок, фізична активність, збалансоване харчування, техніки релаксації, медитації, дихальні вправи, піші прогулянки, єднання з природою, мандрівки тощо. Постійна робота над собою може призвести до осмислення життя та покращення його якості, досягнення емоційного та психологічного благополуччя.

ЗМІСТ

Передмова	3
-----------------	---

Частина 1.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ЇХ ПОТЕНЦІЙНИХ КЛІЄНТІВ

Деонтологічні предиктори адаптивності до невизначеності викладачів прифронтових закладів вищої освіти <i>Токарева Наталя</i>	5
Прийняття скаліченого тіла після важкого поранення як інтрапсихічний конфлікт <i>Корчакова Наталія</i>	35
Актуальні проблеми розвитку ментального здоров'я особистості в сучасних умовах кризового суспільства <i>Волошина Валентина, Варіна Ганна</i>	71
Суб'єктивне переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану та у взаємозв'язку із самоусвідомленням <i>Савелюк Наталія</i>	101

Частина 2

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ПСИХОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ : МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ

Особливості викладання психології у вищій школі з урахуванням цілей сталого розвитку <i>Ширяєва Людмила</i>	147
Екскурс у методологію психологічного дослідження позитивного та саногенного мислення особистості <i>Булах Ірина, Цьомик Христина</i>	170

Науково-методологічні парадигми в консультативній психології <i>Попелюшко Роман</i>	204
Змістові аспекти викладання дисципліни «Психологія освітньої діяльності» <i>Созонюк Ольга</i>	234
Вплив кризи на психологічне благополуччя особистості <i>Назарець Людмила</i>	269

Частина 3. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ТА ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Оцінювання професійної компетентності майбутніх управлінців : міждисциплінарний підхід <i>Березюк Тетяна</i>	298
Формування фахової компетентності майбутніх учителів-логопедів на заняттях дисципліни «Логопсихологія» <i>Руденко Наталія</i>	332
Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної служби освіти у контексті сучасних вимог <i>Кулакова Лариса</i>	342
Розвиток соціального інтелекту майбутнього педагога у процесі професійної підготовки <i>Руслан Кулаков</i>	372
Психологічні аспекти взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та життєвих перспектив у юнацькому віці <i>Варіна Ганна, Ковальова Ольга</i>	402
Список використаних джерел	429
Авторський колектив	453

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ФІЛОСОФІЯ
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ
ВИЩОЇ ШКОЛИ:
ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Друкується в авторській редакції

Підписано до друку 18.03.2025 р. Формат 60х84 1/16.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 28,65. Тираж 300 прим.

ТОВ «Центр учбової літератури»
вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2458 від 30.03.2006 р.