

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

МАЛИШ ВІКТОРІЯ ЄВГЕНІВНА

УДК: [159.923+316.6]-044.372(043)

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор
Ситнік Світлана Володимирівна,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
завідувач кафедри теорії та методики практичної психології.

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент
Чиханцова Олена Анатоліївна,
Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
в. о. завідувача лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати;

кандидат психологічних наук, доцент
Кокоріна Юлія Євгенівна,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування.

Захист відбудеться «26» квітня 2025 року о 10.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.41.053.03 у Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36, конференц-зала.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36.

Автореферат розісланий «21» березня 2025 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. Г. Бабчук

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Вивчення особистісних ресурсів подолання психологічних криз є важливим для забезпечення добробуту пересічних представників української спільноти. Зростання стресових ситуацій, викликаних соціально-економічними змінами, кризовими й травматичними подіями, а також міжособистісними конфліктами, зумовлює значний запит на ефективні підходи для подолання кризових станів. Особливо гостро ця проблема постає перед фахівцями, які працюють із різними групами населення, перед організаціями, що займаються профілактикою кризових станів і реабілітацією постраждалих. Знання щодо прояву особистісних ресурсів у кризових ситуаціях, їхньої взаємодії із соціальними та контекстуальними чинниками має велике значення для розроблення систем підтримки, програм психологічної допомоги й профілактичних заходів.

Попри значний інтерес до проблематики кризи (С. Ахнак, А. Большакова, М. Дафермос, Л. Заграй, С. Касьянова, С. Максименко, Н. Петрук, О. Саннікова, С. Хобфолл та ін.) багато аспектів залишається недостатньо дослідженими. Численні роботи висвітлюють окремі моменти адаптації до стресу (Г. Бонанно, Ч. Карвер, В. Климчук, С. Лукомська, К. Олдвін, Е. Сантарнеккі, В. Синишина та ін.), використання особистісних ресурсів (А. Бандура, І. Бринза, К. Кутрона, Ю. Леві-Белз, А. Мастен, К. Нефф, Ш. Тейлор, Б. Фернандес, Дж. Хаус та ін.), впливу соціальних чинників на подолання кризи (Л. Велитченко, Ш. Коен, Дж. Мак, А. Рейленд, Р. Шварцер, А. Ян та ін.). Проте комплексний підхід, який би поєднував когнітивні, емоційні й поведінкові ресурси в єдину систему, залишається мало розробленим.

Також бракує досліджень, що розкривали б процес інтеграції особистісних ресурсів із зовнішніми чинниками та визначали б їхню роль у запобіганні кризовим станам чи у їхньому подоланні. Можливість системного аналізу цих взаємозв'язків зумовлює важливість розроблення теоретичної моделі подолання психологічної кризи з акцентом на гармонізацію особистісних ресурсів і зовнішньої підтримки.

Соціальна значущість та недостатнє теоретичне опрацювання проблеми визначили вибір теми дослідження «Особистісні ресурси подолання психологічних криз».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в межах науково-дослідної теми кафедри теорії та методики практичної психології «Емоційні та особистісні детермінанти розвитку людини в різних соціально-психологічних умовах її життєдіяльності» (державний реєстраційний номер: 0123U100157), що входить до тематичного плану Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Тему дисертації затверджено вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (протокол № 4 від 29.11.2012 року).

Мета дослідження – визначити особистісні ресурси, їхню взаємодію із соціальними, демографічними, ситуативними й іншими контекстуальними чинниками в забезпеченні ефективного подолання психологічних криз.

Завдання дослідження:

- 1) узагальнити стан досліджень психологічної кризи, її проявів, чинників та особливостей подолання;
- 2) висвітлити особливості емоційних, когнітивних, поведінкових проявів як вірогідних ресурсів (подолання) психологічної кризи;
- 3) осмислити взаємозв'язок між рівнями прояву психологічної кризи та особистісними ресурсами;
- 4) розкрити компенсаторні можливості в поєднанні особистісних і зовнішніх ресурсних потенцій у подоланні психологічної кризи.

Об'єкт дослідження – особи, які перебувають у кризовому стані.

Предмет – особистісні ресурси (емоційні, когнітивні, поведінкові), що забезпечують ефективність подолання психологічних криз.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять основні положення системного (Л. Берталанфі, Л.М. Боуен, Л. Велитченко; Б. Ломов та ін.) і ресурсного (А. Большакова, І. Бринза, Г. Голдвурм, С. Лукомська, О. Чиханцова та ін.) підходів; теорії стресу (Дж. Гросс, Ш. Кoen, Р. Лазарус, Ю. Чистовська та ін.); психологічної кризи (М. Варій, С. Кузікова, С. Максименко, О. Саннікова та ін.) і її подолання (А. Елерс, М. Клайн, І. Лисенкова, А. Мастен, Л. Карамушка та ін.); емоційних (В. Бозікас, Ф. Коліулі, М. Фарфур та ін.), когнітивних (І. Леві, С. Лютар, П. Трапнелл та ін.), поведінкових (О. Атертон, К. Еддісон, М. Оксютрович та ін.) ресурсів; внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на цей процес (О. Аврамчук, Л. Гридкевець, Е. Кастільо, Р. Лайонс, О. Сагічі та ін.).

Гіпотеза дослідження. Психологічна криза є складним станом, який характеризується нездатністю особистості ефективно адаптуватися до значущих життєвих викликів або стресових ситуацій. Цей стан зумовлено дисбалансом між вимогами середовища й адаптаційними можливостями людини. Ефективне подолання психологічної кризи передбачає результативність цього процесу, оптимальність використання особистісних і зовнішніх ресурсів, здатність до адаптації та психологічного відновлення. Теоретично висновано, що така криза залежить від комплексної взаємодії особистісних, соціальних, ситуаційних, демографічних ресурсів. Кажучи про особистісні ресурси подолання психологічної кризи, маємо на увазі сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових характеристик індивіда, які мобілізуються в умовах кризових ситуацій із метою подолання стресу та відновлення психологічної рівноваги.

У нашому дослідженні виходимо з припущення, що важливим моментом у подоланні психологічної кризи є комплекси особистісних параметрів і зовнішніх чинників у життєдіяльності людини. Такі комплекси можуть бути різні. Розкривши їхній зміст та специфіку взаємозв'язку, можемо схарактеризувати цей ресурс в аспекті прогнозу й корекції кризових станів.

Методи дослідження. Для реалізації завдань дисертаційної роботи застосовано такі методи наукового вивчення: теоретичні – аналіз та узагальнення теоретичних підходів й експериментальних результатів, які містяться в наукових джерелах, теоретичне моделювання; емпіричні – тестування, анкетування; статистичні –

порівняння незалежних вибірок, дисперсійний, кореляційний, факторний аналіз, класифікація за методом CHAID.

Для оцінки кризового стану використано «Шкалу сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена в адаптації О. Вельдбрехт і Н. Тавровецької, «Шкалу депресії, тривоги, стресу» (DASS-21) в адаптації Ю. Мельника, А. Стадніка, «Шкалу соматичних симптомів» (SSS-8) Б. Гірка в адаптації О. Чабана, О. Хаустової, «Оцінку стресу» (SAM) Е. Пікока, П. Вонга в авторській адаптації. Ефективність подолання психологічної кризи визначено за розробленою автором психодіагностичною методикою «Оцінки ефективності подолання психологічної кризи». Емоційні ресурси оцінено за допомогою «Опитувальника емоційної регуляції» Дж. Гросса, О. Джона, «Шкали задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера та ін. в адаптації А. Стадніка, Ю. Мельника, «Шкали позитивних і негативних переживань» (SPANES) Е. Дінера, адаптованої В. Олефіром та ін., «Шкали самоспівчуття: коротка форма» (SCS-SF) К. Нефф в українськомовній версії вебсайту EzTests.xuz. Для вивчення когнітивних ресурсів застосовано «Шкалу когнітивної гнучкості» (CFS) Дж. Деніса, Дж. Вандер Вола, «Тест проблемно-орієнтованого мислення» (PSI) П. Хеппнера, «Шкалу саморефлексії та самопізнання» (SRIS) А. Гранта. Поведінкові ресурси досліджено за «Опитувальником копінг-стратегій: скорочена форма» (CSI-SF), наведеним В. Зливковим та ін., короткою версією «Шкали самоконтролю» (BSCS) Дж. Танні та ін., скороченою формою «Оцінки соціальних навичок» (SSI-SF) Р. Рігіо, «Анкетою вивчення довіри до оточуючих» А. Татарка, модифікованою П. Блозвою, «Опитувальником проактивного подолання» (PCI) в адаптації Є. Старченкової. Для вивчення чинників подолання психологічної кризи та їхнього зв'язку з особистісними ресурсами використано авторську анкету «Фактори подолання психологічної кризи», «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) Г. Зімета в адаптації Ю. Мельника, А. Стадніка, «Методику оцінки особистісних компонентів міжособистісної взаємодії» С. Ситнік і дві авторські методики для оцінки інтенсивності та типу кризи (методики «Визначення інтенсивності проявів кризового стану» й «Ідентифікації типу кризи»).

Експериментальна база дослідження. На різних етапах дослідження до участі було залучено 304 респонденти, зокрема жінки та чоловіки віком від 21 до 58 років, які зверталися з метою психологічної допомоги до психологічної студії «Сенс» (м. Львів) у межах соціального проєкту «HELPER», громадського об'єднання «Підтримка психічного здоров'я» у межах проєкту «Психологічна стабілізація людей, постраждалих від конфлікту в Україні», а також до груп безкоштовної психосоціальної підтримки для українців, що постраждали від війни, на базі благодійного фонду «Я Є».

Наукова новизна результатів дослідження. *Вперше:*

- концептуально обґрунтовано модель пізнання особистісних ресурсів подолання психологічної кризи з оперттям на особистісні особливості та умови життєдіяльності людини. У моделі відображено комплексний взаємозв'язок між особистісними ресурсами (емоційними, когнітивними й поведінковими), внутрішніми (індивідуально-психологічні характеристики, тип кризи) та зовнішніми чинниками (вік, соціальна підтримка, соціальні норми, економічний статус), що

впливають на ефективність подолання кризи;

- розроблено й апробовано комплекс методик, що дає змогу оцінювати рівень прояву психологічної кризи, визначати особистісні ресурси, залучені для її подолання, а також оцінювати ефективність цього процесу;

- схарактеризовано особистісні ресурси подолання кризи на рівні емоційних, когнітивних і поведінкових проявів, де ключовими виступають такі з них: на емоційному рівні – здатність до емоційної регуляції, оптимізму, позитивного мислення та співчуття до себе; на когнітивному рівні – когнітивна гнучкість, здатність до проблемно-орієнтованого мислення; на поведінковому рівні – адаптивні копінг-стратегії, самоконтроль, соціальна компетентність і проактивне подолання;

- описано специфіку взаємодії особистісних ресурсів із зовнішніми чинниками життєдіяльності людини в подоланні психологічних криз, де провідними виступають такі взаємозв'язки: емоційних особливостей – із рівнем соціальної підтримки та якістю міжособистісної взаємодії; когнітивних особливостей – із віком, доступом до медичних послуг і можливостями кар'єрного зростання; поведінкових особливостей – із рівнем зайнятості, фінансовим станом та доступом до соціальних ресурсів.

Розширено уявлення про кризові стани, визначено їхній зв'язок із рівнем особистісних ресурсів і потенціалом їхньої мобілізації у процесі подолання кризи.

Доповнено теоретичні підходи до вивчення особистісних ресурсів у подоланні кризових станів, де підкреслено їхній взаємозв'язок із соціальним контекстом.

Практичне значення отриманих результатів дослідження уможливорює вдосконалення системи психологічної допомоги людям, які переживають психологічну кризу. Розроблена концептуальна модель подолання психологічної кризи, що враховує взаємодію особистісних ресурсів із зовнішніми (соціальними, демографічними й контекстуальними) чинниками, може бути використана в психодіагностичній та психокорекційній роботі психологів, соціальних працівників і медичних фахівців. Запропонований підхід сприяє більш точній ідентифікації кризових станів, визначенню рівня ефективності подолання кризи й розробленню індивідуалізованих рекомендацій для посилення особистісних ресурсів і залучення зовнішньої підтримки.

Розроблений методичний комплекс психодіагностичних інструментів дає змогу всебічно оцінити емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси особистості, а також соціальні й ситуативні чинники, що впливають на подолання кризи. Цей інструментарій може бути використано практичними психологами та науковцями під час проведення емпіричних досліджень у галузі кризової психології. Теоретичні положення й практичні висновки можуть знайти застосування в навчальних курсах із «Кризової психології», «Загальної психології», «Психодіагностики» та «Психологічного консультування», а також у програмах підвищення кваліфікації фахівців допоміжних професій.

Основні результати дослідження впроваджено в освітній процес Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця (довідка № 4-2024-3 від 10.10.2024); Міжнародного класичного університету ім. Пилипа Орлика (довідка № 150/24 від 21.10.2024); Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Тичини (довідка № 1629/01 від 21.10.2024); Державного закладу

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (довідка № 2293/31 від 17.10.2024) та у психологічній студії «Сенс» (м. Львів) (довідка від 30.08.2024).

Особистий внесок. Усі теоретичні й практичні результати, що виносяться на захист, отримані автором самостійно. Пошук та аналіз літературних джерел за тематикою дисертаційного дослідження, проведення емпіричного дослідження, аналіз, узагальнення його результатів, формулювання висновків виконано автором особисто. У друкованих працях, опублікованих у співавторстві, автору дисертації належать здобутки щодо теоретичного дослідження проблеми подолання психологічної кризи за рахунок залучення особистісних ресурсів, визначення змісту, рівнів й умов залучення особистісних ресурсів ефективного подолання психологічної кризи.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечено адекватністю підбраного психодіагностичного апарату, що відповідав меті та завданням дослідження, застосуванням сучасних методів математичної статистики, репрезентативністю вибірки, підкріплено поєднанням кількісного і якісного підходів до аналізу даних, систематичністю та логічною послідовністю всіх етапів дослідження, а також змістовним аналізом фактів, виявлених залежностей і закономірностей на основі валідних методик та процедур.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дослідження оприлюднено на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях:

«Rogressive research in the modern world» (Бостон, 2023), «Modern problems of science, education and society» (Київ, 2023), «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» (Мюнхен, 2023), «Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі» (Одеса, 2023, 2024);

II Всеукраїнський психологічний Конгрес, присвячений 110-ій річниці від дня народження Г. С. Костюка (Київ, 2010), «Актуальні проблеми сучасної психології» (Одеса, 2011), «Харківська школа психології: наукова спадщина і сучасність» (Харків, 2012), «Актуальні проблеми психології» (Київ, 2019), «Національна безпека України: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення» (Одеса, 2019), «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві» (Одеса, 2020), науково-технічні конференції професорсько-викладацького складу ОНМУ (Одеса, 2020, 2021, 2023, 2024).

Публікації. Результати дослідження відображено у 31 публікації, з яких 7 статей у фахових виданнях України, 3 статті в наукових періодичних виданнях інших держав та у виданнях України, що включені до міжнародних наукометричних баз; 21 публікація в інших наукових виданнях.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації викладено на 282 сторінках, із них 193 сторінки основного тексту. Робота містить 30 таблиць та 20 рисунків. Список використаної літератури налічує 406 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено предмет, об'єкт,

мету, завдання дослідження, висвітлено наукову новизну й практичне значення роботи.

У **першому розділі** «Теоретико-методологічний аналіз сучасного стану дослідження особистісних ресурсів подолання психологічних криз» розкрито сутність поняття психологічної кризи, узагальнено сучасні підходи до її подолання. Виокремлено чинники подолання психологічної кризи. На основі проведеного аналізу розроблено концептуальну модель дослідження.

Аналіз сучасної психологічної літератури (А. Большакова, М. Варій, Л. Заграй, Ф. Кашані, Д. Мейхенбаум Н. Пертрук, О. Саннікова, О. Столярчук, С. Хобфолл та ін.) показав, що на сучасному етапі розвитку психологічних знань кризу розуміють як складний, багатофакторний процес, який виникає внаслідок нездатності особи ефективно адаптуватися до значущих життєвих подій або стресових ситуацій; як результат порушення балансу між особистими ресурсами індивіда й вимогами зовнішнього середовища, що призводить до тимчасової втрати психологічної рівноваги. З оперттям на попередні дослідження (Є. Гейко, А. Калайцакі, Л. Моретті, О. Сагічі, М. Салліван, В. Синишина, Дж. Стельмах, П. Флорес-Кантер та ін.) виявлено, що її основні ознаки виявляються через емоційні (тривога, депресія, відчай), когнітивні (негативні автоматичні думки, складнощі в ухваленні рішень), поведінкові зміни (соціальна ізоляція, уникання, втрата мотивації) та певні фізіологічні симптоми (підвищена втомлюваність, порушення сну, психосоматичні прояви).

Узагальнення сучасних підходів до подолання психологічних криз (О. Адамова, Г. Вайлант, К. Вілбер, А. Елерс, Д. Кларк, Х. Лівне, Д. Майкельсон, С. Максименко, А. Мастен, В. Моляко, Р. Неймейр, О. Сагічі та ін.) дало змогу визначити, що системний та ресурсний підходи найточніше відповідають авторському розумінню цього процесу. Системний підхід (Л. фон Берталанфі, Л. Боуен, Л. Велитченко, А. Камінська та ін.) уможливлює розгляд кризи у взаємодії соціальних зв'язків та культурних норм, а ресурсний підхід (І. Бринза, О. Буковська, Г. Голдвурм, Є. Денисенко, С. Кас'янова, К. Кутрона, Ю. Леві-Белз, С. Лукомська, С. Тейлор, О. Чиханцова та ін.), у свою чергу, зосереджується на особистісних ресурсах, які можуть бути мобілізовані для подолання криз. Синтез цих підходів уможливив визначення поняття «подолання психологічної кризи» як процесу адаптації індивіда до кризової ситуації, що охоплює мобілізацію особистісних ресурсів і використання підтримки з боку соціальних систем (родини, друзів, соціальних установ). Тож, кажучи про особистісні ресурси подолання психологічних криз, маємо на увазі сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик індивіда, що мобілізуються в умовах кризових ситуацій із метою адаптації, подолання стресу й відновлення психологічної рівноваги.

На основі здійсненого теоретико-методологічного аналізу розроблено концептуальну модель дослідження. Структурна модель (рис. 1.) демонструє ключові компоненти системи: емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси, які взаємодіють із внутрішніми (вік, стать, інтенсивність кризи) і зовнішніми (соціальна підтримка, соціально-економічні умови тощо) чинниками. Ці ресурси визначають здатність особистості до подолання криз.

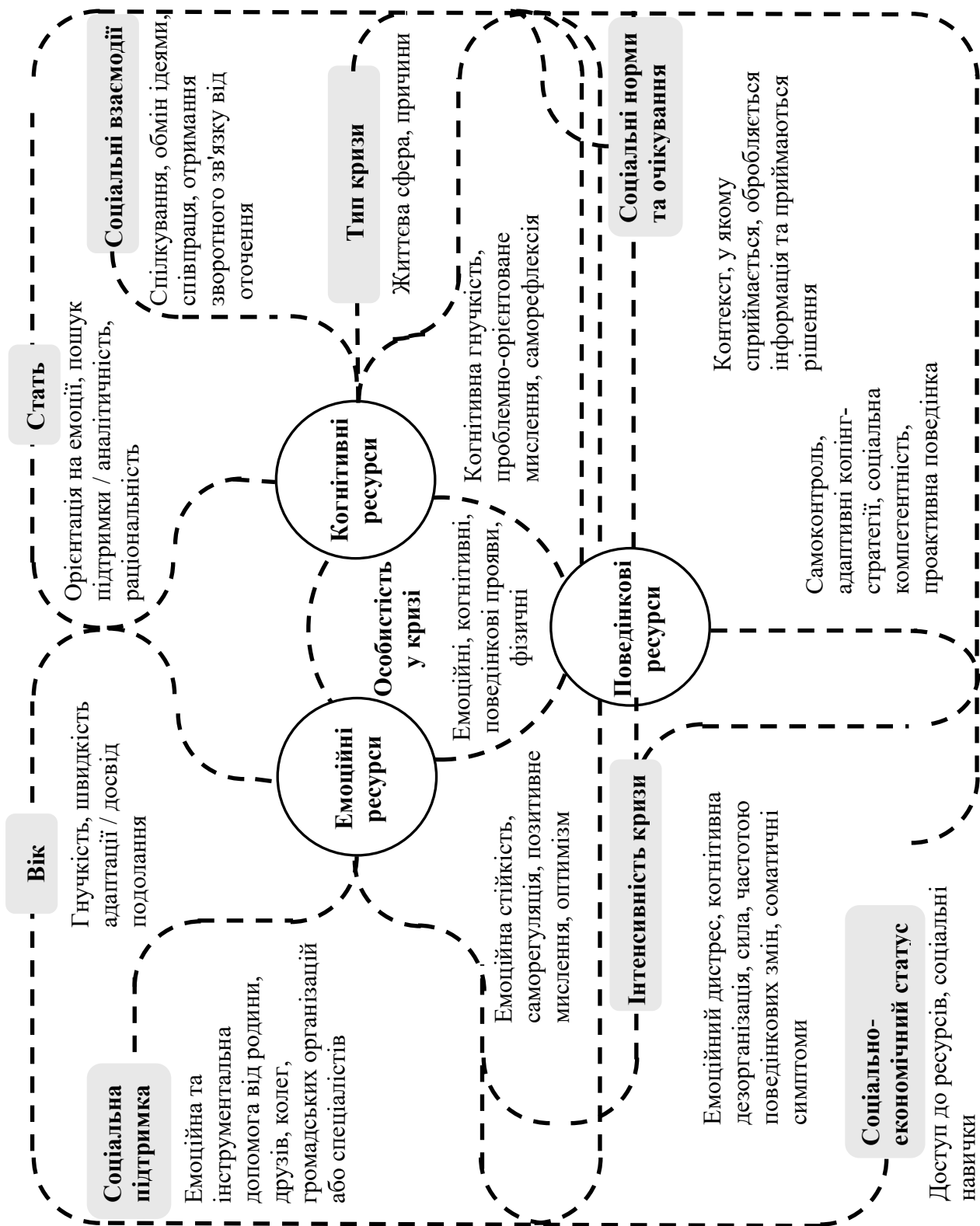


Рис. 1. Структурна модель дослідження особистісних ресурсів подолання психологічних криз

Процесуальна модель (рис. 2) репрезентує наше уявлення про те, як, спираючись на рівні психологічної кризи та залучені ресурси, можна прогнозувати ефективність її подолання. Описані вище прояви психологічної кризи дають змогу диференціювати стан нормативного стресу, підвищеного стресу та кризового стану особистості.

У будь-якому стані людина мобілізує доступні емоційні, когнітивні й поведінкові ресурси. Проте самі ці ресурси мають індивідуальну варіативність. У спрощеному вигляді їх подано як ресурси, достатні для підтримання нормативного стресу, як ресурси, достатні для запобігання кризі, а в кризовому стані – ресурси для подолання кризи. У разі недостатності ресурсів зростає потреба в зовнішній допомозі.

Отже, відповідно до моделі люди можуть долати психологічні кризи з різною ефективністю: або повністю відновити психологічну рівновагу та досягти високого рівня адаптації (високий рівень), або частково адаптуватися з певними залишковими наслідками стресу (середній рівень), або не впоратися з кризою й потребувати тривалої допомоги чи підтримки (низький рівень).

У **другому розділі** «Зміст дослідження особистісних ресурсів подолання психологічних криз» визначено мету, завдання та гіпотези дослідження, розроблено комплекс психодіагностичних методик для вивчення психологічної кризи, емоційних, когнітивних і поведінкових ресурсів його подолання. Розроблено й апробовано психодіагностичний інструментарій.

Ретельне планування та організація дослідження дали можливість застосувати створену модель шляхом послідовного аналізу емоційних, когнітивних, поведінкових і фізіологічних проявів респондентів, які перебувають у кризовому стані, вивчити їхні емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси, встановити взаємозв'язки між використанням особистісних ресурсів і рівнем стресу, зовнішніми та внутрішніми чинниками, а також виявити їхню роль в ефективному подоланні психологічної кризи. Для цього задіяно як загальноновживані для такого предметного поля психодіагностичні інструменти (PCC-10, DASS-21, SSS-8, SAM, ERQ, SWLS, SPANE, SCS-SF, CFS, PSI, SRIS, CSI-SF, BSCS, SSI-SF, PCI та ін.), так і нові способи, зокрема анкети, що оцінюють емоційні, когнітивні й поведінкові показники, важливі для процесу адаптації та відновлення особистості в умовах кризи. Йдеться про анкети для оцінювання інтенсивності кризового стану, для ідентифікації типу кризи, для вивчення чинників її подолання, а також про методику оцінки ефективності подолання психологічної кризи.

Дослідження передбачало 4 етапи: теоретичний; організаційний; збір даних; аналіз та інтерпретація результатів. На першому етапі розроблено теоретичні основи, створено концептуальну модель, уточнено мету, завдання й гіпотезу дослідження. Другий етап стосувався підготовки інструментарію: розробки методів діагностики особистісних ресурсів, інтенсивності та типу кризового стану, а також опитування для оцінки чинників й ефективності подолання кризи. На третьому етапі проведено безпосередній збір фактичних даних та здійснено їхній аналіз. До участі в дослідженні було залучено 304 респонденти: чоловіки (52%) та жінки (48%) віком від 21 до 58 років із різних соціально-економічних груп.

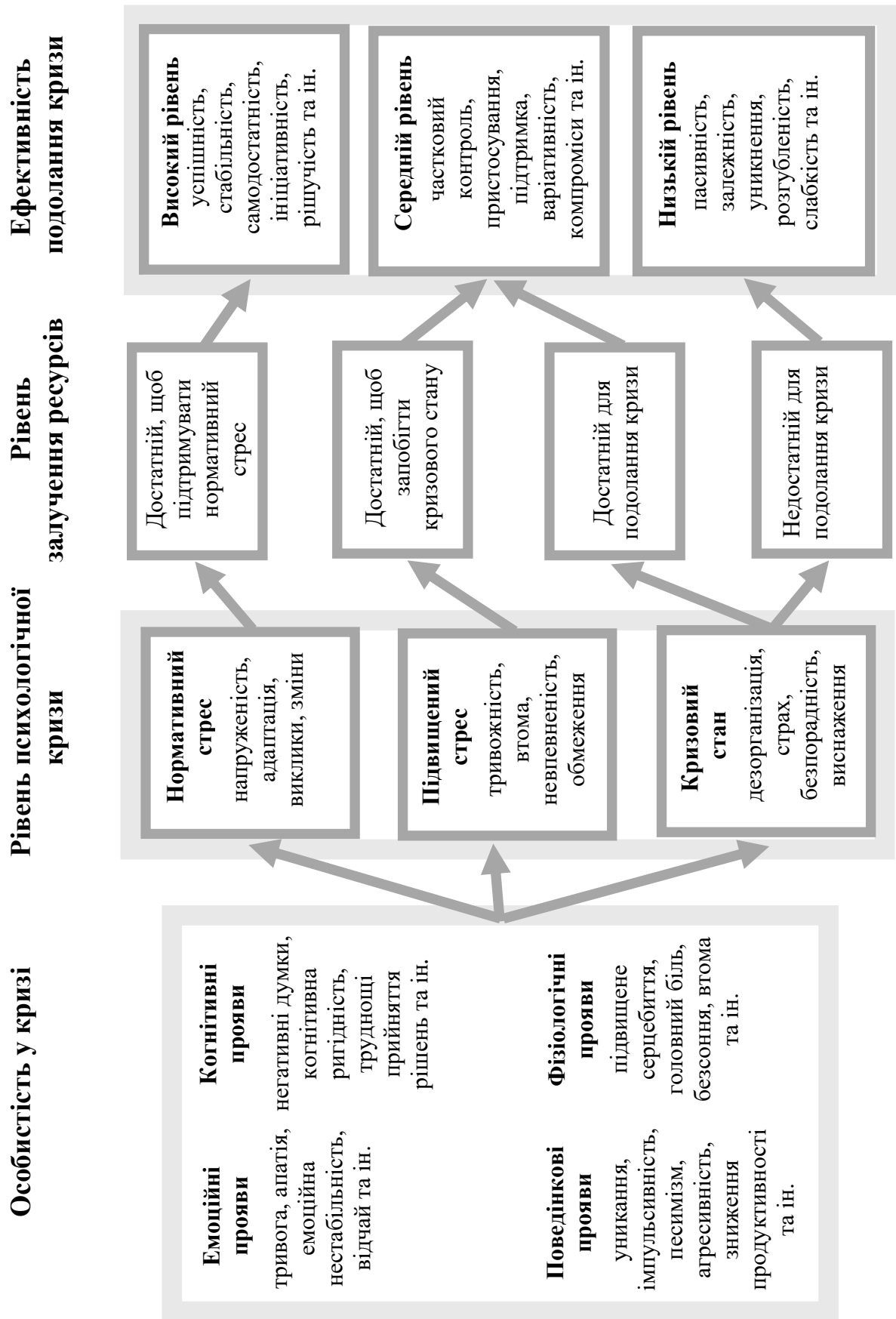


Рис. 2. Процесуальна модель дослідження особистісних ресурсів подолання психологічних криз

Більшість із них (67,1%) стикалася зі значними труднощами в повсякденному житті, що робило результати проведеного дослідження зовнішньо валідними. Четвертий етап зосереджувався на аналізі результатів із використанням статистичних методів, що дозволило встановити зв'язки між рівнем ресурсів, ефективністю подолання кризи та впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Така робота забезпечила комплексну оцінку взаємодії ресурсів та кризових станів, виявлення чинників, які сприяють ефективному подоланню психологічних криз.

У **третьому розділі** «Емпіричне дослідження особистісних ресурсів ефективного подолання психологічних криз» основна увага була приділена вивченню емоційних, когнітивних та поведінкових ресурсів, їх впливу на ефективність подолання психологічних криз, а також взаємодія цих ресурсів із зовнішніми та внутрішніми факторами.

Проведене дослідження виявило, що особливостями осіб, стан яких визначено як кризовий, було те, що вони демонстрували найвищий рівень стресу ($36,17 \pm 2,65$). Емоційними проявами такого стану були високий рівень тривоги ($13,42 \pm 3,08$) або навіть відчаю ($10,41 \pm 1,85$), емоційна нестабільність і спалахи роздратування або гніву ($16,53 \pm 2,05$), когнітивними проявами були думки про безпорадність та зниження здатності концентруватися на завданні ($16,15 \pm 1,43$), негативні когнітивні викривлення, такі як «я нічого не можу зробити» ($17 \pm 2,26$) або «все погано закінчиться» ($14,11 \pm 1,51$), що супроводжувалися неконтрольованими повторюваними негативними думками про кризову ситуацію ($15,83 \pm 1,59$), поведінковими проявами – соціальне уникнення, відмова від діяльності, яка раніше задовольняла ($13,42 \pm 3,08$), непередбачувана (іноді агресивна чи, навпаки, апатична) поведінка, що знижувала здатність ефективно діяти ($15,91 \pm 1,52$). Крім того відзначається помітна соматизація, яка виражається у головному болю, м'язовій напрузі, втомі, порушеннях сну та іншій симптоматиці ($18,91 \pm 3,94$). Фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви кризи пов'язані, що підтверджувалося даними кореляційного дослідження (на рівні $p < 0,01$).

Особи, які переживають кризовий стан, відрізняються від решти людей зниженою здатністю до позитивної переоцінки ($F=587,63$; $p < 0,01$), що свідчить про складність використання емоційних ресурсів. Їм притаманний низький рівень задоволеності життям ($F=337,9$; $p < 0,01$) з частішим домінуванням негативних переживань ($F=78,72$; $p < 0,01$). Значно слабше проявляються когнітивні ресурси, такі як гнучкість мислення ($F=541,06$; $p < 0,01$) та впевненість у вирішенні проблеми ($F=396,05$; $p < 0,01$), і поведінкові, такі як самоконтроль ($F=145,81$; $p < 0,01$) та здатність до проактивного подолання ($F=122,54$; $p < 0,01$), низький рівень яких підтверджує зростання потреби у зовнішній підтримці.

Рівень ефективності подолання психологічної кризи суттєво залежить від характеру використання особистісних ресурсів. У групі осіб з високою ефективністю переважала позитивна переоцінка ($36,72 \pm 2,91$), емоційна регуляція ($37,97 \pm 5,35$), когнітивна гнучкість ($108,64 \pm 8,84$) та адаптивні стратегії подолання, сфокусовані на проблемі ($18,79 \pm 2,62$) або на емоціях ($18,48 \pm 3,01$). У групі з низькою ефективністю домінували від'ємний баланс емоцій ($-6,06 \pm 4,2$), низька когнітивна гнучкість ($49,14 \pm 12,14$), переважання неадаптивних стратегій ($18,14 \pm 4,58$), зокрема прийняття

бажаного за дійсне ($9,29 \pm 3,29$) та соціальної ізоляції ($9,03 \pm 2,97$).

У кореляційному аналізі встановлено, що зниження ефективності подолання психологічної кризи пов'язане зі зниженням задоволеності життям ($r=0,54$; $p<0,01$), емоційної стійкості ($r=0,46$; $p<0,01$) та самоспівчуття ($r=0,43$; $p<0,01$), зменшення впевненості у вирішенні проблем ($r=0,53$; $p<0,01$), гнучкості мислення ($r=0,48$; $p<0,01$), схильністю до неадаптивного копінгу ($r=0,46$; $p<0,01$ для копінгу, сфокусованого на проблемі, та $r=0,45$; $p<0,01$ для копінгу, сфокусованого на емоціях).

Застосування методу CHAID дозволило уточнити, що здатність індивіда запобігати кризі залежить від рівня сформованості когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів. Сформована модель класифікує 78,3% випадків зі стандартною похибкою ризику 0,024, тобто, досить точно дозволяє простежити зв'язок між категоріями ресурсів (когнітивні, емоційні, поведінкові) й ефективністю подолання психологічної кризи. Така модель засвідчила, що ефективність забезпечується сформованими когнітивними ресурсами, які дозволяють справлятися зі стресами, розвиненими емоційними ресурсами, що забезпечують регуляцію емоційного стану, а також поведінковими ресурсами, які роблять можливою реалізацію адаптаційного потенціалу через самоконтроль, соціальну підтримку й швидкі ефективні стратегії. Подолання кризи є можливим за умови середнього рівня когнітивних ресурсів, які містять аналіз і планування, поведінкових ресурсів, спрямованих на мобілізацію наявних можливостей, а також середнього чи високого рівня емоційних ресурсів, які допомагають у регуляції емоцій. Неспроможність долати кризу пов'язана з низьким рівнем когнітивних ресурсів, що обмежує стратегічний аналіз; поведінкових ресурсів, які знижують активність у пошуку підтримки; недостатніми емоційними ресурсами, які погіршують розуміння себе та знижують стійкість.

У детальному вивченні впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на залучення особистісних ресурсів з'ясовано, що інтенсивність кризового стану корелювала зі зниженням використання емоційних ($r=-0,394$; $p<0,01$) когнітивних ($r=-0,471$; $p<0,01$) та поведінкових ресурсів ($r=-0,262$; $p<0,01$), так як і професійний та міжособистісний типи кризи ($p<0,01$). Травматичний досвід обмежував використання всіх груп ресурсів ($p<0,01$). Успішність у міжособистісній взаємодії, навпаки, позитивно впливала на ефективність використання когнітивних ресурсів ($r=0,515$; $p<0,01$), передусім за рахунок розвиненої мотивації до взаємодії ($r=0,491$; $p<0,01$). Зовнішні фактори, такі як високий рівень соціальної підтримки, особливо від сім'ї та близьких, значно посилювали ефективність використання особистісних ресурсів для подолання кризи ($p<0,01$). Натомість тиск соціальних, культурних норм і очікувань асоціювався зі зниженням когнітивних ресурсів ($p<0,01$).

У факторному аналізі розкрито, що ефективність подолання психологічної кризи значно залежить від інтеграції когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних факторів в єдину гармонійну та збалансовану систему (табл. 1). У таблиці представлено результати факторного аналізу, які відображають ресурси, що забезпечують високий рівень ефективності подолання психологічної кризи, де визначальну роль відігравали когнітивна гнучкість, здатність до позитивної переоцінки, проактивне подолання й довіра до близьких, які є ресурсами стійкості до

стресу та запобігання глибоких кризових станів.

Таблиця 1.

Найбільш суттєві комплекси ресурсів, достатніх для підтримання нормативного стресу (n=130)

Показник	Факторне навантаження	Фактор; % від загальної диспесії	Показник	Факторне навантаження
ІК	0,940	Інтенсивність кризи та зовнішній тиск; 19,91%	ERQ1	-0,644
СТК	0,874		PSI1	-0,603
SNE3	0,796		PCI1	-0,545
ТД	0,771			
CFS3	0,800	Когнітивні ресурси та соціальні навички; 14,13%		
CFS1	0,743			
GI1	0,721			
KP	0,620			
SSI3	0,619			
BSCS	0,610			
SSI1	0,557			
SRIS2	0,509			
ВП	0,926	Поведінкові стратегії; 12,09%	ЖЗ	-0,689
CSI1	0,813			
EKMB	0,621			
MKMB	0,554			
KKMB	0,887	Міжособистісна взаємодія; 10,66%		
BKMB	0,862			
SI1	0,666			
SPANE3	0,913	Емоційний баланс та соціальні норми; 10,2%	SNE5	-0,726
SPANE1	0,782		SES4	-0,534

Примітки: ІК – інтенсивність проявів кризового стану; СТК – соціальна криза; SNE3 – важливість відповідності очікуванням оточення; ТД – травматичний досвід; ERQ1 — позитивна переоцінка; PSI1 — впевненість у здатності вирішувати проблеми; PCI1 — проактивне подолання; CFS3 – гнучкість мислення; CFS1 – альтернативи; GI1 – вік; KP – когнітивне реструктурування; SSI3 – соціальний контроль; BSCS – самоконтроль; SSI1 – соціальна експресія; SRIS2 – самопізнання; ВП – вирішення проблеми; CSI1 – адаптивна реакція, сфокусована на проблеми; EKMB – емоційні ознаки успішності міжособистісної взаємодії; MKMB – мотиваційні ознаки; KKMB – когнітивні ознаки; BKMB – вольові ознаки; ЖЗ — життєві зміни; SI1 – частота спілкування з друзями або близькими; SNE5 — вплив культурних або соціальних норм на життя; SES4 — можливості для кар'єрного зростання.

У такий спосіб з'ясовано, що у людей із середньою ефективністю виявлено інтеграцію ресурсів із домінуванням соціальної підтримки та адаптивних поведінкових стратегій, що дозволяє зменшити вплив кризи, але обмежує можливості

її повного подолання.

У осіб з низькою ефективністю виявлено недолік інтеграції особистісних ресурсів у поєднанні з високою залежністю від зовнішніх факторів, таких як соціальні норми й очікування, наслідком чого є посилення кризових проявів, що ускладнює їх подолання.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження підтверджують, що особистісні ресурси є визначальними для ефективності подолання психологічної кризи. Емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, проблемно-орієнтоване мислення та адаптивні копінг-стратегії у взаємодії з соціальною підтримкою, формують основу для подолання особистістю стану психологічної кризи.

ВИСНОВКИ

У дисертації вирішено наукову проблему взаємозв'язку між особистісними ресурсами й ефективністю подолання психологічної кризи, що дало змогу встановити їхню структурну організацію та значущість для подолання різних рівнів кризового стану.

1. На основі вивчення даних наукової літератури показано, що психологічну кризу розуміють як складний, багатофакторний стан, який виникає внаслідок нездатності особи ефективно адаптуватися до значущих життєвих подій або стресових ситуацій, як результат порушення балансу між особистими ресурсами індивіда й вимогами зовнішнього середовища, що призводить до тимчасової втрати психологічної рівноваги.

Подолання психологічної кризи нами розглянуто як цілісний та динамічний процес адаптації індивіда до кризової ситуації, який охоплює мобілізацію особистісних ресурсів й активне залучення зовнішньої підтримки, що разом забезпечує ефективне управління стресом і відновлення оптимального рівня функціонування.

Кажучи про ефективність подолання психологічних криз, маємо на увазі результативність цього процесу, оптимальність використання особистісних та зовнішніх ресурсів, здатність до адаптації й психологічного відновлення. Теоретично висновано, що така ефективність залежить від комплексної взаємодії особистісних, соціальних, ситуаційних, демографічних ресурсів. Зокрема, особистісні ресурси подолання психологічних криз – це сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик індивіда, які мобілізуються в умовах кризових ситуацій із метою адаптації, подолання стресу й відновлення психологічної рівноваги.

2. Схарактеризовано особливості емоційних, когнітивних, поведінкових проявів як вірогідних ресурсів подолання психологічної кризи. Ключовими на емоційному рівні є такі з них: здатність до регуляції власного емоційного стану, підтримки балансу між позитивними та негативними емоціями, усвідомлення й опрацювання власних почуттів, що зменшує їхню руйнівну дію; наявність емоційної стійкості, яка дозволяє мінімізувати вплив стресогенних чинників; розвиток самоспівчуття та здатності до прийняття власного досвіду; на когнітивному рівні – високий рівень когнітивної гнучкості, що забезпечує адаптацію до змінних умов і сприяє переосмисленню кризової ситуації; здатність до аналізу власних установок,

розуміння причиново-наслідкових зв'язків між діями та їхніми наслідками, що дає можливість розробити ефективні стратегії подолання кризи; сформованість проблемно-орієнтованого мислення, яке уможлиблює розгляд кризи як проблему, що потребує активного пошуку рішень, а не пасивного переживання.

На поведінковому рівні базовими особливостями є використання адаптивних стратегій подолання, таких як активне рішення проблеми або емоційно-орієнтовані механізми, котрі сприяють зниженню стресу; залучення до соціальних зв'язків та активна взаємодія з підтримувальним середовищем, які допомагають мобілізувати додаткові ресурси для подолання кризових ситуацій; здатність до самоконтролю й управління власною поведінкою в умовах стресу; наявність проактивної позиції щодо кризових ситуацій, яка дозволяє не лише мінімізувати їхній негативний вплив, але й трансформувати кризовий досвід у ресурс. Ці ресурси виявляються в різних поєднаннях залежно від рівня вираженості кризового стану та ефективності його подолання.

3. Встановлено взаємозв'язок між рівнями прояву психологічної кризи та особистісними ресурсами, а саме: рівень нормативного стресу пов'язаний із високою емоційною регуляцією, здатністю контролювати емоції, балансувати між позитивними та негативними переживаннями, розвинутим самоспівчуттям й емоційною стійкістю, що забезпечує адаптацію до життєвих змін без значного дистресу; із гнучкістю мислення, аналітичним підходом до проблеми та впевненістю у власних можливостях, які підтримують активне вирішення складних ситуацій; із проактивним подоланням, самоконтролем поведінки й ініціативністю, яка сприяє ефективному соціальному функціонуванню; рівень підвищеного стресу – із помірною емоційною регуляцією, що виявляється у зростанні негативних реакцій (тривожність, дратівливість, напруженість), схильністю до імпульсивності або емоційного дистанціювання, що зменшує адаптацію до стресових ситуацій; із проявами ригідного мислення, зниженої когнітивної гнучкості, із фіксацією на проблемах без активного пошуку рішень, які збільшуються зі зростанням стресу; із помірною невпевненістю у власних можливостях; з обмеженим використанням адаптивних стратегій, з обмеженнями в соціальних взаємодіях, що ще більше поглиблює стрес та ризик переходу до кризового стану; рівень кризового стану – зі значним порушенням емоційної регуляції, що проявляється домінуванням негативних емоцій (тривога, депресія, панічний стан, відчуття безнадійності), із виснаженням, яке ускладнює подолання кризи; із катастрофічним сприйняттям ситуації, негативними переконаннями стосовно власних можливостей, труднощами в ухваленні рішень та прогнозуванні подальших дій, що призводить до використання дезадаптивних стратегій; з утратою здатності до ініціативних дій, із домінуванням уникнення, соціального відсторонення, що перешкоджає виходу з кризи; із соціальною ізоляцією, яка підвищує ризик деструктивних наслідків.

4. Розкрито компенсаторні можливості в поєднанні особистісних та зовнішніх ресурсів у подоланні кризи, які полягають у такому: ефективність подолання психологічної кризи залежить від рівня інтеграції особистісних ресурсів (емоційних, когнітивних, поведінкових) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, культурні норми, соціально-економічні чинники), оптимальне поєднання яких полегшує

зниження рівня кризового стану й формує стійкість до майбутніх кризових ситуацій. Натомість недостатня інтеграція цих ресурсів або їхня дисгармонія (посилений соціальний тиск, недостатня підтримка) може ускладнити адаптацію, посилюючи прояви кризи та знижуючи загальну ефективність подолання.

Щодо окремих груп компенсаторних можливостей, то емоційні можливості полягають у здатності до позитивної переоцінки ситуації, що зменшує інтенсивність кризових переживань, підвищує гнучкість й адаптивність. Високий рівень соціальної підтримки (особливо з боку родини та інших) виступає буфером між стресовими впливами й ефективним використанням особистісних ресурсів для подолання кризи. Водночас негативний вплив соціального тиску та культурних очікувань може знизити рівень емоційної стійкості й гальмувати адаптивні стратегії.

Когнітивні компенсаторні можливості забезпечуються поєднанням когнітивної гнучкості, вмінням знаходити альтернативні варіанти та стратегії когнітивної реструктуризації, що забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій. Причому довіра до близьких і частота спілкування підвищують використання когнітивних ресурсів, а міжособистісна взаємодія стимулює аналітичне мислення, рефлексію та високу оцінку власних можливостей. Тиск соціальних норм й очікувань знижують когнітивні ресурси, обмежуючи гнучкість мислення та здатність до самостійного ухвалення рішень.

Поведінкові компенсаторні можливості охоплюють розвиток проактивних стратегій подолання й впевненість у здатності вирішувати проблеми, які забезпечують адаптивну реакцію на кризові ситуації. Самоконтроль та здатність до регуляції поведінки в складних умовах сприяють збереженню стабільності в кризовий період. Факторний аналіз показав, що особи, які застосовують адаптивні поведінкові стратегії, мають нижчий рівень кризового стану й швидше повертаються до рівноваги.

Крім того, мотиваційні, когнітивні та вольові ознаки успішності в міжособистісній взаємодії позитивно впливали на подолання кризи, особливо у випадку, коли особа мала доступ до підтримувального соціального середовища.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у створенні єдиної системи методів розвитку емоційних, когнітивних та поведінкових ресурсів для підвищення ефективності подолання психологічних криз.

Основні положення дисертації висвітлено в публікаціях:

Статті в наукових фахових виданнях України

1. Малиш В. Є., Чумаєва Ю. В., Іванова О. С., Крицька В. В. Вплив адаптаційного потенціалу особистості на психологічне благополуччя переселенців. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). С. 662–673.
2. Малиш В., Чумаєва Ю., Коваленко Н. Короткострокова корекція психічних травм особистості засобами EMDR травмотерапії. *Наукові перспективи*. 2024. № 1(43). С. 930–939.
3. Малиш В. Особливості корекції тривожних станів особистості засобами групової терапії. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 1202–1213.

4. Малиш В. Стрес та стресові розлади особистості: визначення, діагностика та корекція. *Наукові перспективи*. 2024. № 4(46). С. 1298–1310.

5. Ситнік С., Малиш В. Емоційний інтелект у структурі детермінант професійного самовизначення старшокласників. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 73–79.

6. Малиш В. Загальний огляд поняття психологічні кризи: види, діагностика та допомога. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 9(43). С. 618–630.

7. Малиш В. Основні підходи до подолання психологічної кризи. *Наукові перспективи*. 2024. № 9(51). С. 1256–1268.

Статті в наукових періодичних виданнях інших держав та у виданнях України, що включені до міжнародних наукометричних баз

8. Малиш В. Діагностика та корекція тривожного розладу особистості. *Věda a perspektivy*. 2024. № 4(35). Р. 322–333.

9. Zhylin M., Malysh V., Mendelo V., Potapiuk L., Halahan V. The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*. 2024. Vol. 9. No. 7. Р. 6145.

10. Малиш В. Роль особистісних факторів в подоланні психологічних криз: огляд клієнтських випадків. *Věda a perspektivy*. 2024. № 9(40). С. 278–289.

Публікації в інших наукових виданнях

11. Малиш В. Є. Робота з ресурсами особистості в психологічному тренінгу. *Збірник наукових матеріалів II Всеукр. психол. конгресу, присвяч. 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка* (19-21 квітня 2010 р., м. Київ). Київ, 2010. С. 255–257.

12. Бринза І. В., Малиш В. Є. Проблема дослідження життєстійкості як ресурсу особистості. *Актуальні проблеми сучасної психології*: зб. наук. матеріалів Всеукр. наук. інтернет-конф. (27–28 квітня 2011 р., м. Одеса). Одеса, 2011. С. 149–152.

13. Малиш В. Є. Креативність як один з ресурсів життєстійкості особистості в кризі. *Харківська Школа Психології: Наукова Спадщина І Сучасність*: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. конф. (19–20 жовтня 2012 р., м. Харків). Харків, 2012. С. 160–163.

14. Суслік Л. В., Малиш В. Є. Психологічний стан монотонії у військових моряків. *Національна безпека України: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення*: зб. тез доповідей п'ятої Всеукр. курсантсько-студент. Наук.-практ. конф. (м. Одеса). Одеса, 2019. С. 180–182.

15. Малиш В. Є. Принцип конфіденційності та його межі. *Форум психіатрії та психотерапії*. 2019. Т. 12. С. 32–34.

16. Сафронова Т. А., Малиш В. Є. Вплив навколишньої дійсності на психічне здоров'я особистості. *Актуальні питання психології в сучасному інноваційному просторі*: зб. тез доповідей І Міжнародної наук.-практ. конф. (15-16 травня 2020 р., м. Одеса). Одеса, 2020. С. 160–164.

17. Малиш В. Є. Особливості надання психологічних послуг в режимі он-лайн. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві*: зб. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 155-

річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (5 листопада 2020 р., м. Одеса). Одеса, 2020. С. 43–46.

18. Фоміна І. В., Малиш В. Є. Студентська тривога і способи її подолання. *74 студентська науково-практична конференція ОНМУ* : зб. тез доповідей (27-28 квітня 2021 р., м. Одеса). Одеса, 2021. С. 147–149.

19. Малиш В. Є. Особливості психологічної допомоги особам похилого віку. *74 професорсько-викладацька науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу ОНМУ* : зб. тез доповідей (26-28 травня 2021 р., м. Одеса). Одеса, 2021. С. 145–147.

20. Фоміна І. В., Малиш В. Є. Визначення та діагностика соціальної тривожності. *Актуальні питання психології в сучасному інноваційному просторі* : зб. тез доповідей II Міжнародної наук.-практ. конф. (14-15 травня 2021 р., м. Одеса). Одеса, 2021. С. 251–253.

21. Малиш В. Є. Стабілізація емоційного стану за допомогою Trauma tapping technique (ТТТ). *75 професорсько-викладацька науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу ОНМУ* : зб. тез доповідей (30 вересня 2022 р., м. Одеса). Одеса, 2022. С. 185–187.

22. Сафронова Т. А., Малиш В. Є. Взаємозв'язок особистісної тривожності та прокрастинації. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі* : зб. тез III Міжнарод. наук.-практ. конф. (13-14.05.2022 р., м. Одеса). Одеса, 2022. С. 117–121.

23. Фоміна І. В., Малиш В. Є. Дослідження ролі групової терапії при корекції тривожних станів особистості. *Modern problems of science, education and society* : зб. статей II Міжнарод. наук.-практ. конф. (24-26.04.2023 р., м. Київ). Київ, 2023. С. 700–704.

24. Малиш В. Є. Ефективність протоколів EMDR травматерапії для ранніх втручань. *Progressive research in the modern world* : зб. статей VIII Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-29.04.23 р., м. Бостон, США). Бостон, 2023. С. 324–332.

25. Коваленко Н. В., Малиш В. Є. Особливості психічної травми особистості під час війни та способи її корекції. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects* : зб. статей VIII Міжнарод. наук.-практ. конф. (1-3.05.2023 р., м. Мюнхен, Німеччина). Мюнхен, 2023. С. 280–284.

26. Коваленко І. В., Малиш В. Є. Вплив психологічних засобів корекції на психічну травму особистості у стресогенних обставинах. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі* : зб. тез IV Міжнарод. наук.-практ. конф. (26-27.05.2023 р., м. Одеса). Одеса, 2023. С. 259–263.

27. Малиш В. Є. Вивчення тривожності серед студентської молоді в Україні під час війни. *76 професорсько-викладацька науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу ОНМУ* : зб. тез доповідей (29-30 травня 2023 р., м. Одеса). Одеса, 2023. С. 254–257.

28. Пушна О. Л., Малиш В. Є. Зв'язок феноменів креативності та життєстійкості у молоді. *76 студентська науково-практична конференція ОНМУ* : зб. тез доповідей (08-09 листопада 2023 р., м. Одеса). Одеса, 2023. С. 407 – 409.

29. Малиш В. Є. Тривожний розлад особистості – актуальна проблема сучасності. 77 *професорсько-викладацька науково-технічна конференція ОНМУ* : зб. тез доповідей (29-30 травня 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 187–189.

30. Малиш В. Є., Венгер Г. С. Вивчення тривожності та її корекція в українців під час війни. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. пр. Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конф. (17 травня 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 29–34.

31. Пушна О. Л., Малиш В. Є. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей та рівня життєстійкості у фахівців соціономічних професій. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі* : зб. тез V Міжнарод. наук.-практ. конф. (17-18 травня 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2023. С. 304–308.

АНОТАЦІЇ

Малиш В. Є. Особистісні ресурси подолання психологічних криз. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2025.

Роботу присвячено дослідженню особистісних ресурсів, їхньої взаємодії із соціальними, демографічними, ситуативними й іншими контекстуальними чинниками в забезпеченні ефективного подолання психологічних криз. Подолання психологічної кризи розглядається як цілісний та динамічний процес адаптації індивіда до кризової ситуації, який охоплює мобілізацію особистісних ресурсів й активне залучення зовнішньої підтримки, що разом забезпечує ефективне управління стресом і відновлення оптимального рівня функціонування. Продемонстровано, що особи з низьким рівнем особистісних ресурсів у кризі стикаються з тим, що звичні способи реагування не працюють, а емоційне напруження зростає. Вони переживають негативні емоції, які заважають раціональній оцінці ситуації, мають труднощі із саморегуляцією, можуть придушувати емоції або реагувати імпульсивно. Їхня когнітивна гнучкість знижується, вони уникають аналізу ситуації та не бачать альтернативних шляхів виходу з неї. У зв'язку з цим частіше вибирають пасивні чи неефективні стратегії, уникають вирішення проблеми, сподіваючись, що вона зникне сама. Відсутність контролю над ситуацією посилює почуття безпорадності й ускладнює організацію дій. Натомість особи з високим рівнем особистісних ресурсів здатні аналізувати труднощі, прогнозувати розвиток кризи та знаходити адаптивні рішення. Вони не зосереджуються на одному варіанті виходу, а гнучко шукають альтернативи. Емоційна стійкість, збереження рівноваги, контроль емоції допомагають швидко відновлюватися після стресу. Поведінкові ресурси можуть ефективно реалізовувати цей потенціал через активний пошук підтримки, застосування адаптивних стратегій подолання, що сприяє виходу з кризи. Вирізнено чотири групи особистісних ресурсів з урахуванням їхнього впливу на ефективність подолання психологічних криз: ресурси, які забезпечують підтримку нормативного стресу; ресурси, які є достатніми для запобігання кризовому стану; ресурси, достатні для подолання кризи, але не для її запобігання; ресурси, недостатні навіть для

подолання кризи. Доведено, що ефективне подолання психологічної кризи залежить не лише від розвитку окремих ресурсів, а й від їхнього поєднання. Заналізовано закономірності, що характеризують взаємодію особистісних ресурсів у процесі подолання психологічної кризи, за якими когнітивна гнучкість та здатність генерувати альтернативи є базовими ресурсами запобігання кризовим станам, емоційні ресурси радше сприяють стабільності й пристосуванню у кризових умовах, а адаптивні поведінкові стратегії є універсальним інструментом подолання кризи. Якщо ресурси є недостатніми, то вирішальна роль у подоланні кризи можлива за умови поєднання довіри до близьких та частого спілкування з друзями або рідними, що компенсує брак особистісних ресурсів за рахунок зовнішньої підтримки.

Ключові слова: емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, поведінкові стратегії, соціальна підтримка, особистісні ресурси, психологічна криза.

Malysh V. Ye. Personal resources for overcoming psychological crises. – Manuscript.

Thesis for the degree of Candidate of Psychological Sciences, specialty 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology. – State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky», Odesa, 2025.

The paper is dedicated to investigating personal resources and their interaction with social, demographic, situational, and other contextual reasons in ensuring the effective overcoming of psychological crises. The overcoming of psychological crises is viewed as an integral and dynamic process of a person's adaptation to the crisis, envisaging the mobilization of personal resources and active involvement of external support, the combination of which ensures effective stress management and restoration of the optimal functioning level. It was demonstrated that during a crisis, individuals with a low level of personal resources face a situation when their traditional ways of responding do not work, and the emotional pressure increases. They experience negative emotions that hinder rational evaluation of the situation, it is hard for them to ensure self-regulation, and they can inhibit emotions or react impulsively. Their cognitive flexibility diminishes; they avoid analysing the situation and do not see alternative ways out of it. Thus, more frequently, they choose passive or inefficient strategies and avoid solving the problem, hoping that it will dissipate on its own. The absence of control over the situation enhances the feeling of helplessness and complicates the organization of actions. On the contrary, persons with a high level of personal resources are able to analyse hardships, forecast the development of a crisis, and find adaptive solutions. They do not focus on one way out but look for alternatives in a flexible way. Emotional stability, balance retention, and control over emotions promote fast restoration after stress. Behavioural resources can realize this potential effectively using an active search for support and application of adaptive coping strategies which promotes recovery from the crisis. Four groups of personal resources are distinguished based on their impact on the efficiency of overcoming psychological crises: resources supporting the maintenance of normative stress, resources sufficient to prevent a crisis state, resources sufficient to overcome a crisis but insufficient to prevent it, and resources insufficient even to overcome a crisis. It was proven that the effective overcoming of a psychological crisis depends both on the development of specific resources and their

combination. The regularities, characterizing the interaction between personal resources in the process of overcoming the psychological crisis, were analysed; according to these regularities, cognitive flexibility and the ability to generate alternatives are basic resources for preventing crisis states, the emotional resources rather promote stability and adjustment in crisis conditions, while adaptive behavioural strategies are a universal instrument to overcome a crisis. If the resources are insufficient, the combination of trust in the loved ones and frequent communication with friends or relatives can play a decisive role in overcoming a crisis, compensating for the lack of personal resources with external support.

Key words: emotional stability, cognitive flexibility, behavioural strategies, social support, personal resources, psychological crisis.