

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТИВНОСТІ

### PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COPING WITH A LIFE CRISIS IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTABILITY

У статті подано результати дослідження психологічних особливостей подолання життєвої кризи в осіб з різним рівнем адаптивності. Адаптивність розглядалася як інтегральна характеристика, що визначає здатність особистості до регуляції емоційного стану, ефективного реагування на критичні ситуації та вибору копінг-стратегій. Перевірялася гіпотеза, що рівень адаптивності детермінує інтенсивність переживання кризи й специфіку її подолання. За допомогою методики А.Г. Малкова та С.В. Чермяніна, шкали суб'єктивного сприйняття стресу Ш. Коена, самооцінки емоційних станів А. Уессмана й Д. Рікса, скороченої форми опитувальника копінг-стратегій К. Едісона й оцінювання впливу травматичної події М. Горовіца показано, що в психологічному портреті пересічних жителів України наявні значні труднощі в процесі адаптації до життєвих змін, як-то: знижений рівень адаптаційного потенціалу, підвищена емоційна вразливість, тенденції до затяжного переживання кризових подій. Виявлено, що низька адаптивність супроводжується емоційною нестійкістю, втомою, пригніченістю, зниженням самоконтролю й високим рівнем суб'єктивного стресу. Люди з таким рівнем адаптивності переважно вдавалися до емоційно-орієнтованих способів подолання. Висока адаптивність пов'язана зі стабільнішим емоційним фоном, упевненістю в собі, кращою регуляцією стресу, а також більш активними та конструктивними копінг-стратегіями. Дослідження підтвердило, що адаптивність зумовлює рівень суб'єктивного стресу, характер емоційних реакцій і способи подолання. Зроблено висновок, що адаптивність виконує регулятивну функцію в кризовій ситуації, посилюючи здатність особистості зберігати емоційну рівновагу й використовувати ефективні засоби стабілізації внутрішнього стану.

**Ключові слова:** адаптивність, криза, стрес, емоційний стан, копінг-стратегії.

The article presents the results of a study on the psychological characteristics of coping with a life crisis in individuals with different levels of adaptability. Adaptability was considered as an integral characteristic that determines a person's ability to regulate emotional states, respond effectively to critical situations, and choose appropriate coping strategies. The hypothesis tested was that the level of adaptability determines the intensity of experiencing a crisis and the specifics of coping with it. Using the methods of A.G. Malkov and S.V. Chermnyanin, the Perceived Stress Scale by S. Cohen, the Self-Assessment of Emotional States by A. Wessman and D. Ricks, the short version of the Coping Strategies Inventory by K. Edison, and the Impact of Event Scale by M. Horowitz, it was found that the psychological profile of average Ukrainian citizens reveals significant difficulties in adapting to life changes. These include a reduced level of adaptive potential, increased emotional vulnerability, and tendencies toward prolonged crisis experiences. It was revealed that low adaptability is associated with emotional instability, fatigue, depressive symptoms, reduced self-control, and high levels of subjective stress. Individuals with such a level of adaptability mainly used emotion-focused coping strategies. High adaptability, in contrast, was linked to a more stable emotional background, self-confidence, better stress regulation, and the use of more active and constructive coping strategies. The study confirmed that adaptability determines the level of subjective stress, the nature of emotional reactions, and coping mechanisms. It was concluded that adaptability plays a regulatory role in crisis situations by enhancing an individual's ability to maintain emotional balance and apply effective means of internal stabilization.

**Key words:** adaptability, crisis, stress, emotional state, coping strategies.

УДК 159.922:159.944  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.9>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Ситнік С.В.**

д.психол.н., професор,  
завідувач кафедри теорії та методики  
практичної психології  
Державний заклад  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

Останніми роками проблема подолання життєвих криз в Україні набуває особливої значущості. Криза дедалі частіше постає як універсальна форма реагування на ситуації втрати, невизначеності чи радикальної зміни [1, с. 15], супроводжується особистісною трансформацією [3, с. 32], функціональною дезорганізацією [9, с. 269], вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів [10, с. 251]. У цьому контексті адаптивність розглядається як регулятивний чинник, що забезпечує збереження психічної рівноваги й життєвої цілісності особистості [2, с. 13].

Попри зростання інтересу до феномена життєвої кризи, у теоретичному полі досі не існує однозначного розуміння її природи. В одних підходах

вона тлумачиться як загроза, що розбалансовує функціональні системи особистості [14, с. 227], в інших – як потенційний ресурс трансформації та розвитку [12, с. 2]. Така теоретична невизначеність змушує зосередити увагу не лише на змісті самої кризи, а й на особистісних проявах, що опосередковують її перебіг. Одним із таких проявів, на думку багатьох дослідників [8, с. 72; 11, с. 30], є адаптивність як здатність особистості зберігати функціональну цілісність у мінливих чи травматичних обставинах.

На цей час питання щодо опосередкованого впливу адаптивності на перебіг кризи є не вирішеним. Такий вплив пояснюється через регуляцію емоцій [7, с. 159], стресостійкість [13, с. 160]

або через вибір копінг-стратегій [6, с. 68]. Із цього логічно випливає необхідність дослідження адаптивності як такої, що системно інтегрує реагування на кризу. Водночас дослідження подолання криз здебільшого зосереджені або на копінг-стратегіях [5, с. 253], або на дезадаптації [4, с. 211], залишаючи поза увагою взаємозв'язки між адаптаційним потенціалом, емоційним станом і конкретними формами поведінкового реагування на стрес. Це обмежує можливість комплексного розуміння, які саме психологічні характеристики визначають ефективність подолання криз.

Тому постає потреба дослідити адаптивність у зв'язку з виникненням певних емоційних станів (тривожністю, втомою, пригніченістю, відчуттям безпорадності), а також із суб'єктивним відчуттям стресу, посттравматичними проявами й репертуаром копінг-стратегій. Отже, виникає гіпотеза, що рівень адаптивності детермінує інтенсивність переживання кризи та специфіку її подолання.

Метою статті є вивчення психологічних особливостей подолання життєвої кризи особами з різним рівнем адаптивності.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 45 років. Для оцінювання адаптивності застосовано методику А.Г. Малкова й С.В. Чермяніна. Дослідження життєвої кризи й особливостей її подолання проводили за допомогою шкали суб'єктивного сприйняття стресу Ш. Коена, методики самооцінювання емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса, опитувальника копінг-стратегій (скороченої форми) К. Едісона, шкали оцінювання впливу травматичної події М. Горовіца. Для статистичної обробки застосовано описову статистику, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз.

Дані, отримані в дослідженні, представлені на рівні середніх значень (M) і стандартних відхилень (SD). Вони показали, що його учасникам притаманна низька нервово-психічна стійкість, підвищена емоційна вразливість, швидке виснаження та схильність до затяжного переживання стресових ситуацій, які ускладнюють ефективне реагування на зміни (M=38,5; SD=16,64). Комунікативні ресурси досліджуваних були помірними (M=12,83; SD=5,41). Вони здатні підтримувати взаємодію, однак не завжди проявляють ініціативу чи впевненість у нових ситуаціях. Більшості із цих людей властива орієнтація на соціальні норми й етичні правила (моральна нормативність: M=9,42; SD=3,98), що сприяє збереженню стабільної поведінки навіть за умови емоційного напруження. Рівень адаптаційного потенціалу у вибірці є зниженим (M=58,08; SD=19,27). У його межах емоційну регуляцію та стресостійкість можна вважати вразливими сторонами особистості наших досліджуваних, а відповідальність і моральну орієнтацію – певним ресурсом у подоланні життєвих криз.

У багатьох виявлено помірно нестабільний емоційний фон, який виражався в деяких ознаках тривожності, втоми, емоційного пригнічення та від-

чуття безпорадності. Так, за шкалою спокій-тривожність середнє значення становило 5,75 бала (SD=1,41), що свідчить про певне внутрішнє напруження та неспокій, характерний для адаптаційного напруження в умовах кризи. Показники за шкалою енергійність-втома перебувають у середньому діапазоні (M=5,25; SD=1,1), тобто енергетичний ресурс не мав виражених ознак астеної. Ознаки емоційного спаду були помітні за шкалою піднесеність-пригніченість, де середній бал становив M=6,12 (SD=1,07), який указував на переважання пригніченого емоційного стану. Особливо високими були результати за шкалою впевненість у собі – безпорадність (M=6,62; SD=0,87), що свідчить про наявність почуття безсилля, втрати контролю над подіями та знижену віру у власні можливості. У сукупності ці показники дають змогу охарактеризувати емоційний стан досліджуваних як такий, що має тенденцією до емоційного виснаження, зниження адаптивної енергії та порушення регуляцій у кризових умовах.

Аналіз показників за шкалами сприйнятого стресу та впливу травматичної події показав наявність у досліджуваних стійкого емоційного напруження й посттравматичних проявів. Більшість переживали помірне суб'єктивне напруження, пов'язане з почуттям браку контролю над життєвими подіями і труднощами в емоційному саморегулюванні (рівень сприйнятого стресу: M=18,17; SD=5,63). Виражені симптоми вторгнення, нав'язливі спогади, емоційно забарвлені флешбеки (M=17,67; SD=12,03) свідчили про недостатню інтеграцію травматичного досвіду. Прояви емоційного уникнення (M=15,5; SD=11,29) і збудливості (M=13,75; SD=10,24) говорили про залишкове психоемоційне напруження й труднощі з адаптацією до повсякденного функціонування після стресових подій.

Характерними копінг-стратегіями, до яких найчастіше зверталися учасники, були вираження емоцій (M=10,58; SD=3,55) і когнітивне реструктурування (M=9,75; SD=3,93), що свідчить про схильність учасників активно переживати й переосмислювати стресові події. Досить поширеним є й залучення до соціального контакту (M=9,42; SD=4,11), тобто тенденції шукати підтримки в оточення.

Деяко нижчі середні значення спостерігалися за шкалами вирішення (M=9,33; SD=4,23) та уникнення проблем (M=6,67; SD=2,98), що демонструє помірний рівень орієнтації на практичне подолання труднощів порівняно з переважаючим фокусом на емоційну регуляцію. Такі результати можуть указувати на потребу розвитку більшої гнучкості у виборі копінг-стратегій, зокрема підвищення частоти конструктивного проблемно-орієнтованого реагування на життєві виклики.

Отримані результати дали змогу встановити, що в психологічному портреті досліджуваних знижений рівень адаптаційного потенціалу, підвищена емоційна вразливість, тенденції до

затяжного переживання кризових подій, а також переважання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій свідчать про наявність значних труднощів у процесі адаптації до життєвих змін і подолання стресових ситуацій.

Результати кореляційного аналізу дали змогу виявити, що адаптивність значно знижується за умов емоційного дистресу. Емоційні стани підвищеної тривожності ( $r=0,837$ ;  $p<0,01$ ), пригніченості ( $r=0,544$ ;  $p<0,01$ ) і почуття безпорадності ( $r=0,472$ ;  $p<0,01$ ) корелювали з адаптаційним потенціалом, що вказує на те, що регуляція емоцій, імовірно, є вкрай важливим компонентом стійкості до стресу та адаптації в умовах кризи.

Крім того, зафіксовано взаємозв'язки між адаптивністю й посттравматичними симптомами. Зокрема, сильні позитивні кореляції виявлені з такими характеристиками, як симптоми вторгнення ( $r=0,727$ ;  $p<0,01$ ), уникнення ( $r=0,827$ ;  $p<0,01$ ), збудливість ( $r=0,402$ ;  $p<0,01$ ) і суб'єктивно сприйнятий рівень стресу ( $r=0,667$ ;  $p<0,01$ ), що свідчить про уразливість менш адаптованих осіб до наслідків психотравмувальних подій.

Адаптивність також пов'язана як із конструктивними формами подолання труднощів, так і з тенденцією до уникнення. Значущі негативні кореляції встановлені з такими стратегіями, як вирішення проблем ( $r=-0,551$ ;  $p<0,01$ ), соціальний контакт ( $r=-0,352$ ;  $p<0,01$ ), уникнення проблем ( $r=-0,564$ ;  $p<0,01$ ), прийняття бажаного за дійсне ( $r=-0,536$ ;  $p<0,01$ ) і соціальне уникнення ( $r=-0,449$ ;  $p<0,01$ ). Отримані результати поглиблюють розуміння функціональних зв'язків між емоційною сферою, стресовою чутливістю й поведінковими реакціями особистості, а також забезпечують підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу груп з високою та низькою адаптивністю.

З метою виявлення відмінностей у подоланні життєвих криз проведено порівняльний аналіз

між респондентами з найбільш високим ( $n=15$ ) і низьким ( $n=15$ ) проявом адаптивності. Результати такого аналізу із залученням t-критерію Стюдента для оцінювання достовірності виявлених відмінностей дають підстави говорити про суттєві особливості їх емоційного реагування, переживання кризи й уподобань щодо копінг-стратегій.

Так, порівнюючи емоційні стани (рис. 1), звернемо увагу на те, що досліджувані з низькою адаптивністю виявили більш високий рівень тривожності ( $t=4,38$ ;  $p<0,001$ ), пригніченості ( $t=3,21$ ;  $p<0,01$ ) і безпорадності ( $t=3,96$ ;  $p<0,001$ ).

Такі дані свідчать про наявність сильнішого емоційного виснаження та знижену емоційну регуляцію в кризових ситуаціях. У групі з високою адаптивністю емоційний фон був стабільнішим, а отже, вони були більш стресостійкими.

Симптоми посттравматичного стресу (рис. 2) у групі осіб з низькою адаптивністю також були набагато вищими за симптомами вторгнення ( $t=3,66$ ;  $p<0,01$ ), за показниками уникнення ( $t=2,82$ ;  $p<0,01$ ) і збудливості ( $t=2,57$ ;  $p<0,05$ ).

Указані відомості дають змогу констатувати складність психоемоційної інтеграції травматичного досвіду в осіб з менш розвиненими адаптаційними можливостями. Також ця група продемонструвала значно вищий рівень сприйнятого стресу ( $t=3,84$ ;  $p<0,001$ ), що вказує на емоційне перенапруження та відчуття браку контролю над ситуацією.

Стратегії подолання в досліджуваних з високою та низькою адаптивністю відрізнялися за характером і функціональністю (рис. 3). У тих, хто вирізнявся високою адаптивністю, частіше застосовувалися конструктивні стратегії вирішення проблем ( $t=2,71$ ;  $p<0,05$ ), соціального контакту ( $t=2,42$ ;  $p<0,05$ ), що свідчить про орієнтацію на зміни. На відміну від них, в осіб з низькою адаптивністю переважали неадаптивні стратегії уник-

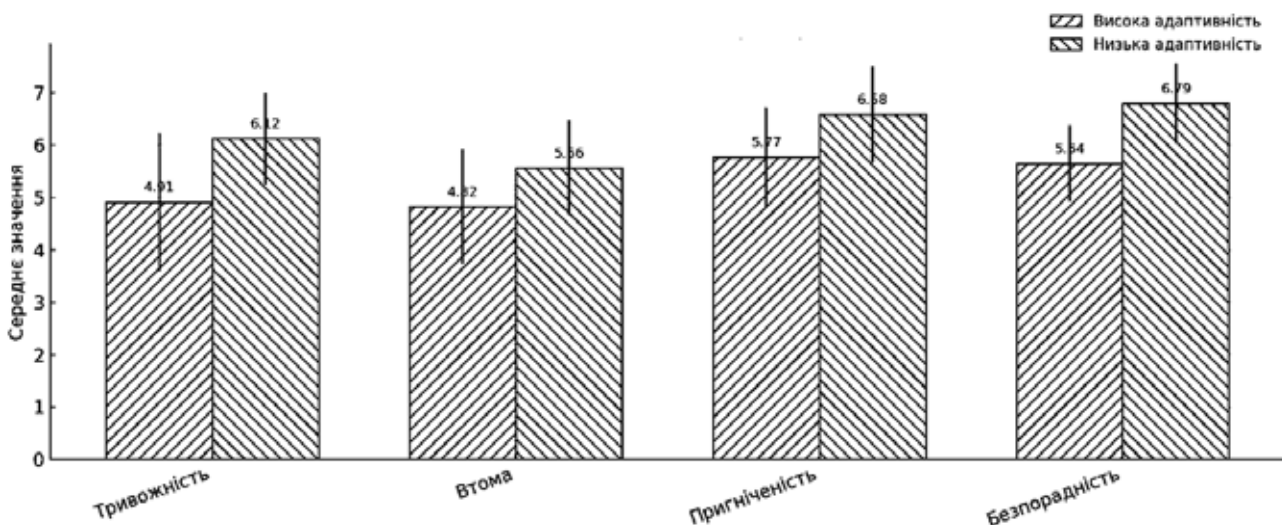


Рис. 1. Середні значення й стандартні відхилення показників, що характеризують емоційний стан осіб з високою ( $n=15$ ) і низькою адаптивністю ( $n=15$ )

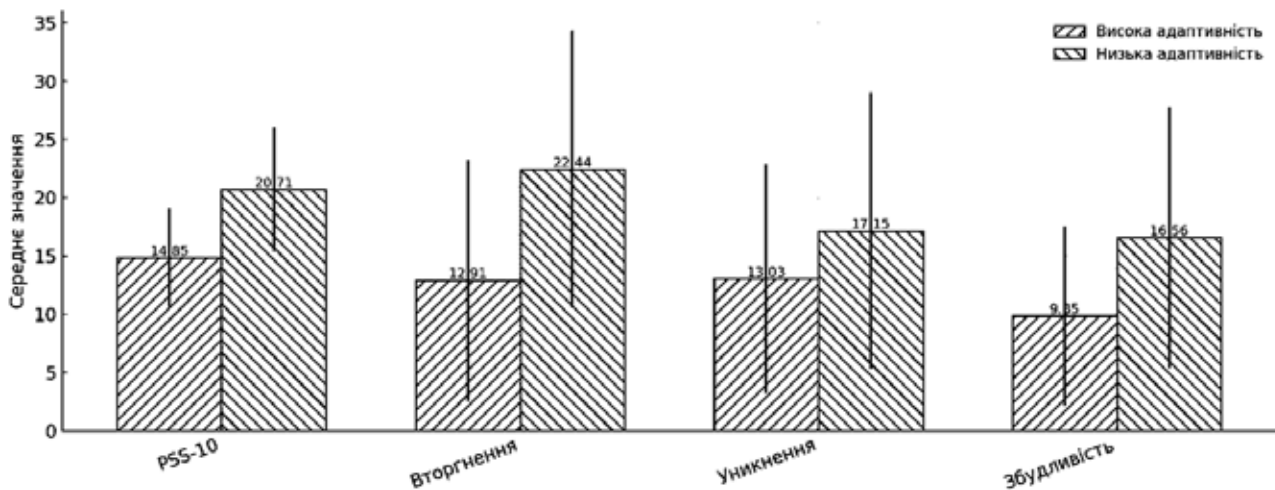


Рис. 2. Середні значення й стандартні відхилення показників, що характеризують вираженість сприйнятого стресу та посттравматичних симптомів в осіб з високою (n=15) і низькою адаптивністю (n=15)

нення проблем ( $t=2,72$ ;  $p<0,05$ ) і соціального уникнення ( $t=2,11$ ;  $p<0,05$ ). Це відображає схильність до уникання складних ситуацій замість активного впливу на них.

Отже, порівняння двох груп засвідчує, що висока адаптивність є чинником ефективного подолання життєвих криз. Учасники з високим рівнем адаптивності демонструють більше ознак внутрішньої регуляції, конструктивного мислення й поведінкової активності. Особи з низькою адаптивністю схильні до посиленої емоційної вразливості, уникнення проблем і відповідальності за їх вирішення, що ускладнює їхній вихід із життєвої кризи.

Виходячи із цих даних, ми можемо стверджувати, що особи з високим рівнем адаптивності мали більш стійкі психологічні ресурси, які дають змогу ефективно реагувати на кризові обставини. Їм властивий відносно стабільний емоційний фон,

краще збереження впевненості й енергійності, що свідчить про достатній рівень емоційної регуляції та самоконтролю в складних ситуаціях. Такі люди відчувають нижчий рівень суб'єктивного напруження, зберігають контроль над життєвими подіями, менше проявляють симптоми посттравматичного стресу. Їхня поведінка в кризових ситуаціях характеризується адаптивними копінг-стратегіями. Найчастіше вони вдаються до вирішення проблем, залучення до соціального контакту, виявляють більшу гнучкість у виборі засобів подолання стресу.

Люди з низьким рівнем адаптивності характеризуються високим рівнем емоційної вразливості, що виявляється в підвищеній тривожності, утомі, пригніченості й почутті безпорадності. Рівень сприйнятого стресу був значно вищим, що свідчить про суб'єктивне переживання труднощів, втрати контролю та емоційної дестабілізації. Вони

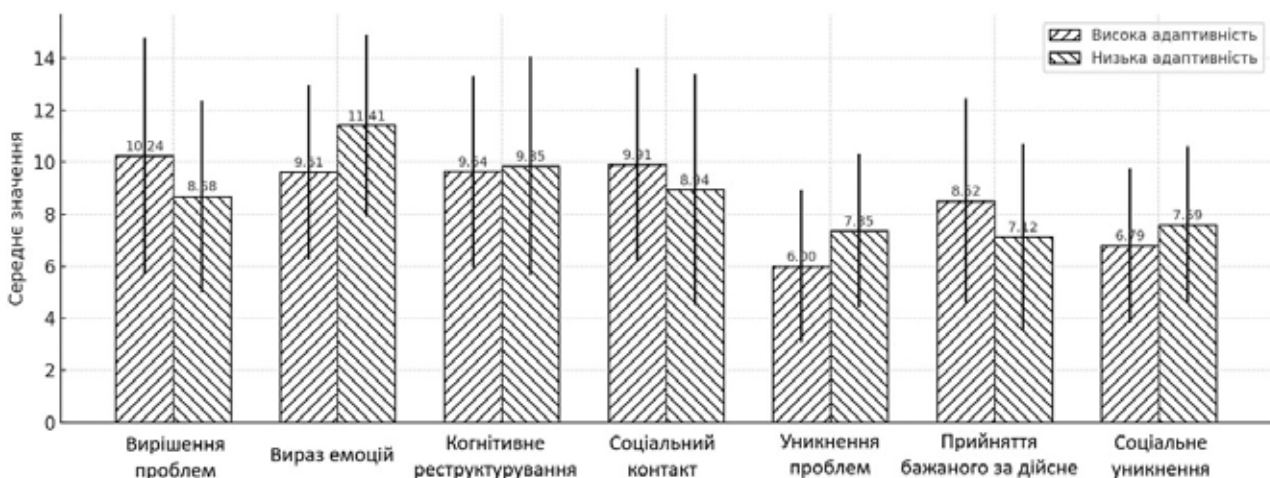


Рис. 3. Середні значення й стандартні відхилення показників, що характеризують копінг-стратегії осіб з високою (n=15) і низькою адаптивністю (n=15)

також частіше переживають нав'язливі спогади, уникнення емоцій і підвищену збудливість, що вказує на труднощі з адаптацією до реальності після стресової події. Особи з низькою адаптивністю виявляють тенденцію до менш конструктивних копінг-стратегій, хоча звертаються до емоційного вираження, у них частіше фіксуються реакції уникнення проблем, що свідчить про обмежену здатність до цілеспрямованого вирішення життєвих труднощів.

Отже, з огляду на викладене вище, можемо резюмувати так:

1. Показано, що адаптивність вважається інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує її здатність до психічної саморегуляції, гнучкого реагування на зовнішні виклики, збереження цілісності в умовах стресу.

2. Виявлено в емпіричному дослідженні, що в досліджуваних переважає знижений рівень адаптаційного потенціалу, який виявлявся в низькій нервово-психічній стійкості, емоційній вразливості та слабо вираженій саморегуляції. Також наявні ознаки емоційного виснаження, внутрішньої тривоги, пригніченості й безпорадності, які ускладнювали адаптацію до життєвих змін. Показники сприйнятого стресу та посттравматичних симптомів свідчили про психоемоційне напруження й недостатню інтеграцію травматичного досвіду.

3. Установлено в кореляційному дослідженні, що адаптивність пов'язана з емоційними, стресогенними та поведінковими проявами. Так, знижена адаптивність корелювала з вищим рівнем тривожності, емоційного пригнічення, безпорадності, стресу й симптомів вторгнення й уникнення, що свідчить про виконання адаптивністю ролі регулятора психоемоційного стану в кризі.

4. Шляхом порівняння груп осіб з високим і низьким рівнем адаптивності визначено, що люди з високою адаптивністю частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, а ті, хто вирізняється низькою адаптивністю, – емоційну експресію та уникнення проблем.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу, що адаптивність може бути тим психологічним чинником, що визначає характер переживання, глибину впливу стресових подій і вибір стратегій подолання життєвих криз. А якщо це так, то підвищення адаптивного ресурсу може бути стратегічним напрямом психологічної підтримки осіб у кризових станах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горявання. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2019. № 45. С. 11–39. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-45.11-39.
2. Адамова О. До питання про подолання кризи в особистісних відносинах. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 7. С. 12–16. DOI: 10.30970/ps.2020.7.2.

3. Гура Г.Н. Використання когнітивних стилів керівниками бізнесу в умовах невизначеності: пізнання, планування, креативність. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності*: матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня 2023 року / за ред. В.О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 25–33. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735589/1/Матеріали%20конференції\\_2023.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735589/1/Матеріали%20конференції_2023.pdf) (дата звернення: 22.06.2025).

4. Козира П.В. Патогенетичні механізми формування постстресової психологічної дезадаптації у співробітників МВС України після участі в АТО. *Психологічний часопис*. 2016. Т. 4. № 2. С. 211–221. DOI: 10.31108/1.2016.2.4.16.

5. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1. С. 253–260. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-69-253-260.

6. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 64–72. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvsp\\_2022\\_33%2872%29\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvsp_2022_33%2872%29_2_13) (дата звернення: 24.06.2025).

7. Пріб Г.А., Береза Л.Є., Раєвська Я.М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. № 35. С. 159–163. DOI: 10.32843/2663-5208.2022.35.23.

8. Черезова І. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. Т. 1. С. 72–79. DOI: 10.31494/2412-9208-2021-1-1-72-79.

9. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.

10. Goldwurm G.F. Coping with Stress through Social Skills Training. *Perspectives on Research in Emotional Stress*. Routledge, 2022. P. 251–264.

11. Grof C., Grof S. Spiritual Emergency: The Understanding and Treatment of Transpersonal Crises. *International Journal of Transpersonal Studies*. 2017. Vol. 36, № 2. P. 30–43. DOI: 10.24972/ijts.2017.36.2.30.

12. Hasyim F., Setyowibowo H., Purba F. Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology research and behavior management*. 2024. Vol. 17. P. 1–12. DOI: 10.2147/prbm.s438866.

13. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, № 3. P. 160–168. DOI: 10.1080/17439760600619609.

14. Peacock E.J., Wong P.T.P. The stress appraisal measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*. 1990. Vol. 6, № 3. P. 227–236. DOI: 10.1002/smi.2460060308.