

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.3.3>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Коширець Віктор Васильович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>

Пахомова Ірина Олександрівна,

здобувачка вищої освіти факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0005-5849-5186>

Статтю присвячено емпіричному дослідженню особливостей стрес-долаючої поведінки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах тривалої критичної життєвої ситуації, спричиненої війною в Україні. В роботі проведено аналіз актуальної проблеми в науковій психологічній літературі. Проаналізовано сутність понять «критична життєва ситуація», «стрес», «тривога», їх взаємозв'язок та вплив на адаптаційні можливості особистості. Розкрито відмінності між кризовою та критичною ситуаціями, підкреслено роль суб'єктивного сприйняття подій поряд із зовнішніми обставинами. Охарактеризовано природу тривоги як адаптивний сигнал небезпеки та як дезадаптивну реакцію у разі надмірної інтенсивності.

Розглянуто основні підходи до розуміння механізмів подолання стресу, зокрема розмежовано поняття психологічного захисту (як пасивної, несвідомої реакції) та копінг-поведінки (як активних, свідомих стратегій). Окреслено основні фактори, які впливають на вразливість до стресу, роль та вплив використання копінг-механізмів для подолання стресу. Представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення стресу в критичних життєвих ситуаціях, та методи їх опанування.

Розроблено тренінгову програму для опанування стресу у критичних життєвих ситуаціях. Висвітлено важливість розвитку та вдосконалення копінг-стратегій як чинника успішного подолання стресових ситуацій у житті кожної людини. Підсумовуючи теоретичний огляд проблематики, наголошено на тому, що ефективне подолання критичної ситуації значною мірою залежить від здатності особистості використовувати активні, свідомі копінг-стратегії, а не обмежуватися пасивними захисними механізмами. В емпіричній частині досліджено актуальний психоемоційний стан та домінуючі копінг-стратегії.

Ключові слова: стрес, тривога, критична життєва ситуація, криза, стрес-долаюча поведінка, внутрішньо переміщені особи, копінг-механізми.

Koshyrets Viktor, Pakhomova Iryna. Age differences in coping strategies among internally displaced persons (IDPs)

The article is devoted to an empirical study of the features of stress-coping behavior of internally displaced persons (IDPs) in the conditions of a prolonged critical life situation caused by the war in Ukraine. The paper analyzes the current problem in the scientific psychological literature. The essence of the concepts "critical life situation", "stress", and "anxiety" is analyzed, along with their interrelation and influence on the adaptive capabilities of the individual. The differences between crisis and critical situations are revealed, emphasizing the role of subjective perception of events alongside external circumstances. The nature of anxiety is characterized – both as an adaptive signal of danger and as a maladaptive reaction at excessive intensity. The main approaches to understanding stress-coping mechanisms are considered; in particular, a distinction is made between the concepts of psychological defense (as a passive, unconscious reaction) and coping behavior (as active, conscious strategies).

© Коширець В. В., Пахомова І. О., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

The main factors influencing vulnerability to stress are outlined, as well as the role and impact of using coping mechanisms to overcome stress. The results of an empirical study aimed at examining stress in critical life situations and the methods for mastering them are presented.

A training program for mastering stress in critical life situations has been developed. The importance of developing and improving coping strategies as a factor for successfully overcoming stressful situations in every person's life is highlighted. Summarizing the theoretical review of the problem, it is emphasized that the effective overcoming of a critical situation largely depends on the individual's ability to use active, conscious coping strategies, rather than being limited to passive defense mechanisms. In the empirical part, the current psycho-emotional state and dominant coping strategies were investigated.

Key words: stress, anxiety, critical life situation, crisis, stress-coping behavior, internally displaced persons, coping mechanisms.

Поставка проблеми. На сьогодні є дуже важливим дослідження особливостей оволодіння стресом у критичних життєвих ситуаціях, оскільки в зв'язку з війною в Україні кількість стресогенних чинників, що впливають на населення, дуже зростає. Результатом впливу високого і тривалого стресового навантаження є виникнення інтенсивних емоційних реакцій. Це позначається на фізичному та психологічному самопочутті людей, їхній адаптації щодо нових обставин і навіть здатності подбати про свою безпеку. Дослідження психологічних особливостей опанування стресу в умовах війни стає необхідністю для визначення шляхів підвищення стійкості та резильєнтності особистості до негативних впливів навколишнього середовища.

Актуальним постає питання вимушеної міграції українців, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Важливим є вивчення соціально-психологічних аспектів, зокрема тих, що пов'язані з травматичними подіями, які мають негативний вплив на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення посилює відчуття суму, тривоги та провини і це значно ускладнює життя, а також потребує особливої уваги. Важливість проблеми також зумовлена нестачею знань у населення про шляхи подолання стресу та тривоги, а саме невмінням контролювати себе в критичних ситуаціях. Розгляд цієї теми може виявити значущий вплив на розвиток психологічних стратегій, які сприяють збереженню психічного здоров'я та підвищенню якості життя в умовах нестабільності та неспокою. Поза увагою залишається саме питання опанування стресу в критичній життєвій ситуації, коли стрес є тривалим, і це може бути перешкодою для вирішення ситуації і перетворитися на

особистісний розлад. Це свідчить про актуальність і доцільність нашого дослідження.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей стрес-долаючої поведінки в критичних життєвих обставинах, зокрема у вивченні вікових особливостей вибору копінг-стратегій внутрішньо переміщеними особами.

Результати дослідження. Для багатьох індивідів складні життєві ситуації є справжньою точкою відліку в процесі вдосконалення особистості та коригування її стратегії існування. Персональний розвиток часто пов'язаний із переживанням болю та необхідністю протистояти як власним звичкам, так і несприятливим, іноді трагічним, зовнішнім подіям та втратам [1]. Науковці, які займаються дослідженням феномену кризи, нерідко подають її сутність через такі синонімічні ряди, як: «критичний відрізок часу», «злам», «трансформація», «ключовий момент життєвого циклу», «руйнування звичного порядку» тощо. Багато дослідників схиляються до думки, що психологічна життєва криза визначається не лише самою обставиною, але й реакцією особи на цю обставину.

Ця реакція є відображенням емоційного стану, викликаного відчуттям загрози або напруження, тому кризові моменти можуть виникати навіть там, де для інших вони здаються необґрунтованими. Згідно з формулюванням О. Кресан, життєва криза постає як феномен внутрішнього буття особистості, що виявляється у різноманітних формах усвідомлення безперспективності власного життєвого курсу. Це зумовлює виникнення відчуття незручності (дискомфорту) в одній чи кількох життєвих площинах, а також інші психологічні

ускладнення, що потребують глибокої внутрішньої трансформації. На її переконання, такою життєвою переломною ситуацією може бути як криза, пов'язана з етапами дорослішання, чи надзвичайна подія, так і окремий епізод із життя, що спричинив серйозні проблеми та викликав потужну емоційну реакцію [2].

Ю. Швалб зазначає, що життєва ситуація виникає через конкретну подію, а для особистості стає значимою завдяки усвідомленню нового життєвого завдання, яке тепер потрібно вирішити. Відповідно, від наявності ресурсу для вирішення цього завдання буде залежати, чи стане вона для особистості критичною [3]. За твердженням В. Предко життєва ситуація містить зовнішні та внутрішні умови, що спричиняють вплив на життєдіяльність особистості. Зовнішні є об'єктивними, спричинені обставинами, а внутрішні – суб'єктивними і залежать від сприйняття ситуації особистістю. У такому випадку можемо зауважити, що критичність ситуації для людини буде визначатися наявністю попереднього досвіду переживання подібних подій з оглядом на актуальні умови життя.

Особистісний розвиток людини залежить від подолання різних життєвих ситуацій, які можуть вплинути на розвиток Я-концепції особистості і змінити сприйняття сенсу життя. Виникнення складної життєвої ситуації зумовлене комбінацією зовнішніх умов та індивідуальних особливостей людини, які впливають на сприйняття ситуації як складної [4]. Зазвичай з поняттям життєвої кризи в психології пов'язується складний період життя, під час якого різко змінюється ставлення до себе і відношення до навколишнього світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху [1].

За В. Моргун, життєвий перелом усвідомлюється як внутрішній стан особистості, що маніфестує себе через різні прояви відчуття безперспективності власного життєвого курсу. Це зазвичай тягне за собою психологічні виклики, можливий дискомфорт у стосунках та інших аспектах людської діяльності, що вимагає серйозної самостійної духовної праці, а подекуди і звернення по професійну підтримку. На її переконання, критичною може стати як криза, зумовлена природним віковим роз-

витком, так і невідкладна екстремальна подія, або ж конкретний інцидент з життєвої історії, який спровокував суттєві складнощі та викликав шквал емоцій [5].

Спроба повернутися від поняття кризової ситуації до поняття критичної вимагає виділити відмінності між ними, і ми можемо це здійснити, спираючись на твердження Т. Титаренко. Вона зазначає, що у кризовій ситуації життєві обставини відступають на другий план. Людина може відчувати особистісну недостатність, марність власних зусиль, що спрямовані на вихід із ситуації, і у такому випадку потрібен тривалий і систематизований вплив, спрямований на усвідомлення того, що відбулося, і полегшення прийняття себе теперішнього [6].

У критичних життєвих ситуаціях опанування стресом та тривогою мають певні психологічні особливості. Тривога, як сигнал про небезпеку, привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, що містяться у ситуації, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату. Тому нормальний рівень тривоги є необхідним для ефективного пристосування до актуальної дійсності. Надмірно високий рівень сприймається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

Механізми психологічного захисту і копінг-поведінка розглядаються дослідниками як ключові прояви адаптаційних процесів та реакції на стресові ситуації. Зазначається, що механізми психологічного захисту є пасивними і сприяють зменшенню дискомфорту шляхом неусвідомленої дії психіки, а копінг-механізми належать до активних свідомих стратегій, спрямованих на зміну ситуації. Р. Лазарус і С. Фолкман акцентують увагу на двох когнітивних процесах: оцінці і подоланні стресу. Оцінка передбачає оцінювання значимості стресової ситуації, тоді як «подолання» означає прийняття додаткових когнітивних і поведінкових зусиль для задоволення зовнішніх та внутрішніх вимог довкілля [2].

У теорії копіngu Р. Лазарус розрізняє два процеси: тимчасове полегшення і безпосередні рухові реакції. Перший процес виявляється у зменшенні страждань,

пов'язаних зі стресом, і зниженні психофізіологічних впливів. Лазарус не розділяє «захисні» і «копінг»-процеси, розглядаючи їх як засоби контролю над ситуаціями, що викликають стрес. Він розглядає психологічний захист як пасивний спосіб подолання стресу, тоді як копінг – це активна поведінка, що може бути свідомо вибрана та змінена залежно від ситуації. У разі фіксації захисних механізмів вони можуть стати дезадаптивними [7].

Процес переживання критичної ситуації являє собою активну взаємодію індивіда із зовнішніми обставинами. Ця взаємодія відбувається, узгоджуючись із динамікою розвитку подій, залежить від ваги цієї ситуації у життєвому досвіді особистості та її внутрішніх психологічних можливостей, а її кінцева мета – конструктивне розв'язання складнощів. На те, який саме спосіб подолання вибере людина, насамперед впливають її суб'єктивне сприйняття власних внутрішніх можливостей долати труднощі, оцінка ресурсів, доступних у її оточенні, і наявність конкретних стратегій, які можна застосувати. Наявна висока ймовірність, що індивіди з віком частіше вдаються до стратегій, сфокусованих на прямому вирішенні проблеми.

Проте їх фактичне застосування великою мірою залежить від природи тих викликів, з якими доводиться стикатися людині. Психологічна здатність долати критичні обставини є багатоаспектним, комплексним і багатоступеневим явищем. Його втілення можливе через застосування різноманітних технік та підходів. Процес переживання критичного моменту є динамічною взаємодією індивіда з обставинами, яка розгортається відповідно до логіки їхнього розвитку.

Ця взаємодія зумовлена важливістю ситуації для життя людини, її психологічним потенціалом і має на меті конструктивне вирішення проблемної дилеми. Вибір конкретної стратегії подолання індивідом значною мірою залежить від суб'єктивної оцінки ним власних внутрішніх можливостей (особистісних ресурсів), ресурсів оточення, а також доступних моделей поведінки. Є ймовірність, що з плином часу і досвідом люди частіше вдаються до стратегій, сфокусованих на розв'язанні безпосередньої проблеми. Однак використання

таких підходів дуже сильно корелює з типом труднощів, з якими стикається особа.

Аналіз результатів дослідження. Для реалізації мети дослідження було проведено емпіричне дослідження особливостей стресу та тривоги в критичних життєвих ситуаціях. Для встановлення рівня стресу було застосовано методіку «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)», для дослідження тривоги ми використали методіку «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)», «Опитувальник Спілбергера-Ханіна «Шкала ситуативної та особистісної тривожності». Шкала дозволила окремо дослідити ситуативну та особистісну тривожність. Для дослідження копінг-стратегій опанування стресу було проведено методіку «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейм». Для статистичної обробки даних за психодіагностичними методиками був використаний Н-критерій Краскела Уолліса. Вибірку становив 61 респондент віком від 18 до 65 років різної статі.

Аналіз психоемоційного стану (за методиками PSS-10, HADS, Спілбергера-Ханіна) виявив важливі тенденції. Загальний рівень сприйнятого стресу (PSS-10) у всієї вибірки переважає на середньому рівні (середнє значення 20,2), що свідчить про перехід стресу з гострої фази у хронічну. При цьому у старшій групі (46–65 років) 100 % респондентів показали середній рівень, тоді як у молодших групах (18–35 та 36–45 років) присутні високі показники (13 % і 14 % відповідно).

Аналіз тривоги за шкалою HADS показав, що у молодшій (18–35) та середній (36–45) груп переважає високий рівень тривожності (56 % і 57 % відповідно). Натомість у старшій групі (46–65) цей показник значно нижчий (33 %), а найвищим у цій групі є показник низького рівня тривоги (40 %). Ситуативна тривожність виявилася високою у перших двох групах (63 % і 76 % відповідно), тоді як у третій групі (46–65 років) переважав середній рівень (53 %). Це свідчить про те, що на представників старшої вікової категорії соціально-психологічні стресори (страх оцінки, загроза самоповазі) впливають менше. Водночас особистісна тривожність є високою та переважаючою в усіх трьох групах (75 %, 81 %, 73 %). Це вказує

на те, що висока тривожність є стійкою характеристикою для більшості ВПО, ймовірно, сформованою внаслідок тривалого переживання стресових подій у минулому. Аналіз копінг-механізмів став ключовим для розуміння виявлених відмінностей. Результати чітко продемонстрували якісну зміну у виборі стратегій подолання стресу залежно від віку.

Група 1 (18–35 років). У цій групі зафіксовано домінування неадаптивних копінг-механізмів. Найвищі показники спостерігаються у поведінковій (50 %) та емоційній (44 %) сферах. Це свідчить про схильність молоді до уникнення проблеми, пасивності, відволікання, що є неефективним у тривалій перспективі.

Група 2 (36–45 років). У цій групі відбувається злам. Спостерігається різкий перехід до адаптивних стратегій, які стають домінуючими в усіх сферах: емоційній (57 %), поведінковій (52 %) та когнітивній (43 %). Показники неадаптивних стратегій суттєво знижуються.

Група 3 (46–65 років). Ця група демонструє найбільш конструктивний підхід. Показники використання адаптивних копінг-механізмів є максимальними, особливо у когнітивній сфері (80 %) та емоційній (60 %). Використання неадаптивних стратегій у всіх сферах стабільно низьке (20 %).

Отримані результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) показали, що у групах 18–35 і 36–45 років показники стресу схожі, а у групі, де респонденти старші за 45 років, значення істотно відрізняються і є тенденція до середніх показників. У групі 46–65 років відсутній як високий, так і низький стрес. Діагностика тривожності за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» свідчить, що значення першої і другої групи знову майже ідентичні, а, на відміну від них, третя група значно відрізняється за показниками.

Серед респондентів третьої групи збільшується відсоток низького рівня тривожності і знижується майже вдвічі показник високого рівня тривожності. Дослідження за методикою «Шкала ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна» дозволила виявити рівень тривоги респондентів на момент заповнення опитувальника. Отри-

мані результати показали, що в жодній групі не спостерігається наявність низького рівня тривоги, а переважаючим у перших двох групах є високий рівень (у групі 36–45 років він проявлений особливо яскраво і досягає значення у 76 %). Але у групі старше 45 років показники знову змінюються і ми бачимо зниження рівня тривоги, позаяк у цій групі вже переважає середній показник над високим.

Така стійка тенденція до зниження рівня стресу, тривожності та тривоги у старшому віці, можливо, свідчить про кращу адаптацію та подолання попередніх вікових криз, вміння справлятися з наявними стресорами та тривогою, яку вони викликають. За методикою «Шкала особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» ми побачили, що високі показники особистісної тривожності є переважаючими у всіх групах, але найбільш схожі значення були у першій і третій групах, а у групі 35–46 років вони відрізняються і показують максимально високий рівень особистісної тривожності. Щоб дослідити особливості опанування стресу та тривоги в критичних життєвих ситуаціях, ми провели методичку діагностики копінг-механізмів Е. Нейм.

За методикою маємо результати, які свідчать, що з віком у виборі копінг-стратегій подолання стресу досліджувані все більше схиляються до адаптивних і відносно адаптивних. Для статистичного порівняння ми використали Н-критерій Краскела-Уолліса і встановили, що статистично значущих відмінностей середніх значень за методиками між трьома віковими групами немає.

Висновки. Отримані у процесі дослідження теоретичні та експериментальні результати дають змогу сформулювати такі висновки, що вік та накопичений життєвий досвід є ключовими чинниками, які впливають на формування стресостійкості та вибір ефективних копінг-стратегій в умовах тривалої критичної ситуації. Критична життєва ситуація, якою є вимушене переселення внаслідок війни, призводить до хронізації стресу та підтримує високий рівень особистісної тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Незважаючи на однаково високу особистісну тривожність, вибір копінг-стратегій для подолання стресу має чітку вікову динаміку.

Молодші ВПО (18–35 років) переважно використовують *неадаптивні* емоційні та поведінкові стратегії, що підтримують їхній високий рівень тривоги. ВПО старшого віку (46–65 років) значно частіше вибирають *адаптивні*, зокрема когнітивні, стратегії опанування стресу. Ця вікова динаміка свідчить, що з віком та набуттям життєвого досвіду розширюється репертуар конструктивних механізмів подолання, що дозволяє краще адаптуватися до тривалого стресу, навіть за наявності високої

базової тривожності. Виявлені особливості підкреслюють необхідність розробки диференційованих програм психологічної допомоги для ВПО різного віку, з акцентом на формуванні адаптивних копінг-стратегій у молодших вікових групах. Високі показники стресу та тривоги у молодших вікових групах ВПО у поєднанні з переважанням неадаптивних механізмів подолання свідчать про нагальну потребу у розробці та впровадженні цільових програм психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1(54). С. 74–99.
2. Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій. *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
3. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 20–40.
4. Ткачук Т. А., Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Нац. акад. внутр. справ. Київ : Центр учб. літ-ри, 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html>
5. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. *Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (4–5 квітня 1995 р.) / за ред. А. М. Бойко. Полтава, 2005. С. 135–139.
6. Литовченко Н.Ф. Особистість у складних життєвих ситуаціях: переосмислення. *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
7. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. URL: https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html.

REFERENCES:

1. Predko, V. V. (2021). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti [A difficult life situation as a leading condition for the formation of personal resilience]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 74–99 [in Ukrainian].
2. Kresan, O. D. (2020). Perezyvannia ta usvidomlennia liudynoiu travmatychnykh i kryzovykh podii [Human experience and awareness of traumatic and crisis events]. In M. V. Papucha (Ed.), *Psykhohohiia perezyvannia podii: zbirnyk naukovykh prats – Psychology of experiencing events: collection of scientific works*. Nizhyn : NDU im. M. Hoholia. 190 p. [in Ukrainian].
3. Shvalb, Yu. M. (2017). Psykhohohichna struktura skladnykh zhyttievykh obstavyn [The psychological structure of difficult life circumstances]. In S. D. Maksymenko, S. B. Kuzikova, & V. L. Zlyvkov (Eds.), *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia – Personality as a subject of overcoming crises: psychological theory and practice: monograph* (pp. 20–40). Sumy: Vyd-vo Sum DPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
4. Tkachuk, T. A., & Korsun, S. I. (2013). *Psykhohohiia diialnosti pratsivnykiv podatkovoi militsii: monohrafiia [Psychology of the activities of tax police officers: monograph]*. Kyiv : Tsentri uchbovoi literatury. 194 p. Retrieved from: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html> [in Ukrainian].

5. Morhun, V. F. (2005). Kryzovi ta evoliutsiini periody rozvytku osobystosti vid narodzhennia do smerti: psykholohiia liudskoi doli [Crisis and evolutionary periods of personality development from birth to death: psychology of human destiny]. In A. M. Boiko (Ed.), *Yednist pedahohiky i psykholohii u tsilisl'nomu navchalno-vykhovnomu protsesi: materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. (4–5 kvitnia 1995 r.)* – *The unity of pedagogy and psychology in a holistic educational process: materials of the All-Ukrainian scientific-practical conference (April 4–5, 1995)*. (pp. 135–139). Poltava [in Ukrainian].

6. Lytovchenko, N. F. (2020). Osobystist u skladnykh zhyttievnykh sytuatsiyakh: pereosmyslennia [Personality in difficult life situations: a rethinking]. In M. V. Papucha (Ed.), *Psykholohiia perezyvannia podii: zbirnyk naukovykh prats – Psychology of experiencing events: collection of scientific works*. Nizhyn : NDU im. M. Hoholia. 190 p. [in Ukrainian].

7. Tytarenko, T. M. (n.d.). *Zhyttieva kryza ochyma psykholoha* [Life crisis through the eyes of a psychologist]. Retrieved from: https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025