



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-23>

Т. В. Новак, М. Б. Боднар

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка,
м. Кременець, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0741-2430> – Т. В. Новак

<https://orcid.org/0000-0003-1791-4530> – М. Б. Боднар



tanjabehok@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ У ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ: ДОСВІД РОБОТИ З МОЛОДДЮ

Анотація. Стаття присвячена аналізу можливостей використання психологічного тренінгу для допомоги молоді в подоланні кризових етапів розвитку особистості. Розкрито сутність життєвої кризи як критичного моменту в особистісному становленні, що супроводжується емоційною нестабільністю, втратою орієнтирів і потребує спеціалізованої підтримки. Визначено етапи, завдання та принципи побудови тренінгового процесу, що включає безпечне середовище, активну участь, ресурсність і орієнтацію на особистісне зростання. Розроблено тренінгову програму, метою якої є сприяння подоланню ситуативних кризових станів, зокрема: ідентифікаційної, екзистенційної, кризи автономії, професійного вибору, міжособистісних конфліктів, тривожних розладів, посттравматичних реакцій, соціальної дезадаптації, втрати та горя. Програма складається з 10 тематичних тренінгових занять, які проводилися раз на тиждень протягом трьох місяців для здобувачів вищої освіти. Описано методи, що застосовувалися у процесі занять: групові дискусії, рольові ігри, вправи на самоаналіз, арттерапевтичні практики (робота з кольором, колажами, метафоричними асоціативними картами), тілесно орієнтовані техніки, когнітивно-поведінкові інструменти подолання негативного мислення. Наукова новизна полягає в комплексному поєднанні методик для формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення самоусвідомлення та зміцнення психологічної резильєнтності. Результати впровадження програми вказують на покращення емоційної стабільності, зниження тривожності та підвищення рівня саморефлексії в учасників.

Ключові слова: психологічний тренінг, кризові стани, молодь, розвиток особистості, життєва криза, адаптивні копінг-стратегії, самоусвідомлення, психологічна резильєнтність, емоційна стабільність, тренінгові методики.

T. V. Novak, M. B. Bodnar

*Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy Named after Taras Shevchenko,
Kremenets, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN OVERCOMING LIFE CRISES: EXPERIENCE OF WORKING WITH YOUTH

Abstract. The article is devoted to the analysis of the possibilities of using psychological training to help young people overcome crisis stages of personality development. The essence of a life crisis as a critical moment in personal formation, accompanied by emotional instability, loss of orientation and requiring specialized support, is revealed. The stages, tasks and principles of building a training process are determined, which includes a safe environment, active participation, resourcefulness and orientation towards personal growth. A training program has been developed, the purpose of which is to promote overcoming situational crisis states, in particular: identity, existential, autonomy crisis, professional choice, interpersonal conflicts, anxiety disorders, post-traumatic reactions, social maladjustment, loss and grief. The program consists of 10 thematic trainings, which were held once a week for three months for higher education applicants. The methods used during the classes are described: group discussions, role-playing games, introspection exercises, art therapy practices (working with color, collages, metaphorical associative maps), body-oriented techniques, cognitive-

behavioral tools for overcoming negative thinking. The scientific novelty lies in the complex combination of methods for forming adaptive coping strategies, increasing self-awareness and strengthening psychological resilience. The results of the program implementation indicate an improvement in emotional stability, a decrease in anxiety and an increase in the level of self-reflection in participants.

Key words: psychological training, crisis situations, youth, personal development, life crisis, adaptive coping strategies, self-awareness, psychological resilience, emotional stability, training methods.

Постановка проблеми. Проблема ефективної психологічної допомоги особистості в подоланні життєвих криз є надзвичайно актуальною в сучасному динамічному та непередбачуваному світі. Різноманітні кризові ситуації, зумовлені як нормативними, так і ненормативними життєвими подіями, ставлять перед людиною нові виклики, випробовують на міцність її адаптаційний потенціал. На особливу увагу заслуговує ця проблема в наданні психологічної допомоги молодим людям, які проєктують власне майбутнє, окреслюють життєві перспективи, конструюють життєвий шлях в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із російською агресією проти України. Одним із найдієвіших методів психологічної роботи з молоддю, що переживає кризу, вважається психологічний тренінг, який дозволяє в інтенсивному груповому режимі опрацювати кризовий досвід і напрацювати ефективні стратегії його подолання.

Для гармонізації сприйняття та інтерпретації особистістю навколишнього світу й подій, що відбуваються в ньому в умовах кризових ситуацій, ефективними є методики, що сприяють усвідомленню та зміні негативних моделей мислення. Серед них варто виокремити когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає змінити дисфункціональні переконання і автоматичні негативні думки для корекції спотворених уявлень, а також техніки самоспостереження, що дозволяють виявити вплив мислення на емоції та поведінку людини. Важливим складником є розвиток позитивного мислення через фокусування на можливостях, застосування методу постановки цілей за схемою SMART, а також техніки медитації і усвідомленості (Mindfulness), які сприяють зняттю стресу й збереженню внутрішнього спокою. Ефективною також може бути робота із цінностями та життєвими пріоритетами за допомогою вправ на визначення особистих орієнтирів, візуалізації (наприклад, з використанням метафоричних асоціативних карт), що дозволить глибше зрозуміти себе й віднайти необхідні ресурси для подолання кризових станів.

Варто зауважити, що у кризових ситуаціях особистість, яка потребує психологічної допомоги, має підвищену чутливість як до зовнішніх впливів, так і до внутрішніх чинників, що істотно впливає на її настрій, знижує рівень стресостійкості, посилює психічні розлади та негативні емоційні

стани, як-от депресія, апатія, пригніченість, фрустрація, переживання комплексу меншовартості, суїцидальні думки. За таких умов пошук варіантів життєтворчості істотно звужується, хоча завжди можна допомогти людині у виборі альтернатив. Щоправда, особистість не відразу звертається по допомогу до фахівця, намагаючись самотійно подолати неприємності або знайти підтримку серед рідних чи друзів. Вона може шукати допомоги для душі через церкву, вдаючись до молитви чи сповіді, що більш характерно для жінок.

Тренінгові методики, спрямовані на формування в особистості більш конструктивного, переважно позитивного ставлення до навколишнього світу після переживання життєвої кризи, стосуються її афективної (іраціональної) структури, яка пов'язана з емоціями та почуттями.

Для забезпечення високого рівня ефективності тренінгів доцільно попередньо здійснити діагностику психологічного стану й особливостей учасників тренінг. Для вивчення психологічного добробуту осіб, які перебувають чи пережили життєві кризи, виявлення в них ознак посттравматичного стресового розладу чи депресії, а також рівня стресостійкості можна застосувати такі психодіагностичні методики, як Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5, PTSD Checklist for DSM-5 "The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)", "Positive Mental Health Scale (PMH-scale)", The scales of psychological well-being (C. Ryff), "Satisfaction with Life Scale", Beck's Depression Inventory, "Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)", "The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISK)", "Multi-dimensional Trauma Recovery and Resiliency Scale (MTRR)", "Resilience Scale for Adults (RSA)", "Trauma Resilience Scale (TRS)", "The Resilience Scale (RS)", "Response to Stressful Experiences Scale (RSES)", інші. Окрім цього, варто з'ясувати їхні особистісні особливості за допомогою низки методик, серед яких особистісні опитувальники (наприклад, тест Г. Айзенка, MMPI, 16PF Р. Кетелла, NEO – «велика п'ятірка»); проєктивні методики для вільного самовираження (тест фрустрації Ф. Розенцвейга, ТАТ, тест Г. Роршаха, тематичний апперцептивний тест Г. Мюррея), контент-аналіз із метою з'ясування базових цінностей, стилю життя, міжособистісних взаємин. Цінну інформацію можна отримати з викорис-

танням якісних методів дослідження особистості (дискурс-аналіз, case-study, вивчення життєвих історій, біографій, наративний аналіз та інші). Результати дослідження допомагають наблизитись до глибинних, ірраціональних, часто прихованих підвалів буття особистості, на їхній основі раціонально підібрати ефективні тренінгові методи.

Аналіз останніх досліджень. Особистість – це результат змін, які є однією з основних характеристик соціального оточення. Сутність особистості значною мірою визначається її афективною сферою, почуттями, переживаннями, які базуються на набутому досвіді, що є підґрунтям дій і вчинків (Дж. Роттер, А. Бандура). Особистість може трактуватися по-різному: як актор, зокрема у психодрамі Дж. Морено чи трансактному аналізі Е. Берна; як відкривач та інтерпретатор власного досвіду – у теорії особистісних конструктів Дж. Келлі; вона є п'ятифакторною моделлю за теорією «Велика п'ятірка», що складається з нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, доброзичливості й усвідомленості.

Різні вектори дослідження особистості розкриваються в українській психологічній літературі: психологія вчинку (В. Роменець, О. Киричук), життєві кризи та життєвий шлях особистості (Т. Титаренко, Н. Петрук, М. Міщенко), аксіологічна психологія особистості (З. Карпенко), життєві домагання особистості (І. Лебединська, Н. Татенко, Б. Лазоренко), особистість в умовах рольового конфлікту (П. Горностай), проблемний перебіг життєвих подій і вибір самозахисту (Н. Алікіна), особливості життєздійснення та життєтворчості особистості (Л. Лепіхова, Л. Сохань).

Мета статті – проаналізувати можливості використання психологічного тренінгу для подолання життєвих криз молоді, обґрунтувати структуру програми психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення самоусвідомлення та зміцнення психологічної резильєнтності здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життєву кризу особистості ми розглядаємо як особливу ситуацію життєвого шляху, що супроводжується суттєвими психологічними труднощами та вимагає від неї переосмислення свого буття, пошуку нових життєвих орієнтирів.

В українській психологічній науці концептуалізація життєвих криз, найбільш детально розроблена Т. Титаренко, охоплює такі їхні основні типи: кризи психічного розвитку, що корелюють із віковими етапами; кризи, детерміновані значущими життєвими подіями, як-от втрати чи розірвання соціальних зв'язків; кризи, що є результа-

том особистісного зростання; та кризи життєвого шляху, пов'язані з відчуттям нереалізованості або втрати сенсу. Незалежно від їхньої типологічної приналежності, спільними характеристиками кризових переживань виступають загострення наявних і виникнення нових внутрішньоособистісних конфліктів, зниження ефективності функціонування та здатності до адаптації, втрата суб'єктивного відчуття безперервності власного життя, а також переживання безвиході й обмеженості майбутніх перспектив [6].

Система тренінгів сприяє успішному подоланню життєвих криз особистості. За Т. Титаренко, головною метою кожної кризи є «повернення людини на магістральну траєкторію розвитку, що стає можливим завдяки забезпеченню якомога повнішого самоусвідомлення» [6]. Під час переживання кризи особистість часто вдається до руйнації минулого досвіду, віджилих міжособистісних взаємин, які її обтяжують, не дають змоги перебудувати, реконструювати теперішнє і майбутнє, досягти вищого рівня особистісного зростання.

Сучасна молодь дедалі частіше стикається з особистісними життєвими кризами, що виникають на тлі нестабільної соціально-політичної ситуації, зокрема в умовах воєнного стану. Однією з головних перепон на шляху до особистісної зрілості є саме неусвідомлений, неконструктивний вихід із таких кризових ситуацій. У молодому віці, коли ще лише формується життєва позиція, особистість може зіткнутися зі зневірою, внутрішньою порожнечою, депресивними станами. Психологічний тренінг як метод роботи з молоддю довів свою ефективність у подоланні таких криз. Завдяки тренінговим методикам молоді люди вчаться приймати реальність такою, якою вона є, позбавлятися ілюзій, змінювати погляди на труднощі та сприймати новий досвід не як загрозу, а як ресурс для зростання. Ці методи сприяють усвідомленню особистістю власних потреб, емоційних реакцій, моделей поведінки, допомагають формувати навички саморегуляції й самопідтримки.

У кризових ситуаціях допомога молодій людині здійснюється у трьох взаємопов'язаних аспектах. *Когнітивному* – коли особистість навчається усвідомлювати суть ситуації, приймати об'єктивні обставини життя, бачити реальність без викривлень. Це зняття так званих рожевих або чорних окулярів. *Емоційному* – коли працюють із переживаннями, страхами, гнівом, втратою смислів. Молодь вчиться безпечно виражати емоції, знаходити внутрішні ресурси, відновлювати віру в себе та майбутнє. *Поведінковому* – коли формується нова модель поведінки, розвиваються

навички конструктивного реагування на виклики, ухвалюються рішення, які допомагають рухатися вперед, а не залишатися у стані бездіяльності.

У практиці психологічних тренінгів для молоді важливо створити простір довіри, підтримки та визнання. Через групову взаємодію, арттехніки, рольові ігри, тілесні практики та рефлексивні вправи молоді люди відкривають себе по-новому, формують позитивний образ «Я», вчаться знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах. У контексті роботи із життєвими кризами тренінг виконує низку ключових функцій, серед яких варто виокремити діагностичну, спрямовану на ідентифікацію глибинних детермінант кризового стану та прихованих особистісних ресурсів; корекційну, що передбачає трансформацію неефективних когнітивно-поведінкових патернів і формування адаптивних моделей реагування; розвивальну, яка полягає в розкритті внутрішнього потенціалу учасників і стимулюванні процесів самопізнання, саморозуміння і саморозвитку; а також профілактичну, метою якої є запобігання деструктивним наслідкам кризи та закріплення усвідомлення конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів [5]. Вибір конкретного методичного забезпечення тренінгу залежить від цільової аудиторії, виду кризи, рівня особистісної зрілості учасників. Однак загальна логіка опрацювання кризового досвіду включає такі компоненти: актуалізацію кризових переживань, експлікацію глибинних причин і динаміки кризи, відреагування негативних емоцій, дослідження патернів реагування на кризу (копінг-стратегій), оцінювання їхньої ефективності, активізацію продуктивної рефлексії кризи, пошук альтернативних шляхів виходу із кризи, набуття досвіду використання нових моделей поведінки, побудову образу бажаного майбутнього.

Важливою перевагою тренінгової форми роботи над індивідуальною є можливість отримати безпосередній досвід нових моделей взаємодії, відчутти підтримку та прийняття з боку інших учасників, які опинилися в подібній кризовій ситуації. Атмосфера психологічної безпеки та довіри у групі сприяє поступовому саморозкриттю учасників, подоланню почуття ізоляваності та безпорадності перед кризою. Група відіграє роль своєрідного «тренувального майданчика» для апробації та закріплення нових форм поведінки, комунікації, мислення, що підвищує вірогідність їх перенесення в реальний життєвий контекст. Окрім цього, психологічні тренінги сприяють формуванню та розвитку «навичок налагодження контактів, саморозкриття, взаємодії у процесі спілкування, розуміння та сприй-

няття одне одного, переконання, ведення конструктивних діалогів, уникнення і успішного розв'язання конфліктних ситуацій, застосування тих чи інших стратегій спілкування відповідно до ситуації, використання вербальних і невербальних засобів спілкування» [1, с. 181]. Водночас ефективність тренінгової роботи прямо залежить від рівня професійної майстерності тренера, його здатності створити у групі атмосферу прийняття та розуміння, вдало підібрати методичні засоби відповідно до специфіки кризової проблематики й індивідуально-психологічних особливостей учасників, забезпечити динамічність та інтенсивність групового процесу. Важливими є також такі особистісні риси тренера, як емпатійність, конгруентність, креативність, комунікативна компетентність, організаційні здібності.

У сфері психологічної інтервенції для подолання життєвих криз застосовуються різноманітні тренінгові методи та техніки, що поєднують роботу з емоціями, поведінкою та тілесними проявами. Фахівці використовують групові дискусії, психогімнастичні вправи, рольові ігри, арттерапію, гештальт- і когнітивно-поведінкові підходи, а також техніки розвитку асертивності, візуалізації та релаксації. Це дозволяє комплексно підтримувати особистість у кризових ситуаціях, сприяти відновленню емоційної рівноваги та пошуку конструктивних шляхів виходу із труднощів.

В авторському тренінгу «Шлях до стресостійкості» вагоме місце відводиться інтеграції тілесно орієнтованих технік як дієвого інструментарію для оптимізації психофізіологічного стану та підвищення резильєнтності особистості до стресогенних факторів. До основних методів належать: дихальні практики, спрямовані на відновлення фізіологічного патерна дихання; прогресивна м'язова релаксація, що передбачає чергування напруження і розслаблення різних м'язових груп з метою навчання усвідомленої релаксації; кінестетичні ігри й імпровізації, націлені на стимулювання спонтанності, тілесної експресивності та розширення рухового репертуару; вправи на усвідомлення тілесних опор і зон контакту, що сприяють відновленню відчуття стабільності, заземленості та внутрішньої підтримки; а також тактильні вправи, спрямовані на формування міжособистісної довіри, безпечної прив'язаності й емпатійних зв'язків.

Молодь віком 18–22 років перебуває на етапі активного психосоціального становлення, коли природні вікові кризи – пошук ідентичності, самостійності, професійного самовизначення та побудови міжособистісних стосунків – є невід'ємною частиною розвитку. Проте в умовах війни в

Україні ці кризові стани набувають особливої гостроти. Молоді люди стикаються з посиленою ідентифікаційною та екзистенційною кризою, що супроводжується втратою відчуття стабільності, переосмисленням сенсу життя, страхом смерті й переживанням втрат. Криза автономії виявляється у вимушеній передчасній зрілості, необхідності ухвалювати складні рішення без належної підтримки. Невизначеність у сфері освіти та професійної реалізації загострює тривогу за майбутнє. Руйнування соціальних зв'язків, зростання рівня тривожних розладів, симптоми посттравматичного стресового розладу та соціальна дезадаптація через переміщення або еміграцію є характерними проявами психоемоційного стану цієї вікової категорії, що потребує особливої уваги з боку психологів, соціальних працівників і освітнього середовища.

Нами розроблено тренінгову програму, яка спрямована на подолання ситуативних кризових станів, зокрема: ідентифікаційної, екзистенційної, кризи автономії, професійного вибору, міжособистісних взаємин, тривожних розладів, посттравматичних реакцій, соціальної дезадаптації, кризи втрати та горя. Тренінгові заняття зорієнтовані на формування психологічної стійкості, підвищення рівня емоційної грамотності, розвиток здатності до саморефлексії, усвідомленого ухвалення рішень і соціальної інтеграції.

Програма тренінгу складається з 10 тренінгових занять (тривалість кожного – 1 година 20 хвилин, періодичність – раз на тиждень). Представимо їх детальніше.

Заняття 1. «Хто я? Побудова власної ідентичності». Мета заняття – допомогти молоді сформувати чітке уявлення про себе, свої цінності та життєві орієнтири. Використано методики самопізнання, як-от «дерево життя», коло цінностей, метафоричні карти, що сприяють розкриттю індивідуальних життєвих шляхів і внутрішніх ресурсів.

Заняття 2. «Мій сенс життя: як жити в часи невизначеності». Розкриває сутність сенсу життя, внутрішньої опори та мотивації в умовах невизначеності. Застосовано логотерапевтичний підхід, створення колажів і роботу із ціннісними пріоритетами, що дозволяє учасникам знайти відповіді на питання про сенс життя та зберегти мотивацію.

Заняття 3. «Стаю дорослим: прийняття автономії». Мета заняття – сприяти усвідомленню особистої відповідальності за свої рішення в умовах змінюваної реальності. Використано рольові вправи й обговорення життєвих кейсів, що допомагають опрацювати питання автономії та особистісної відповідальності.

Заняття 4. «Мій професійний шлях: як зробити свідомий вибір». Фокусується на розвитку реалістичного бачення майбутнього у професійній сфері. Включено профорієнтаційне тестування, побудову карти інтересів і аналіз особистісних ресурсів для створення чіткої професійної перспективи.

Заняття 5. «Довіра та близькість: побудова здорових стосунків». Сприяє розвитку комунікативної компетентності, емоційної емпатії та вміння будувати взаємини на основі довіри. Застосовано техніки активного слухання, вправи на визначення особистих меж, що допомагають налагоджувати здорові стосунки.

Заняття 6. «Як справлятися зі стресом і тривогою». Мета заняття – навчити базових навичок саморегуляції в умовах стресу. Застосовано дихальні вправи, тілесно орієнтовані техніки й арттерапію для зниження рівня стресу та розвитку внутрішньої стійкості.

Заняття 7. «ПТСР та травма: розпізнавання та самодопомога». Інформує учасників про симптоми посттравматичного стресового розладу та про навички самодопомоги в умовах травматичного досвіду. Включено вправи стабілізації, заземлення та створення ресурсного образу.

Заняття 8. «Моє коло підтримки: соціальні зв'язки як ресурс». Сприяє усвідомленню важливості соціальних зв'язків і підтримки. Застосовано створення карти підтримки, рефлексивні техніки та групову взаємодію, що дозволяє учасникам зрозуміти значення підтримувальних стосунків у подоланні життєвих труднощів.

Заняття 9. «Емоційний інтелект: розуміння і керування емоціями». Розвиває емоційну обізнаність, здатність ідентифікувати, висловлювати та регулювати власні емоції. Використано щоденник емоцій, емоційні шкали, групову динаміку для розвитку емоційного інтелекту.

Заняття 10. «Моя життєва стратегія: ресурси, мрії, дії». Підсумкове заняття, яке сприяє інтеграції отриманого досвіду та формуванню життєвої перспективи. Використано візуалізаційні техніки, роботу з метафоричними картами, вправи на цілепокладання для створення чіткої особистої стратегії та планування майбутнього.

Запропонована програма тренінгу з десяти тематичних занять спрямована на розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту та реальних інструментів для подолання життєвих криз, підвищення стресостійкості й адаптації до змін. Вона сприяє трансформації особистісних переконань, формуванню адаптивних копінг-стратегій, здорових соціальних зв'язків і чіткої життєвої та професійної орієнтації, є універсальною та може бути

адаптована до різного соціального й культурного контексту, зі збереженням фокуса на підтримці психоемоційного благополуччя молоді, яка переживає життєві кризи в умовах війни та поствоєнної реальності.

Висновки. Отже, розроблення та впровадження тренінгових програм із подолання життєвих криз для молоді є актуальним і важливим напрямом психологічної практики, що сприяє розвитку самосвідомості, стресостійкості, посттравматичного зростання та особистісної адаптації в умовах сучасних соціальних викликів. Тренінги не лише підтримують молодь у процесі переживання кризових ситуацій, але й формують базу для гармонійного переходу до дорослого життя, зміцнення життєвих пріоритетів і відповідальності за власний розвиток.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розроблення критеріїв ефективності тренінгів із подолання життєвих криз і методів оцінювання їхньої результативності. Потребує уваги вивчення стійкості досягнутих ефектів у короткостроковій і довгостроковій перспективі. Актуальним є дослідження впливу тренінгів на посттравматичне зростання молоді; удосконалення індивідуалізації програм відповідно до особливостей учасників.

Список літератури:

1. Вдович С., Зельман Л. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок професійного спілкування майбутніх психологів. *Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи* : монографія / упоряд. : А. Кузик, А. Литвин ; за наук. ред. М. Ковалю, Н. Ничкало. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. С. 179–183.
2. Вірна Ж., Лазько А. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. *Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри* : монографія / за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк, 2023. С. 83–106.
3. Петрук Н. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 1 (3). С. 108–115. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-15.
4. Поліщук В., Поліщук С. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 5. С. 82–86. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.5/13.
5. Станішевська В. Психологія особистісної кризи. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань, 21 квітня

2023 р., м. Умань. Умань, 2023. С. 60–63. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-%D1%80..pdf>.

6. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування : навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 192 с.

7. Міщенко М. Психологія життєвої кризи особистості : навчально-методичний посібник. Умань : Візаві, 2020. 154 с.

References:

1. Vdovych, S., Zelman, L. (2023). Vykorystannya treninhovykh tekhnolohii dlia rozvytku navychok profesiinoho spilkuvannya maibutnikh psykholohiv [The use of training technologies for the development of professional communication skills of future psychologists]. *Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii v suchasniy osviti: dosvid, problemy, perspektyvy: monohrafiia – Information and communication technologies in modern education: experience, problems, prospects: monograph*, edited by M. Koval, N. Nychkalo; compiled by A. Kuzyk, A. Lytvyn, Lviv: LDU BZhD, 179–183 [in Ukrainian].
2. Virna, Zh., Lazko, A. (2023). Rezyliientnist' ta adaptatsiia do umov voiennoho chasu [Resilience and adaptation to the conditions of wartime]. *Psykhologhiia revitalizatsii: vikovi ta pedahohichni vymiry: monohrafiia – Psychology of revitalization: age and pedagogical dimensions: monograph*, edited by Ya. Hoshovskyi, Lutsk, 83–106 [in Ukrainian].
3. Petruk, N. (2024). Kontseptual'ne obhruntuvannya poniat' "zhyttieva kryza" ta "kryzovi sytuatsii" u sotsial'no-psykhologichnykh doslidzhenniakh [Conceptual substantiation of the concepts of "life crisis" and "crisis situations" in socio-psychological research]. *Naukovi zapysky. Psykhologhiia – Scientific notes. Psychology*, 1 (3), 108–115. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-15 [in Ukrainian].
4. Polishchuk, V., Polishchuk, S. (2022). Vikovi kryzy u zhyttievomu shliakhu liudyny: bazovi kontsepty [Age crises in the human life path: basic concepts]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'koho. Seriia "Psykhologhiia"*. Scientific notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series "Psychology", 33 (72), 5, 82–86. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.5/13 [in Ukrainian].
5. Stanishevskaya, V. (2023). Psykhologhiia osobystisnoi kryzy [Psychology of personal crisis]. *Pidtrymka psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti v umovakh viiny: materialy VI Vseukrains'kykh psykholohichnykh chytan' "Udoskonalennia profesiinoy maisternosti maibutnikh psykholohiv"* – Supporting the psychological health of the individual in the conditions of war: materials of the 6th All-Ukrainian psychological readings "Improving the professional skills of future psychologists", April 21, 2023, Uman, Uman, 60–63.

Retrieved from: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-%D1%80..pdf> [in Ukrainian].

6. Tytarenko, T. (2007). Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsul'tuvannia: navch. posib. [Life crises:

counseling technologies: textbook]. Kyiv: Millenium, 192 p. [in Ukrainian].

7. Mishchenko, M. (2020) Psykholohiia zhyttievoi kryzy osobystosti: navch.-metod. posib. [Psychology of the individual's life crisis: educational-methodological manual]. Uman: Vizavi, 154 p. [in Ukrainian].

© Т. В. Новак, М. Б. Боднар, 2025

Науково-методична стаття

Надійшла до редакції 10.04.2025

Прийнято до публікації 04.06.2025