

САМОРОЗВИТОК ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В СИТУАЦІЯХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000 0003 2574 9985
Researcher ID: AAS-8918-2020
Scopus Author ID: 57207304002

Лукомська Світлана Олексіївна,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID ID: 0000-0002-0360-6484
ResearcherID: E-3114-2018
Scopus Author ID: 57459049900

Під час криз люди часто опиняються на межі своїх емоційних, психологічних та фізичних можливостей, саме в ці моменти випробувань вони відкривають у собі джерела сили, стійкості та винахідливості. Зіткнення з життєвими викликами може зумовити поглиблення самосвідомості, покращення емоційного інтелекту та переоцінки життєвих пріоритетів, виявляючи та використовуючи ці можливості, люди можуть каталізувати трансформаційний особистісний розвиток у часи кризи. За результатами емпіричного дослідження диспозиційної характеристики саморозвитку, резильєнтності та самоспівчуття серед студентів-психологів в умовах хронічної екстремальності. Виявлено, що більшість студентів демонструють високий рівень потреби у саморозвитку, зокрема в самовдосконаленні та усвідомленому самотворенні. Однак, лише третина опитаних має високий рівень умов для саморозвитку (сила Я, автономність, позитивне самосприйняття). Студенти характеризуються переважно середнім (помірним) рівнем резильєнтності. Хоча вони високо оцінюють свою здатність досягати цілей, ефективно вирішувати проблеми та відчують себе сильною особистістю, відзначається низька вираженість навичок зосередження в труднощах та звернення до вищих сил. Отримані результати значною мірою пояснюються умовами воєнного часу. Стосовно самоспівчуття як ресурсу резильєнтності та саморозвитку, більшість студентів мають середній рівень, виявляючи потенціал для самопідтримки, але схильність до самокритики та ізоляції. Найменш розвиненими компонентами є «доброта до себе» та «майндфулнес» (уважність). На основі аналізу прогнозується сильна позитивна кореляція між самоспівчуттям та резильєнтністю, тобто існує необхідність цілеспрямованого формування навичок самоспівчуття для підвищення психологічної стійкості та особистісного зростання студентів.

Ключові слова: саморозвиток, життєва криза, резильєнтність, особистісне зростання, самоспівчуття, саморегуляція, студенти-психологи.

Kuzikova Svitlana, Lukomska Svitlana. Self-development as a factor of psychological resilience and personal growth in situations of life crises

During crises, people often find themselves at the limits of their emotional, psychological and physical capabilities, and it is in these moments of testing that they discover sources of strength, resilience and resourcefulness. Facing life challenges can lead to increased self-awareness, improved emotional intelligence and a reassessment of life priorities, and by discovering and using these opportunities, people can catalyze transformative personal development in times of crisis. According to the results of an empirical study of the dispositional characteristics of self-development, resilience and self-compassion among students in conditions of chronic extremism. It was found that the majority of students demonstrate a high level of need for self-development, in particular in self-improvement and conscious self-creation. However, only a third of those surveyed have a high level of conditions for self-development (self-strength, autonomy, positive self-perception). Students are characterized mainly by an average (moderate) level of resilience. Although they highly value their ability to achieve goals, effectively solve problems, and feel strong, they show low levels of concentration skills in times of difficulty and appeal to higher powers. These results are explained by wartime conditions. Regarding self-compassion as a resource for resilience and self-development, most students have an average level, showing potential for self-support, but a tendency to self-criticism and isolation. The least developed components are "kindness to oneself" and "mindfulness". Based on the analysis, a strong positive correlation between self-compassion and resilience is predicted, i.e. there is a need for targeted formation of self-compassion skills to increase psychological resilience and personal growth of students.

Key words: self-development, life crisis, resilience, personal growth, self-compassion, self-regulation, psychology students.

Вступ. Традиційно кризи розглядаються крізь призму негараздів, потрясінь та ситуацій з різним ступенем екстремальності. Однак, щоб розкрити їхній трансформаційний потенціал, варто переосмислити

кризу як каталізатор саморозвитку і зростання. Психологічний вплив криз є величезним, часто слугуючи сигналом тривоги або поворотними моментами в житті. Посттравматичне зростання, резильєнтність, стійкість

є важливими складовими особистісного розвитку в часи кризи, оскільки це здатність оговтуватися від негараздів, адаптуватися до складних обставин і виходити з важких ситуацій сильнішими та більш адаптованими. Життєві кризи – це періоди гострої внутрішньої нестабільності, значних змін та психологічної дезорієнтації, коли звичні моделі поведінки та способи вирішення проблем стають неефективними, а людина стикається з необхідністю переосмислення цінностей, цілей та свого місця у світі. У контексті нашого дослідження варто зупинитися на детальному розгляді екзистенційних і ситуаційних криз, екзистенційні кризи стосуються пошуку сенсу життя, відчуття порожнечі, страху перед хворобою/смертю та невизначеністю, а ситуаційні – зумовлені травмами і втратами, тобто, непередбачуваними подіями (D. R. Van Tongeren) [11].

Концепція екзистенційної кризи походить від Е. Еріксона (1970), який називав її кризою ідентичності. Багато людей у різні періоди свого життя стикаються з проблемами ідентичності та з усвідомленням того, ким вони є. Екзистенційні кризи виникають у періоди плутанини та високої тривожності, тобто коли людина намагається вирішити та знайти відповідь на складні питання: «Хто я?» і «Що я можу зробити для світу?». Період часу, протягом якого людина переживає екзистенційну кризу, не залежить від стадії розвитку, на якій вона знаходиться під час кризи, оскільки люди однієї вікової групи та люди в подібних життєвих ситуаціях можуть перебувати на різних стадіях розвитку. Головною характеристикою екзистенційної кризи є екзистенційна тривога, досвід такого роду тривоги часто виникає в результаті травматичного досвіду, який змушує людей реорганізувати своє життя та протистояти конфліктам, властивим життю та смерті (M. Narter) [7]. Важкі, неочікувані події порушують здатність систем цінностей та смислів, самооцінки та соціальних відносин виконувати свої нормальні функції буферизації тривоги. Травматичний досвід часто пояснюють як екзистенційну травму, оскільки він загрожує та руйнує основні людські потреби та цілі (J. Austin, C. H. C. Drossaert, E. T. Bohlmeijer) [1]. Варто додати, що згідно з екзистенційним підходом, автентичність заохочує людей прийняти болісні аспекти людського існування та просуває їх у майбутнє, зменшуючи екзистенційну тривогу, а отже, сприяючи розвитку стійкості та особистісному зростанню (C. Coulson-Thomas) [3]. Ситуаційна криза (наприклад, втрата роботи, розлучення, війна, хвороба чи катастрофа) часто виступає каталізатором або тригером для екзистенційної кризи, оскільки вона руйнує звичний життєвий уклад та ілюзію контролю, змушуючи людину зіткнутися з фундаментальними питаннями буття. Ситуаційна криза різко перериває повсякденну рутину і руйнує базові припущення людини про стабільність світу, особисту безпеку та передбачуваність майбутнього, це створює психологічний вакуум, в якому неможливо далі жити за старими правилами (C. Latzoo) [6]. Втрата, хвороба або загроза життю, що є частими елементами ситуаційних криз, прямо змушують усвідомити власну смертність та скінченність

існування. Це одна з центральних тем екзистенційної філософії. Людина починає питати: «Якщо життя може обірватися будь-якої миті, у чому тоді його сенс?» Криза ставить людину перед необхідністю нового, усвідомленого вибору. Старі механізми адаптації більше не працюють, і людина змушена брати відповідальність за своє нове життя та заново створювати його зміст.

Криза слугує каталізатором для прояву або розвитку резильєнтності. Саме в умовах життєвої кризи (втрати, травми, конфлікту) стає очевидним, наскільки людина здатна «тримати удар», зберігати функціональність та відновитися. Криза не лише виснажує, але й може стати точкою посттравматичного зростання. Успішне подолання кризи змушує людину розвивати нові навички, ресурси та глибше розуміти власну силу, що підвищує її резильєнтність у майбутньому (B. Brijan, D. Strijbos, J. Körver) [2].

Існують різні визначення резильєнтності. Деякі з них наголошують на індивідуальних рисах, які сприяють відновленню після несприятливих обставин, таких як оптимізм, діяльність та здатність надавати сенс переживанням. Інші більше зосереджуються на соціальних та екологічних процесах, що сприяють індивідуальній стійкості, таких як підтримуючий вплив сім'ї та згуртованість громади (O. Peleg) [8]. На нашу думку, резильєнтність варто розглядати як метатеорію, що охоплює багато галузей дослідження (наприклад, соціальні, когнітивні та еволюційні), її можна визначити як адаптивну реакцію на несприятливі обставини, фактично – на кризові ситуації, де окрім стійкості (резильєнтності) є відновлення та зростання (особистісне та посттравматичне). Відновлення стосується повернення до базового функціонування, але не дотравматичного, що робить людину вразливою до майбутньої травматизації, оскільки її світогляд не був адаптований до руйнівного досвіду (S. Joseph, P. A. Linley) [5]. Під час подолання викликів, пов'язаних зі стресовими факторами, стійкість сприяє сталості мотивації підходу до особистих цінностей та цілей. Здатність підтримувати джерела позитивних емоцій та залучення до змістовної цілеспрямованої діяльності сприяє відчуттю благополуччя та може розглядатися як фундаментальний аспект резильєнтності (A. Hosseini, S. F.Ghasempour Ganji, L. P. Dana) [4]. Порушення нормальності та світогляду людини в часи несприятливих обставин вимагає реінтеграції та осмислення життєвих подій, коли досвід адаптується в позитивному напрямку, може відбуватися зростання в самосприйнятті (більше прийняття вразливостей), ціннісній орієнтації (перегляд пріоритетів) та соціальних стосунках (підвищена близькість з іншими). Зростання суперництва (або посттравматичне зростання, пошук переваг) пов'язане з підвищенням психологічного благополуччя та зменшенням дистресу, а також з посиленням соціальних зв'язків і підтримки (M. Rzeszutek, E. Gruszczyńska) [9]. Резильєнтність та саморозвиток після життєвих криз неможливі без самоспівчуття. Самоспівчуття стосується теплої, мудрого та доброго ставлення у важкі часи та здатності бути чутливим до особистих страждань. Самоспівчуття можна описати як адаптивний спо-

сіб ставлення до себе, коли людина переживає особисту неадекватність або негаразди в житті. Існує багато визначень (само)співчуття, і всі вони стверджують, що співчуття складається з усвідомлення страждань, зворушеності цими стражданнями та дії або мотивації діяти для полегшення страждань (C. Strauss, B. L. Taylor) [10]. Варіації у визначеннях стосуються додаткових елементів здатності терпіти дискомфортні почуття у відповідь на сприйняті страждання та визнання спільності з іншими страждаючими істотами, а також зосередження на співчутті до/від інших або до себе. По суті, самоспівчуття є фундаментальним внутрішнім ресурсом, який підсилює здатність людини відновлюватися після кризи, стресу чи невдач. Самоспівчуття не лише підвищує резильєнтність, але й є більш надійним механізмом, ніж висока самооцінка, оскільки воно не залежить від успіху чи зовнішніх обставин.

Матеріали та методи. Матеріали даної статті побудовано на результатах емпіричного дослідження, в якому взяли участь 92 студенти, які навчаються за спеціальністю «Психологія», з них, 49 жіночої (53,26%) і 43 (46,74%) чоловічої статі.

Показники саморозвитку ми дослідили за допомогою опитувальника Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості (ДХСО, С.Б. Кузікової), його метою є визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів (структурних складових системи) саморозвитку особистості як прогресивного, усвідомленого і керованого процесу особистісних змін, особистісного зростання. Опитувальник містить три шкали: потреба у саморозвитку, умови саморозвитку і механізми (функціональні засоби) саморозвитку. Підраховується кількість балів за кожною зі шкал методики, а також загальний бал за всіма шкалами. Кожній відповіді прямих тверджень надається бал від 1 до 5 (1 – «ні», 5 – «так»). Відповідям зворотних тверджень бали надаються у дзеркальному порядку від 5 до 1 (5 – «ні», 1 – «так»).

Для діагностики резильєнтності студентів використано Опитувальник резильєнтності Коннора-Девідсона (K.M. Connor, J.R. Davidson). Опитувальник складається із 25 тверджень, що утворюють одну шкалу – шкалу резильєнтності.

Співчуття до себе як чинник стійкості під час життєвих криз ми проаналізували за допомогою Шкали самоспівчуття (SCS-SF, коротка версія Self-Compassion Scale K. Нефф) є скороченою версією оригінальної шкали самоспівчуття, розробленої К. Нефф, що містить 12 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (від 1 – «майже ніколи» до 5 – «майже завжди»). Методика включає шість компонентів: доброзичливість до себе, усвідомленість, відчуття спільності досвіду (як позитивні аспекти), а також самокритика, ізоляція та надмірна ідентифікація (як негативні аспекти). Шкала дозволяє розрахувати як загальний рівень самоспівчуття (інтегральний показник), так і профільний розподіл між позитивними та негативними складовими. Високий рівень самоспівчуття асоціюється з нижчими рівнями тривоги, депресії, стресу, а також є значущим захисним чинником від професійного вигорання.

Результати дослідження. Насамперед, ми вивчили показники саморозвитку студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	7 (7,61%)	42 (45,62%)	43 (46,74%)
Потреба в саморозвитку	5 (5,44%)	37 (40,22%)	50 (54,35%)
Умови саморозвитку	8 (8,69%)	53 (57,61%)	31 (33,69%)
Механізми саморозвитку	8 (8,69%)	46 (50,00%)	38 (41,31%)

Отже, низький рівень диспозиційної характеристики саморозвитку виявлено у 7,61% досліджуваних студентів, переважно – це представники чоловічої статі, натомість високий – у 46,74% студентів, результати між студентами різної статі статистично значуще не відрізнялися. Загалом, у студентів найбільше виражена саме потреба у саморозвитку – у самовдосконаленні, особистісному зростанні, усвідомленому самотворенні, відкритості, інтерес до навколишнього, внутрішнього світу свого та інших людей, повнота і насиченість життя, потреба в експансії – розширенні світу, оволодінні ним. Стосовно умов саморозвитку (автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії (пошукова активність, самовдосконалення), сприйнятливості (толерантність) до нового), то дана шкала виражена на високому рівні лише у 33,69% опитаних.

Студенти характеризуються переважно середнім (помірним) рівнем резильєнтності. Згідно із якісним аналізом результатів дослідження можна констатувати, що більшість студентів незалежно від статі дали високу оцінку на питання: «Можу досягати цілей не зважаючи на труднощі», «Знаю, до кого можу звернутися за допомогою», «Ефективно вирішую проблеми», «Вважаю себе сильною особистістю» та «Пишаюсь своїми досягненнями», так само як незалежно від статі студенти мають низькі бали на наступних твердженнях: «Прошу вищі сили, Бога про допомогу» і «Залишаюсь зосередженим, не зважаючи на труднощі». Значною мірою ми пояснюємо дані результати умовами хронічної екстремальності війни. Звідси, питання самоспівчуття видається нам достатньо важливими, зокрема у контексті організації профілактичної та психокорекційної роботи зі студентами.

Високий рівень самоспівчуття мають 13 студентів (14,13%), вони характеризуються здатністю підтримувати себе в складних ситуаціях, виявляти до себе доброзичливість, приймати власні емоції без надмірного самозасудження, а також спроможні зберігати відчуття спільності з іншими людьми у стресових обставинах. Середній рівень самоспівчуття виявлено у 68 студентів (73,91%), які виявляють помірну здатність до самопідтримки, однак можуть іноді схилитися до самокритики, ізоляції чи надмірного зосередження на негативних емоціях, вони мають потенціал для особистісного

Рекомендації щодо саморозвитку в умовах життєвих криз

Компонент самоспівчуття	Вплив на саморозвиток	Вправа
Доброта до себе	Замість самокритики після невдачі чи кризи, людина ставиться до себе з теплотою та розумінням, це запобігає самосаботажу та допомагає зберегти внутрішні ресурси, необхідні для відновлення.	«Лист до друга». Уявіть, що ваш найкращий друг переживає ту ж саму кризу чи невдачу, що й ви. Напишіть йому співчутливого листа. Потім перечитайте цей лист собі, приймаючи ці слова підтримки.
Усвідомлення спільності людського досвіду	Усвідомлення, що страждання, невдачі та недосконалість є частиною людського досвіду, а не особистим провалом, що зменшує ізоляцію (типовий наслідок кризи) та сприяє пошуку соціальної підтримки.	«Пошук універсального в недосконалоості». Визначте три свої «найгірші» недоліки або помилки. Спробуйте знайти історичних, міфологічних чи культурних персонажів, які мали схожі риси. Це доводить, що ця риса – універсальна частина людської психіки.
Уважність (Mindfulness)	Здатність помічати болісні (травматичні) думки без перебільшення чи заперечення, що дозволяє прийняти реальність кризи	«Заземлення». Коли ви переживаєте страждання, свідомо перенесіть увагу на фізичні відчуття у вашому тілі (напруга в плечах, стиснення в грудях, тепло). Просто спостерігайте за ними, не намагаючись змінити.

зростання та розвитку стійкіших стратегій емоційної регуляції через цілеспрямоване формування навичок самоспівчуття. Низький рівень самоспівчуття зафіксовано у 11 студентів (11,96%), які часто демонструють самокритику, відчувають труднощі у прийнятті власних емоцій, відчуття ізоляції та румінації. Ми зазначаємо, що найменш виражені у студентів показники за шкалами «доброта до себе» і «майндфулнес», натомість «загальна людяність» та «ізоляція» виражені на високому та помірному рівнях. Виявлено сильну позитивну кореляцію між загальним рівнем самоспівчуття та рівнем резильєнтності ($r=0.706$, $p=0,001$), помірну позитивну кореляцію між загальним самоспівчуттям та диспозиційною характеристикою саморозвитку (особливо з компонентом «Потреба у саморозвитку») при $r = 0,641$, де $p=0,05$. Виявлений середній рівень резильєнтності при низькому рівні «Доброти до себе» та «Майндфулнес» підтверджує важливість цілеспрямованої психокорекційної роботи. Навчання студентів навичкам самоспівчуття (вправи на доброту до себе та майндфулнес) може бути ефективною профілактичною стратегією, яка підвищить їхню внутрішню стійкість (резильєнтність) у хронічних умовах стресу, не вимагаючи при цьому зовнішньої допомоги (як у випадку з пунктом «Прошу вищі сили, Бога про допомогу», який має низькі бали).

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що життєві кризи мають двоїтий вплив на саморозвиток: вони можуть бути або руйнівною перешкодою, що призводить до дезадаптації та регресу, або потужною рушійною силою для особистісного зростання, перегляду життя та самоактуалізації. Успішно подолана криза сприяє розвитку за кількома основними напрямками саморозвитку: екзистенційно-цінісним, емоційно-вольовим (тим, що характеризує резильєнтну особистість), професійним.

Екзистенційна та ситуаційна (втрата, війна) криза зумовлюють ревізію життєвих пріоритетів. Те, що раніше здавалося важливим, може втратити значення; криза змушує людину шукати глибинний сенс і визначати свої справжні цінності (наприклад, замість гонити за матеріальним — фокус на стосунках, здоров'ї чи внутрішньому спокої). Виникає потреба у пошуку нової

ідентичності та свого місця у світі, оскільки стара роль або життєвий сценарій більше не працює, фактично, розвиток самоусвідомлення призводить до продуктивного автентичного буття навіть в умовах наявності хронічної загрози життю. Самостійне (хоч і болісне) подолання негараздів розширює внутрішні ресурси особистості, змушує брати відповідальність за свій вибір та реакції, навіть у ситуації втрати зовнішнього контролю, це зміцнює внутрішній локус контролю та вольові якості людини. Криза часто супроводжується зміною соціального статусу або ролей, що вимагає нових навичок. Людина змушена переглядати професійні або соціальні цілі. Криза може стати стимулом до навчання, перекваліфікації або пошуку більш значущої діяльності.

За результатами проведеного теоретико-емпіричного дослідження та нашої практичної діяльності, ми розробили рекомендації щодо саморозвитку у контексті формування різних компонентів співчуття до себе: доброти до себе, усвідомлення спільності людського досвіду та уважності (майндфулнес) (табл. 2).

Ми розглядаємо самоспівчуття у контексті саморозвитку в умовах життєвих криз як більше, ніж просто відсутність самоосуду, хоча визначальною рисою самоспівчуття є відсутність самоосуду, а самоосуд перетинається із самокритикою. Наприклад, доброта та розуміння, коли ми стикаємося з особистими недоліками (наприклад, «це нормально не бути ідеальним»), може протидіяти внутрішнім діалогам на кшталт «Я не недосконалий, а отже не вартий успіху». Усвідомлення емоційного болю (наприклад, «це важко») може сприяти теплій реакції (наприклад, «що я можу зробити, щоб подбати про себе прямо зараз?») і, отже, зменшити самозвинувачення («звинувачення себе лише завдає мені більше страждань»). Так само, пам'ятаючи про те, що невдача є частиною людського досвіду («інколи помилятися — це нормально»), можна зменшити егоцентричні почуття ізоляції («це не тільки в мене так») та надмірну ідентифікацію («це не кінець світу»), що призводить до зменшення самокритики, тенденцій до саморозвитку та резильєнтності.

Висновки. Криза (особливо екзистенційна чи ситуативна травмівна) руйнує старі, неефективні моделі

поведінки та переконання, створюючи психологічний вакуум, цей вакуум вимагає від особистості активної роботи з переосмислення, пошуку нових цілей та самопроекування, що і є суттю саморозвитку. Самоспівчуття (доброта до себе, усвідомлення спільності, уважність) запобігає самокритиці, яка виснажує ресурси, необхідні для відновлення, що дозволяє швидко регулювати негативні емоції та спрямовувати енергію не на боротьбу з собою, а на пошук рішень та адаптацію. Зазвичай, під час криз ресурси витрачаються, натомість самоспівчуття сприяє їх збереженню, а отже, уможливує розвиток резильєнтних якостей особистості. Завдяки резильєнтності, набутій через практику самоспівчуття, людина розширює свою зону комфорту і внутрішні можливості, виходячи з кризи сильнішою, з глибшим розумінням життя (зростання). Ми наголошуємо, що резильєнтність – це не вроджена

риса, а здатність, що формується через повторювані практики саморегуляції. Кожен епізод співчутливого ставлення до себе в складних ситуаціях: зміцнює нейрони шляхів нервової регуляції (нейропластичність), створює досвід успішного подолання, який стає внутрішнім ресурсом, розширює вікно толерантності до стресу та невизначеності. Слід наголосити і на важливості превентивної психологічної роботи: розвиток навички самоспівчуття до кризи створює свій власний «психологічний капітал», який стає доступним саме тоді, коли найбільш потрібні ресурси, це перетворює кризу з катастрофи на можливість – болісну, але помітно трансформаційну.

Перспективами подальших досліджень є вивчення ефективних методик сприяння формуванню якостей резильєнтної особистості у контексті саморозвитку в різні вікові періоди.

Література:

1. Austin J., Drossaert C. H. C., Bohlmeijer E. T. Self-compassion as a resource of resilience. In *Handbook of Self-compassion*. 2023. Cham: Springer International Publishing. P. 165–182.
2. Brijan B., Strijbos D., Körver J. The Existential Dimension in Recovery: Crisis, Loss, and Grief in the Context of Severe Mental Illness. *Religions*. 2025. Vol. 16(2). P. 179.
3. Coulson-Thomas C. Recognising and preparing for existential threats. *Management Services*. 2024. Vol. 68(2). P. 22–29.
4. Hosseini A., Ghasempour Ganji S. F., Dana L. P. Gender, emotional support and innovative behavior: psychological capital as a mediator. *Management Decision*. 2024. Vol. 62(12). P. 4095–4117.
5. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*. 2006. Vol. 26(8). P. 1041–1053.
6. Latzoo C. Communicative resilience as interpretive response: An existential-phenomenology of reintegration. *Southern Communication Journal*. 2021. Vol. 86(3). P. 189–200.
7. Narter M. Crisis and resilience in psychology. *Journal of Design for Resilience in Architecture and Planning*. 2023. Vol. 4(Special Issue). P. 109–116.
8. Peleg O., Peleg M. Is resilience the bridge connecting social and family factors to mental well-being and life satisfaction?. *Contemporary Family Therapy*. 2025. Vol. 47(1). P. 87–101.
9. Rzeszutek M., Gruszczyńska E. Posttraumatic growth among people living with HIV: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*. 2018. Vol. 114. P. 81–91.
10. Strauss C., Taylor B. L., Gu J., Kuyken W., Baer R., Jones F., Cavanagh K. What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*. 2016. Vol. 47. P. 15–27.
11. Van Tongeren D. R. Positive psychology's existential crisis. *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2024. Vol. 9(3). P. 1387–1402.

References:

1. Austin, J., Drossaert, C. H. C., & Bohlmeijer, E. T. (2023). Self-compassion as a resource of resilience. In *Handbook of Self-compassion* (pp. 165-182). Cham: Springer International Publishing.
2. Brijan, B., Strijbos, D., & Körver, J. (2025). The Existential Dimension in Recovery: Crisis, Loss, and Grief in the Context of Severe Mental Illness. *Religions*, 16(2), 179.
3. Coulson-Thomas, C. (2024). Recognising and preparing for existential threats. *Management Services*, 68(2), 22–29.
4. Hosseini, A., Ghasempour Ganji, S. F., & Dana, L. P. (2024). Gender, emotional support and innovative behavior: psychological capital as a mediator. *Management Decision*, 62(12), 4095–4117.
5. Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*, 26(8), 1041–1053.
6. Latzoo, C. (2021). Communicative resilience as interpretive response: An existential-phenomenology of reintegration. *Southern Communication Journal*, 86(3), 189–200.
7. Narter, M. (2023). Crisis and resilience in psychology. *Journal of Design for Resilience in Architecture and Planning*, 4(Special Issue), 109–116.
8. Peleg, O., & Peleg, M. (2025). Is resilience the bridge connecting social and family factors to mental well-being and life satisfaction?. *Contemporary Family Therapy*, 47(1), 87–101.
9. Rzeszutek, M., & Gruszczyńska, E. (2018). Posttraumatic growth among people living with HIV: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 114, 81–91.
10. Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15–27.
11. Van Tongeren, D. R. (2024). Positive psychology's existential crisis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1387–1402.

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 19.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025