

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра психології і туризму**

**Кваліфікаційна робота бакалавра**  
**на тему:**  
**«Соціально-психологічні фактори подолання кризових ситуацій»**

*Допущено до захисту*  
*«\_\_\_» травня 2022 року*

Студентки (та) групи Пс 27-18  
факультету туризму, бізнесу і  
психології  
освітньої програми  
Практична психологія  
за спеціальністю 053 Психологія  
Орел Світлани Михайлівни

Завідувач кафедри  
психології і туризму  
доктор психологічних наук,  
\проф. Бондаренко Олександр  
Федорович

Науковий керівник:  
доцент, кандидат психол. наук,  
Кучеровська Н.О.

\_\_\_\_\_

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів \_\_\_\_\_

Оцінка ЄКТС \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ</b>	6
1.1. Поняття кризових ситуацій у вітчизняній психології	6
1.2. Поняття кризових ситуацій у зарубіжній психології	12
1.3. Феномен кризи: форми і типи	15
1.4. Формування кризи, її прояви та складові елементи	23
<b>Висновки до першого розділу</b>	26
<b>РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ</b>	28
2.1. Аналіз методів і прийомів вивчення факторів подолання кризових ситуацій	28
2.2. Аналіз соціально-психологічних факторів подолання кризових ситуацій	31
<b>Висновки до другого розділу</b>	43
<b>ВИСНОВКИ</b>	46
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	49
<b>ДОДАТКИ</b>	56
<b>АНОТАЦІЯ</b>	57

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному суспільстві однією з гострих проблем є проблема криз, варіативність яких вражає: вікові, особистісні, життєві, екзистенціальні, сімейні, професійні, та ін. Кризові ситуації, таким чином, зачіпають безліч аспектів нашого життя та мають на них вплив. Особливо зараз, в умовах війни, тема кризи набуває небувалої актуальності, оскільки війна виступає як джерело травми, а травма – як причина кризи. Задля збереження психологічного та психічного здоров'я нашого суспільства у ці складні часи, варто поширювати відомості про суть феномену кризових ситуацій, їх видів, властивостей, процесу протікання, особливостей переживання та, найголовніше, ефективного подолання.

Це зумовлено в першу чергу тим, що переживання кризи призводить до змін основних структур особистості, змін характеру і змісту взаємодії особистості із соціумом, призводить до переважання негативних переживань в цілому. Саме тому ключовим являється подальше поглиблене дослідження феномену кризи, в особливості, знаходження факторів його конструктивного подолання.

Проблему криз досліджували такі відомі вітчизняні та зарубіжні психологи, як Л. С. Виготський, , О. М. Леонтьєв, Л. І. Божович, Е. Еріксон, Дж. Каплан та багато інших. Незважаючи на наявність досить обширної теоретичної основи вивчення даного феномену, існує потреба у виявленні конкретних сталих чинників подолання криз.

**Метою** дипломної роботи є виявлення впливу психологічних та соціальних факторів на подолання кризових ситуацій.

**Гіпотеза** дослідження полягає в припущенні про те, що умовами подолання криз виступають наступні чинники:

- 1) психологічні: добре розвинені механізми психологічного захисту, копінг-стратегії поведінки та особистісні ресурси;
- 2) соціальні: розгалужена система міжособистісних взаємодій.

**Об'єктом дослідження** виступає явище кризи та переживання кризових ситуацій.

**Предметом дослідження** виступають психологічні та соціальні фактори ефективного подолання кризових ситуацій.

Відповідно до мети було поставлено наступні **завдання**:

- 1) розкриття змісту феномену кризових ситуацій з позицій класичних та сучасних зарубіжних та вітчизняних теоретичних підходів;
- 2) вивчення особливостей соціально-психологічних факторів протікання кризових ситуацій;
- 3) здійснення аналізу основних методів вивчення факторів подолання кризових ситуацій;
- 4) визначення та здійснення аналізу основних соціальних та психологічних факторів успішного подолання кризових ситуацій.

Для розв'язання поставлених завдань у дипломній роботі застосовувались такі **методи**:

1. Аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників згідно з темою дослідження.
2. Систематизація, порівняння, зіставлення здобутих фактів, узагальнення результатів дослідження.

**Теоретичне значення** даної роботи полягає у тому, що у ній було розглянуто велику кількість ідей як зарубіжних, так і вітчизняних психологів (Л. С. Виготського, О. М. Леонтьєва, Л. І. Божович, Л. Ф. Брюдаля, Ф. Є. Василюка, О. Г. Амбрумової, П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, Е. Ф. Зеєр, Р. А. Ахмерова, Е. Еріксона, Д. Левінсона, С. Гроффа, Е. Ліндемана, Дж. Каплана, Л. Рапопорта, Г. Крайга, Г. Пері, та ін.), які стосуються феномена кризи.

**Практичне значення** даної роботи полягає у тому, що її результати можна буде використовувати у майбутніх наукових теоретичних та емпіричних дослідженнях, особливо у галузі психології криз.

Логіка дослідження зумовила таку структуру курсової роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел із 72 найменування (та 1 додаток). Загальний обсяг становить 58 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

#### 1.1. Поняття кризових ситуацій у вітчизняній психології

Термін «криза» розглядався багатьма авторами і має різні визначення. Досить велика кількість різноманітних поглядів на цей феномен психічного буття людини, ймовірно, пов'язана з неоднозначністю та складністю, закладеною вже у семантиці слова. Так, «криза» походить від грецького *krisis* – «рішення, поворотний пункт, результат, суд». Цікавим є значення терміну у китайській мові. Так, слово «криза» складається з двох ієрогліфів, один із яких означає «небезпека», а інший – «можливість», що дуже вірно відображає суть цього явища [35, с. 30].

У психологічній науці термін «криза» досі немає чітких дефініцій. Крім того, є безліч синонімічних понять, у тому числі такі, як критичні періоди життя, критичні життєві події (КЖП), критичні ситуації, і т.д. Незважаючи на наявність сучасних досліджень, присвячених кризі, у вітчизняній психології найбільш значущими, базовими поглядами на цю проблему залишаються уявлення Л. С. Виготського та О. М. Леонтьєва [35, с. 30-31].

Л. С. Виготський, розглядаючи розвиток як внутрішньо детермінований цілеспрямований процес, який протікає не рівномірно, а суперечливо, через виникнення та вирішення внутрішніх конфліктів, звертає увагу на перехідні (критичні) періоди, чи кризи. Л. С. Виготський вважав, що криза – це час якісних змін, результатом яких є перехід на нову, більш високу ступінь розвитку. Змістом кризи він вважав розпад соціальної ситуації розвитку, що склалася, та виникнення нової [11]. Л. С. Виготський виділяв специфіку кризових періодів: це прояви регресу, складності у відносинах з оточуючими, а також спостерігається наявність важковихованості у дітей. Незважаючи на це, розвиток у такі періоди помітно прискорюється. Як казав відомий психолог: «Розвиток набуває бурхливого, стрімкого, іноді катастрофічного характеру, він нагадує революційний перебіг подій як за

темпом змін, що відбуваються, так і за сенсом змін, що відбуваються». [10 с. 896]. Основною причиною кризових періодів, як він вважав, у загальному вигляді є наявні протиріччя між досягнутим рівнем розвитку, подальшою зміною потреб людини, та відсутністю можливості задоволення цих потреб. Негативні явища, які прослідковуються у поведінці і загальному стані людини є необхідними. Вони свідчать про «згортання і відмирання» старого, і їхній пік припадає на критичні періоди. Отже, розвиток завжди потребує різких і «нелінійних» змін, що демонструють себе саме під час криз з усіма їхніми негативними і позитивними проявами. Таким чином, Л.С.Виготський показує, що криза виступає проявом «нормальності» розвитку [11].

На відміну від Л. С. Виготського та його послідовників, О. М. Леонтьєв поділяє поняття «критичний період» та «криза»:

- 1) критичний період – це неминучий перехід з однієї стадії психічного розвитку на іншу, тобто його за адекватним управління процесу розвитку кризи може і не бути. Перспективи нової діяльності пов'язані з механізмом появи нових мотивів, зі «зсувом мотиву на мету»;
- 2) криза – це болісний, гострий період у розвитку, який не являє собою необхідного симптому переходу від одного стабільного періоду до іншого, від однієї провідної діяльності до іншої [24].

Саме уявлення Л. С. Виготського та О. М. Леонтьєва пізніше визначили у вітчизняній психології 2 важливі позиції у розумінні феномену кризи:

- 1) перша — це визнання критичних періодів (криз) необхідними моментами розвитку, під час яких відбувається особлива психологічна робота, що складається з двох протиспрямованих, але єдиних у своїй основі перетворень: поява самого новоутворення (перетворення структури особистості) та виникнення нової ситуації розвитку (перетворення соціальної ситуації розвитку). Класичними представниками цього напряму є Л. С. Виготський та Д. Б. Ельконін. Психологи, які дотримуються цього підходу, вважають, що особистісний розвиток є процесом зміни якісно різних стадій, а кризи та катастрофи — неминучі кроки цього процесу.

2) Друга позиція – це визнання необхідності якісних перетворень, що полягають у зміні провідної діяльності та переході у нову систему відносин. При цьому акцент робиться саме на зовнішніх умовах, соціальних, а не на психологічних механізмах розвитку. Так проблема бачиться О. М. Леонтьєвим та Л. І. Божович. Представники цього підходу, на відміну від попередніх, вважають, що кризи є джерелом непередбачуваних руйнувань, що не сприяють розвитку особистості [34].

У вітчизняній психології (як і у зарубіжній) виокремилися 2 підходи у вивченні кризових ситуацій - суб'єктивний та об'єктивний. Дослідження кризи з позицій суб'єктивного підходу подано у роботах таких вчених, як Л. Ф. Брюдаля, Ф. Є. Василюка, І. Г. Малкіна-Пих, О. Г. Амбрумової та В. В. Козлова. Основу їхньої думки становить твердження, що виникнення кризи зумовлено насамперед індивідуально-психологічними особливостями особистості та її розвитку.

Л. Ф. Брюдаль розглядає кризу як процес, що має 2 боки: небезпека для особистісного зростання і потенціал для особистісного зростання [7]. Схожим чином аналізує стан кризи і В. В. Козлов. Він зазначає, що криза - це тимчасова ситуаційно або внутрішньо зумовлена дезінтеграція особистості, з бінарними векторами дезінтеграції. Психолог виділяв:

- a) позитивну дезінтеграцію, де криза є певною умовою та кроком до нової якості та нового рівня цілісності;
- b) негативну дезінтеграцію, що супроводжується, як правило, деструктивними змінами особистості, зниженням загальної стійкості, збалансованості, більшою фрагментарністю, тенденцією до соціальної аутизації [20].

Ф. Є. Василюк висловлював аналогічну позицію. Крім того, він спробував встановити чіткі визначення для різних проявів критичних життєвих подій (КЖП), які описуються у сучасній психології. Радянський психолог розрізняв чотири ключові поняття, якими можна описати феномен критичних життєвих ситуацій. Ними виступають стрес, фрустрація, конфлікт



та криза [9, с. 216]. Стрес і фрустрація виступають як симптоми критичних ситуацій, що переживаються людиною. Конфлікт і криза сигналізують про високий рівень складності останніх. При цьому конфлікт свідчить про суб'єктивну неможливість виходу з проблемної ситуації, про відсутність прийняттого рішення. Криза, як зазначає Ф.Є. Василюк, характеризує стан, що породжується проблемою, що виникла перед людиною, від якої вона не може піти і яку не може вирішити в стислі терміни і звичним їй способом [9, с. 216; 13, с. 190]. Важливо зазначити, що автор вказував на те, що ясності у розумінні відносин між даними чотирма поняттями (стрес, фрустрація, конфлікт, криза) досі немає. Ф.Є. Василюк писав, що для кожної із «понятійних фіксацій» КЖП є «специфічне категоріальне поле, що задає сферу її застосування». Так, категоріальне поле, яке стоїть за поняттям стресу, позначено терміном «вітальність» (загальний рівень внутрішньої життєвої енергії людини, який сприяє збереженню здатності до активної дії, самореалізації, стресостійкості), категоріальне поле фрустрації задається поняттям «діяльність», категоріальне поле конфлікту виникає з появою суб'єктивно нерозв'язної суперечності мотивів чи цінностей. Аналізуючи поняття кризи, Ф. Є. Василюк розглядає емпіричні події, що передують цьому стану, такі, як смерть близьких, тяжке захворювання, відокремлення від батьків, сім'ї, зміна соціальної обстановки, статусу і т. д. Автор уточнює, що ситуація кваліфікується як кризова, якщо вона створює потенційну чи актуальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб і немає можливості ні вирішити проблему, ні уникнути неї. Тому категоріальним полем кризи є категорія індивідуального життя, життєвий шлях особистості. Зазначається також, що поняття кризи містить не лише патологічні наслідки, а й можливості зростання та розвитку особистості. Таким чином, у концепції Ф. Є. Василюка криза виступає це одним із видів КЖП із найбільш широким категоріальним полем [8; 35].

Продовжуючи лінію Ф. Є. Василюка, В. Р. Манукян наголошує, що стрес, фрустрація, конфлікт, криза різняться ще й за ступенем складності

переживання, форм подолання та наслідків ситуації, і криза — найскладніший стан, що включає всі попередні КЖП [28].

І. Г. Малкіна-Пих, писала, що основою кризи є вибір, який має зробити особистість між двома альтернативними варіантами вирішення вікових завдань розвитку. І те, яке рішення буде прийняте, буде позначається на успішності всього подальшого життя. Загалом, І. Г. Малкіна-Пих трактує кризу як зіткнення двох реальностей:

1. психічна реальність людини з її системою світоглядів, патернами поведінки;
2. частина об'єктивної дійсності, яка суперечить попередньому досвіду людини [27, с. 18].

А. Г. Амбрумова робить акцент на суб'єктивному характеру виникнення та специфіки перебігу кризових ситуацій. Вона визначає кризу як наслідок конфліктів та втрат у дуже значимій для людини сфері, що закінчується соціально-психологічною дезадаптацією. Психолог вважає, що є особистісна схильність до уворення кризових реакцій, які, своєю чергою, залежать від стійкості адаптації та глибини соціалізації особистості. При цьому Амбрумова підкреслює негативний, руйнівний аспект кризової реакції [1].

З позицій об'єктивного підходу до проблеми кризових ситуацій визначальна роль виникнення даного стану приділяється зовнішнім обставинам. Представниками даного підходу є переважно зарубіжні психологи (Е. Ліндеман, Дж. Каплан, Дж. Якобсон, М. Хоббс, Г. Крайг та ін.). Саме тому їхні позиції розглянемо детальніше у наступному заголовку. Об'єктивним підходом у радянській психології оперували Л. П. Гримак та С. А. Манічов.

Л. П. Гримак, розділяв позицію Г.Крайга щодо розуміння кризового стану як єдиний відрізок часу в життєвому циклі організму, коли фактор середовища здатний викликати ефект. Психолог розрізняє два типи криз залежно від того, яку можливість вони залишають для людини у реалізації

наступного життя. Криза першого типу є серйозним потрясінням, що зберігає певний шанс виходу на колишній рівень життя. Криза другого типу, власне криза, безповоротно перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу зі становища трансформацію самої особистості та її сенсу життя [13].

Подібним чином С. А. Манічов, розглядаючи критичну життєву подію (КЖП), визначає її як «стадію нерівноваги, неконгруентності між особистістю та навколишнім середовищем, коли індивідуум не має готової програми поведінки» [35, с. 31]. Критична ситуація, як зазначає автор - це більшою мірою фактор середовища, а криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, що вимагає від останньої певних психічних змін [28].

Представники рольового підходу соціальної психології особистості (П.П. Горностай, Т.М. Титаренко) розглядають життєві кризи як переломний життєвий етап, якісний перехід старого досвіду у новий. Представники даного підходу відзначають, що життєва криза детермінована внутрішніми і зовнішніми чинниками. Так, по-перше, вона обумовлена поетапними змінами всередині особистості, які призводять до якісного стрибка. По-друге, вона обумовлена різноманітними життєвими обставинами, наприклад, складнощами міжособистісних стосунків, або значущими для людини життєвими подіями [12; 36].

Психолог В.О. Ананьєв, у рамках розробки проблем психотерапії та психології здоров'я, зазначав, що криза - це не лише пік страждань (хвороби), а й початок позбавлення від них (тобто, одужання). Таким чином, криза є необхідною для особистісного зростання, якщо воно сприймається як певне випробування та як ступінь, спираючись на який можна побачити нові горизонти і перспективи життя [2].

## **1.2. Поняття кризових ситуацій у зарубіжній психології**

Автор книги «Стратегії кризового втручання», Річард Джеймс [56, с. 3] перераховує кілька визначень кризи, які є важливими для розуміння теорії кризи. Нижче наведено три з шести визначень:

1. «Люди перебувають у стані кризи, коли стикаються з перешкодою на шляху до важливих життєвих цілей – перешкодою, яку на деякий час неможливо подолати за допомогою звичних методів вирішення проблем. Настає період дезорганізації, період розладу, протягом якого робиться багато невдалих спроб вирішення» [48, с. 18].
2. «Криза є результатом перешкод для досягнення життєвих цілей, які люди вважають, що вони не можуть подолати за допомогою звичних рішень і поведінки» [48, с. 18].
3. Криза - це криза, тому що людина не знає відповіді, щоб впоратися з ситуацією [46, с. 165].

Як зазначалося у попередній главі, існує 2 підходи у вивченні кризових ситуацій - суб'єктивний та об'єктивний. Дослідження кризи з позицій суб'єктивного підходу подано у роботах таких зарубіжних вчених, як Е. Еріксон, Д. Левінсон та С. Грофф (головний постулат - виникнення кризи зумовлено саме індивідуально-психологічними особливостями особистості та її розвитку).

Е. Еріксон як представник суб'єктивного підходу та автор епігенетичної концепції, вважав, що основою будь-якої кризи є вибір, який людина повинна зробити. Останній здійснюється між двома альтернативними варіантами розв'язання задач розвитку. Результат вибору позначається на подальшому житті людини: її успішності чи неуспішності. Е. Еріксон писав, що саме через кризи та подальші вибори альтернатив відбувається розвиток ідентичності людини. Тобто, криза може означати конфлікт протилежних тенденцій, що з'являються як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог, які пред'являються індивіду. Е. Еріксон використовує поняття «криза» у контексті уявлень про розвиток, щоб виділити «не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період

підвищеної вразливості та збільшених потенцій, і внаслідок цього онтогенетичне джерело хорошої або поганої пристосовності» [27, с. 41]. Як вважає автор, людина протягом життя переживає вісім психосоціальних криз, які являються специфічними для кожного віку. І те, яким результатом вони завершаться, сприятливим чи несприятливим, визначить спрямованість подальшого розвитку особистості. Разом із цим Е. Еріксон зазначає, що і після критичного періоду, коли конфлікт уже вирішено, у людини може виникати сильні фрустрируючі впливи, але, як зазначав психолог, вони менш небезпечні [35, с. 31].

Тобто, Е. Еріксон розглядав кризу як нормативне явище. Так, даним психологом нормативність розуміється як поворотний пункт, момент рішення, вибір між прогресом і регресом, інтеграцією і затримкою. Нормативний характер криз полягає в обумовленості їх виникнення зовнішніми або внутрішніми детермінантами [43].

Д. Левінсон трактує розвиток як регулярну послідовність стадій, як стабільних, і перехідних:

1. під час стабільної фази розвиток людини можна охарактеризувати поступовими досягненнями поставлених цілей (це відбувається тому, що суттєві завдання розвитку на цьому етапі є вирішеними);
2. під час перехідної фази самі методи самореалізації виявляються предметом аналізу для індивіда, а нові можливості - предметом пошуку.

Д. Левінсон, кажучи про феномен кризової ситуації, зазначав її як характеристику деякого відрізка онтогенезу, як і Е. Еріксон.

С. Грофф як представник екзистенційно-гуманістичного та трансперсонального напрямку, розумів кризу як нормальну частину процесу розвитку особистості. Він писав, що кризовий стан – це, з одного боку, тяжкий стан, а з іншого – той, який має важливий еволюційний та

лікувальний потенціал. Так, він веде до сприятливих змін особистості, вирішення важливих життєвих проблем через переживання [54].

На відміну від суб'єктивного підходу, з точки зору об'єктивного підходу до проблеми кризових ситуацій, провідна роль виникнення останніх належить саме зовнішнім обставинам. Представниками даного підходу є переважно зарубіжні психологи (Е. Ліндемман, К. Дабровський, Дж. Каплан, Л. Рапопорт, Г. Крайг та ін.).

Е. Ліндемман розвиває свою теорію кризи в контексті свого підходу до конкретних людських дилем. Він вважає, що внутрішній стабільності людини загрожують певні зміни, або «кризи» в її соціальному середовищі, які викликають гострі порушення. Розв'язання проблем індивідом або поверне його до попереднього стану рівноваги, або призведе до «подальшої більшої здатності до емоційного благополуччя». Якщо інтеграція порушення виходить за межі наявних можливостей індивіда, він, за виразом психолога, «покаже неадаптивні рішення і відновить рівновагу на нижчому рівні інтеграції» [58].

Польський психолог К. Дабровський вважає, що стресори соціального середовища впливають на людину більшою чи меншою мірою. Загалом, теорія К. Дабровського розвивається з припущення, що зростання особистості відбувається через дезінтеграцію існуючої структури особистості, а потім її конструювання на більш високому рівні, що отримує поштовх від інстинкту розвитку. Кризи Е.Ліндемман К. Дабровський називає «симптомами розпаду». Обидва теоретики бачать у цьому потенціал для зростання особистості [51].

Дж. Каплан розрізняє поняття стресу і кризи, кажучи, що криза характеризується короткочасним періодом, тоді як для стресу це не обов'язкова характеристика. Психолог вважає кризу періодом дезорганізації, або ж періодом розладу, під час якого робиться багато різних невдалих спроб вирішення проблеми. Згодом досягається певна адаптація, яка може відповідати або не відповідати інтересам людини. Зовнішньою

детермінантою виникнення кризових ситуацій, на його думку, є рольові зміни або інші зміни в міжособистісному балансі [55]. Дж. Каплан разом із Г. Парад припускають, що є такі п'ять основних ознак кризи [64]:

1. стресова подія створює проблему, яка вважається тою, яку неможливо розв'язати в найближчому майбутньому;
2. проблема обтяжує ресурси окремої особистості або сім'ї, оскільки вона виходить за межі їхніх традиційних методів вирішення проблем;
3. ситуація розглядається як загроза життєвим цілям особистості чи її сім'ї;
4. існує загальне фізичне напруження, яке є симптомом тривоги, і ця напруга наростає до піку, а потім спадає;
5. кризова ситуація пробуджує невирішені ключові проблеми з близького і далекого минулого.

Дж. Каплан, так само як і Л. Рапопорт припускає, що криза може характеризуватися потенціалом, що стимулює особистісне зростання [68].

Г. Крайг трактує кризу (або критичний період) як єдиний відрізок часу у життєвому циклі організму, коли фактор середовища може викликати ефект. Такий погляд на кризу базується на двофакторній моделі детермінації розвитку, що визначається впливом середовища та спадковості. У даній моделі критичний період є моментом синхронізації внутрішнього дозрівання та впливів середовища. Це означає, що є періоди переважного розвитку якоїсь якості особистості. Зовнішній вплив на організм у цей період може або травмувати, або, навпаки, сприяти розвитку цієї можливості [50, с. 752].

А. Маслоу писав, що переживання кризових (критичних) ситуацій людині необхідне. Більше того, саме в критичні моменти, так само як і в моменти найвищої радості, успішного вирішення завдання, людина досягає найбільшого ступеня інтеграції [29, с. 24-25, 71].

### **1.3. Феномен кризи: форми і типи**

Як зазначає у своїй статті Мірзаянова Л. Ф., у психології традиційно виділяють нормативні та ненормативні кризи. Нормативні кризи мають відносно виражений віковий характер і не завжди набувають характеру конфлікту. Основна тенденція полягає в особистості, що розвивається. Ненормативні кризи носять імовірнісний характер, вихід із них зазвичай є проблематичним, може бути деструктивним. До групи **ненормативних криз** належать невротичні, життєві та критичні кризи [30].

**1.Кризи невротичного характеру** традиційно є предметом дослідження шкіл психоаналітичного напрямку. З позицій психоаналізу в процесі адаптації до зовнішнього світу всередині особистості виникають болючі або нестерпні думки і афекти, які викликані зіткненням конфліктуючих імпульсів. У боротьбі проти них «Я» використовує механізми захисту, спрямовані на забезпечення його безпеки та недопущення негативних емоцій [40, с. 56].

**2.Життєві кризи** детерміновані важливими подіями і супроводжуються значними суб'єктивними труднощами, психічною напруженістю і перебудовою свідомості та поведінки. Прикладом може виступати закінчення навчального закладу. Так, прихована тенденція до змін, що властива особистості, реалізується під впливом цієї важливої події [41]. П. П. Горностаєв відзначає, що життєві кризи можуть бути найрізноманітнішими, та їх можна класифікувати. Автор пропонує такі форми життєвих криз:

- 1) кризи становлення особистості. Їх основу становлять закономірні феномени вікових криз. Кризи становлення особистості зазвичай пов'язані із важливими подіями життя. Так, наприклад, у дорослому віці – із зміною професій або місця роботи, із зміною місця проживання, із створенням стосунків чи родини, і т.д.
- 2) кризи здоров'я. Як зазначав автор, ця форма кризи пов'язана із проблемами зі здоров'ям та навіть його втратою. Як наслідок, у людини серйозно змінюється образ життя, оскільки можлива втрата



життєво важливих та соціальних функцій; перебудова планів на майбутнє.

- 3) термінальні кризи. Вони напряду пов'язані з термінальними цінностями особистості, особливо з можливим і неминучим близьким завершенням життя.
- 4) кризи значущих стосунків. Важливою областю є сфера відносин із іншими людьми, і суттєві зміни у структурі цих відносин можуть супроводжуватися кризами та зміною життєвих ролей. Окрім цього, поява нових міжособистісних ролей може призвести до кризових явищ. Так, кризи кохання можна розглядати як окрему категорію від кризи значущих стосунків.
- 5) кризи особистісної автономії. Як зазначає П. П. Горностай, детермінантами такого виду кризи можуть бути обставини, які зв'язані зі втратою чи обмеженням особистісної автономії чи свободи.
- 6) кризи самоактуалізації або самореалізації. Ці життєві кризи можуть виникнути внаслідок обставин, які пов'язані із неможливістю подальшого нормального, звичайного чи планового розвитку людини, – її самореалізації.
- 7) кризи життєвих помилок. Кризові явища часто виникають внаслідок здійснення фатальних вчинків, через втрату чогось цінного. Крім того, кризи життєвих помилок можуть з'являтися і через певні нездійснені вчинки [12; 25].

І. С. Кон, описуючи життєві нормативні кризи, робив акцент на тому, що слово «нормативний» підкреслює, що йдеться про нормальний, а не патологічний процес. Тобто, він вважав, що криза – це нормальне явище для будь-якої людини [21].

Різновидом життєвих криз виступають **біографічні кризи** (криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності), які носять послідовний характер і виявляються у періоди завершення однієї життєвої програми та формування іншої – у юнацькому віці, у 26-45 років і в період

виходу на пенсію. Загалом, психолог Р. А. Ахмеров був першим, хто ввів поняття біографічної кризи. Він зазначав, що це така особливість внутрішнього світу людини, яка проявляється у різноманітних варіаціях переживання людиною непродуктивності власного життєвого шляху. Джерелом таких криз, як вважає Р. А. Ахмерова, виступає неоптимальна життєва програма, яку створила сама особистість. Ризик появи біографічних криз більший саме у раціональних та стратегічних людей та тих, хто впевнений у майбутній реалізації значущих подій [4, с.17-18].

Р. А. Ахмеров виділяє 3 типи біографічних криз:

- а) криза нереалізованості. Вона виникає, якщо людина слабо уявляє зв'язки між подіями власного життя. В такій ситуації звичними є відчуття, що "життя не вдалося", "не поталанило" тощо. Під час кризи нереалізованості люди не бачать та недооцінюють власні досягнення і успіхи, не вбачають у минулому важливих подій, які є корисним з погляду сьогодення чи майбутнього. Потрапляння у нове соціальне середовище може слугувати однією з основних детермінант виникнення даної кризи. Так, воно є для людини досить важливим, але в ньому її минулий досвід не є тією цінністю, якою був раніше.
- б) криза спустошення. Вона виникає тоді, коли в суб'єктивній картині власного життєвого шляху слабо представлені зв'язки від минулого до теперішнього і до майбутнього. Так, навіть незважаючи на усвідомлення наявності у себе важливих та значних досягнень, у людини переважає переживання того, що вона вже вичерпала себе, що вона ніби "прочитана книга", і що в неї немає "справжніх" цілей у майбутньому. Як писав Р. А. Ахмеров, причинами кризи спустошення можуть бути, по-перше, втома після довгого періоду самовідданої роботи, а по-друге, різке змінення соціальної чи життєвої ситуації (під час якого у людини виникає відчуття неможливості передбачити майбутнє та коли їй не зрозуміло, які цілі вона переслідує).

с) криза безперспективності. Вона виникає тоді, коли з тих чи інших причин у людини є слабке уявлення про власні проєкти, плани, мрії про майбутнє. І йдеться не про невизначеність самого майбутнього людини, оскільки воно може бути досить точним, а про переживання, які звучать "попереду мені нічого не світить". Така людина має проблемним блоком побудові життєві програми, не уявляє шляхів самореалізації в нових можливих ролях, навіть якщо у неї були наявними і досягнення, і цінні особистісні якості [33; 39].

Біографічні кризи, як зазначав Р. А. Ахмеров, можуть зустрічатися в різних варіантах, виникати і протікати по-різному, в залежності від індивіда. Загалом, для суб'єкта, що переживає біографічну кризу, характерні: невміння оптимально поєднувати процеси цілепокладання і виконання цілей; односторонньо звужене сприйняття можливостей самореалізації; велика категоричність суджень про зв'язки між подіями [4, с.17]. Саме тому важливо своєчасно визначити біографічні кризи і раціональний вихід з них, що виступає як розвиток [19, с. 417-418].

**3. Критичні кризи** обумовлені трагічними обставинами життя, протікають на межі людських можливостей, оскільки остаточно перекреслюють наявні у людини життєві задуми. Наслідком переживання критичних криз є кардинальна перебудова свідомості, перегляд сенсу життя і ціннісних орієнтацій. Критичними вважаються ситуації, що відрізняються хронічно несприятливими, загрозливими умовами (наприклад, це війна, стихійні лиха, соціальні кризи, неврози, ураження мозку та ін.). У цих ситуаціях потреба у безпеці спонукає людину мобілізувати всі сили для боротьби з загрозою [13, с. 191].

Поряд з ненормативними кризами, виділяють кризи **нормативного** характеру, до яких відносять вікові кризи, кризи розвитку та кризи професійного становлення.

**1. Вікові кризи.** Значний внесок у дослідження та теоретичне обґрунтування вікових криз внесли саме вітчизняні психологи

(П. П. Блонський, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, В. І. Слободчиков, Д. Й. Фельдштейн, Д. Б. Ельконін та ін.), тому зупинимося саме на їхніх трактовках. Вікові кризи в їх розумінні - це «особливі, відносно нетривалі за часом (до року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами» [32, с. 180]. Виникаючи зазвичай при переході з одного фізичного або психічного віку в інший, вікові кризи знаменують собою деяку затримку в психічному розвитку людини, що супроводжується вираженою незадоволеністю собою, проблемами особистісного і міжособистісного характеру, а іноді депресивними станами. Вікові кризи пов'язані з системними якісними перетвореннями у сфері соціальних відносин суб'єкта, його діяльності та свідомості. До характерних рис критичних вікових періодів відносять невиразність початку та закінчення кризової ситуації, труднощі у вихованні, негативний характер розвитку людини, виникнення відповідного новоутворення (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін та ін.). Останнє являє собою генеральну лінію подальшого розвитку у стабільному періоді. [42, с. 45]. У вітчизняній науковій літературі зазначається, що, незалежно від періодизації вікового розвитку, існують два виражені різкі переходи, що переживаються як «криза трьох років», і «криза підліткового віку». Д. Б. Ельконін додатково до названих виділяв кризу новонародженості, кризу першого року та кризу семи років. Ю. М. Кулюткін вважає, що всі періоди дорослості (молодість, «змужнілість», зрілість) починаються з кризи вікового розвитку. Подолання первісної кризи розвитку в молодості пов'язане із формуванням життєвих планів. Як наслідок, молода людина успішніше адаптується дорослості. Етап «змужнілості» також починається кризою, яка пов'язана з переоцінкою зробленого людиною вибору. Криза вікового розвитку в зрілості характеризується осмисленням того, чого встигла людина досягти в житті, а також скороченням діапазону майбутнього [23].

**2. Кризи розвитку.** Поряд із попередніми, у вітчизняній психології зокрема, широко використовується поняття «кризи психічного розвитку». На

відміну від вікових, вони не ініціюються віком, їх провідними факторами є зміна соціальної ситуації розвитку, перебудова системи відносин із навколишнім світом, а також зміна провідної діяльності. Характеризуються вони виникненням психологічних новоутворень. Різновидом криз психічного розвитку виступають кризи професійного розвитку, вирішальне значення у виникненні яких також належить зміні та перебудові провідної діяльності [16, с. 44].

**3. Кризи професійного становлення.** На основі концепції професійного становлення, Е. Ф. Зеєр та Е. Е. Симанюк трактують кризи професійного розвитку особистості як нетривалі (до 1 року) періоди кардинальної перебудови професійної свідомості, що супроводжуються зміною вектора професійного розвитку. Е. Ф. Зеєр виділяв 4 стадії у професійному розвитку, в основу яких покладено соціальну ситуацію розвитку та рівень реалізації професійної діяльності: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і майстерність. Кризу психолог трактував як перехід від однієї стадії до іншої і виділяв сім нормативних криз професійного розвитку особистості, а також визначив їх детермінанти. Так, Е. Ф. Зеєр виділяв наступні кризи професійного становлення: криза навчально-професійної орієнтації; криза вибору професії; криза професійних експектацій; криза професійного зростання; криза професійної кар'єри; криза соціально-професійної самоактуалізації та криза втрати професії. Крім того, Е.Ф. Зеєр зазначив перелік життєвих подій, які викликають сильні емоційні переживання, що призводить до виникнення ненормативних професійних криз. Серед них наступні: вимушене звільнення, перекваліфікація, перерва в роботі у зв'язку з народженням дитини, втрата працездатності, упровадження нових технологій, реорганізація, і т.д [16].

А. К. Маркова зазначала, що кризи професійного розвитку можуть виникати при «переході на нову посаду, всередині професії, при необхідності перекваліфікуватися. Вони виникають, коли старе у професійній праці вже

не задовольняє, а нове ще не знайдене, або коли творчі знахідки працівника зустрічають зовнішній опір у професійному середовищі» [26]. А. К. Маркова при дослідженні процесу професіоналізації, зазначала, що такі кризи можуть відбуватися неодноразово протягом всього життя людини. Л. І. Анциферова, на підтвердження цієї думки писала про критичні та сензитивні періоди в ході окремої конкретної діяльності [3, с. 12].

Як зазначали у своїй статті Дзвоник Г. П. та Савченко Т. Л., «основними ознаками професійних криз є: втрата відчуття нового, відставання від життя, зниження рівня професіоналізму, внутрішня розгубленість, усвідомлення необхідності переоцінки себе, зниження власної оцінки, втома, виникнення відчуття вичерпаності своїх можливостей» [14]. Загалом, переживаючи цю кризу професійного становлення, особистість, як правило, піднімається на більш високий рівень розвитку внаслідок перебудови її психологічної структури. Нормативні кризи мають місце на всіх стадіях професійного становлення особистості.

У книзі Лоуренса Браммера «The Helping Relationship: Process and Skills» 1985 року визначено три типи кризи, які складають його теорію прикладної кризи, - криза розвитку, ситуаційна криза, екзистенційна криза [62].

1. **Криза розвитку.** Криза розвитку є результатом звичайної життєвої події (наприклад, вагітність або випускний), яка викликає стрес і навантаження на людину. Хоча кризи розвитку є нормальними, вони можуть потребувати ретельного спостереження, щоб гарантувати, що людина повернеться до нормального функціонування [56, с. 13].
2. **Ситуаційна криза.** Ситуаційна криза є найпоширенішим типом події, коли ми розглядаємо кризове втручання. Це подія, яка є настільки сильною та несподіваною, що переважає нормальне її подолання. Прикладами ситуаційних криз є сексуальне насильство, автомобільна аварія, або раптова втрата чи горе. Це найпоширеніша форма кризи, з якою найчастіше стикаються працівники екстрених служб та

працівники кризових служб (працівники гарячої лінії, соціальні працівники) [69].

3. **Екзистенційна криза.** Екзистенційні кризи ґрунтуються на більших концепціях призначення людини та досягнення актуалізації, глибокого почуття особистої реалізації [63]. Часто екзистенційні кризи пов'язані з ситуаціями жалю чи переконання, що «життя пройшло повз» [65, с. 42], або усвідомлення того, що людина не досягне цілей, які вони поставили перед собою в певному віці. Екзистенційні кризи особливо поширені в перехідних періодах життя, таких як 30, 40 і 50 років, коли люди «підводять підсумки» свого життя. Серйозна екзистенційна криза може сприяти самогубству і може бути пов'язана з помітно високим рівнем самогубств серед чоловіків і жінок у віці від 45 до 54 років [60].

#### 1.4. Формування кризи, її прояви та складові елементи

Кризовий стан – це багатокomпонентний процес психічного життя людини, як зазначала у своїй статті К.Снегова [35, с. 32-33]. Так, кризовий стан описується як такий, що наповнений різноманітними емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями (іншими словами – компонентами).

Психолог Л. В. Куликов вважає, що криза характеризується насамперед гострими суб'єктивними емоційними переживаннями та змінами поведінки особистості. Автор визначає типові емоційні прояви кризового стану:

- a) відчуття небезпеки;
- b) відчуття безнадійності, безперспективності, спустошеності, безвиході (що разом сприяють нездатності до самостійного подолання проблем та унеможлиблюють знаходження шляху їх вирішення);
- c) відчуття безпорадності, неможливості керувати своїм життям;
- d) відчуття власної неповноцінності, самотності;
- e) швидка зміна почуттів, мінливість настрою [22].

Схожим чином аналізує кризові реакції і Г. Пері, виділяючи емоційні, когнітивні та поведінкові прояви:

- a) до емоційних реакцій Г. Пері відносить: тривале страждання, переживання невизначеності майбутнього, почуття неконтрольованості того, що відбувається, почуття тривоги, втрати, небезпеки, приниження, переживання горя, відчуття руйнування звичного перебігу життя, можлива також депресія;
- b) до когнітивних реакцій у стані кризи характерні проблеми з концентрацією уваги та ясністю мислення;
- c) до поведінкових реакцій Г. Пері відносить відмову від звичного способу життя [35, с. 33].

Одночасно з цим багато дослідників вважають, що криза перебудовує різні складові структури особистості. Як зазначають Є. А. Донченко та І. Т. М. Титаренко, зміни в емоційно-вольовій сфері (психологічний дискомфорт, підвищена тривожність) у критичній ситуації обумовлюють порушення всієї системи регуляції, що забезпечує в тому числі синхронну роботу раціонального та ірраціонального в психіці людини. Так, це ускладнює протікання основного кризового протиріччя. Крім того, зміни на пізнавальному рівні спричиняють за собою зниження рівня ефективності роботи пам'яті, уваги, мислення, відбувається інше сприйняття себе, свого життя. А зміни в підструктурі спрямованості поведінки та досвіду можуть спровокувати руйнування старих звичок, навичок, на зміну яким можуть прийти нові, що часто формуються у самій кризі. Також спостерігається трансформація всієї системи цінностей, інтересів, ідеалів, переконань, а також системи відносин до майбутнього, сенсу та цілісності життя [36].

Ф. Є. Василюк зазначав, що у ситуації кризи «... свідомість не може прийняти буття у такому вигляді і втрачає здатність осмислювати і спрямовувати його, а буття, будучи не здатним реалізувати спрямованість свідомості та не знаходячи у свідомості адекватних йому форм, що виходить з-під контролю свідомості, розвиває стихійні зв'язки та залежності, які ще



більше порушують смислові відповідності між ним та свідомістю. Це виявляється у втрати сенсу життя» [9, с. 129].

Л. Ф. Бурлачук та Є. Ю. Коржова зазначали, що у ході кризи спостерігаються зміни у самосвідомості та «я»-концепції. Так, виділяються три типи кризових трансформацій:

- 1) інтеграція раніше витісненого досвіду «я»-концепції;
- 2) посилення колишньої «я»-концепції;
- 3) руйнування існуючого уявлення про себе.

Причому за будь-якого типу перебігу кризи відбувається виникнення та зростання емоційного напруження, почуття загрози, паніки, страху у зв'язку з дезорієнтацією роботи самосвідомості [35, с. 33].

Кризовий стан багатокomпонентний. І людина, яка його переживає, проходить певні етапи його формування. Так, за словами Л. С. Виготського, специфічною ознакою кризи є неясність кордонів, що відокремлюють початок та кінець кризи. Однак у середині кризи настає «...кульмінаційний момент, коли криза досягає апогею». Саме цей момент пропонується вважати точкою відліку.

Л. С. Виготський виділяє три фази розвитку кризи:

1. передкритичну (виявляється в несвідомій або частково усвідомлюваній незадоволеності ситуацією та своїм становищем, що виявляється в емоційному дискомфорті);
2. власне критичну (виявляється усвідомленою незадоволеністю ситуацією та своїм становищем);
3. посткритичну фазу, що зумовлює вирішення кризи [11, с. 249].

Також, на думку низки авторів, криза починається з критичної події. Цієї точки зору дотримуються Р. А. Ахмеров, Ф. Є. Василюк, Дж. Каплан та ін. Ці дослідники вважають, що критичні події запускають механізм розвитку кризи.

Дж. Каплан описував такі чотири послідовні стадії кризи:

- 1)первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи вирішення проблем;
- 2)подальше зростання напруги в умовах, коли ці методи виявляються безрезультатними;
- 3)ще більше збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел;
- 4)якщо все виявляється марним, підвищення тривоги та депресії, безпорадність, дезорганізація особистості [64].

Психолог Т. Йоуменс виділяє у кризі три етапи: період руйнування, проміжний період та період творення. Він звертає особливу увагу на ставлення людей до першого етапу кризи – періоду руйнування. У цей час відбувається злам звичного бачення світу, самих себе та стосунків до оточуючих, тобто руйнування минулого досвіду [72].

### **Висновки до першого розділу**

Феномен кризи є доволі обширним, через що він має велику кількість варіантів визначень і трактувань. Загалом, у психології під словом «криза» розуміється важкий перехідний стан, який характеризується недостатністю наявних можливостей підтримки життєдіяльності на оптимальному рівні [5].

Вивченням явища кризи займалися багато зарубіжних та вітчизняних психологів, таких як Л. С. Виготський та О. М. Леонтьєв, Л. І. Божович, Л. Ф. Брюдаль, Ф. Є. Василюк, О. Г. Амбрумова, П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, Е. Ф. Зеєр, Р. А. Ахмеров, Е. Еріксон, Д. Левінсон, С. Грофф, Е. Ліндеман, Дж. Каплан, Л. Рапопорт, Г. Крайг, І. С. Кон, Г. Пері та ін.

У психології (як у вітчизняній, так і в зарубіжній) виокремилися 2 підходи у вивченні кризових ситуацій - суб'єктивний та об'єктивний:

- 1) дослідженням кризи з позицій суб'єктивного підходу означає, що виникнення кризи обумовлено насамперед індивідуально-психологічними особливостями особистості та її розвитку;

2) дослідженням кризи з позицій об'єктивного підходу означає, що провідна роль виникнення криз належить саме зовнішнім обставинам.

Поняття кризових ситуацій може трактуватися як нормативне чи ненормативне явище:

- 1) кризи, що виникають при переході від однієї стадії до іншої і супроводжують процес розвитку, розглядаються як нормативні; до групи нормативних криз належать вікові кризи, кризи розвитку та кризи професійного становлення;
- 2) ненормативні кризи характеризуються імовірнісним характером протікання, вихід із них є проблематичним, і може бути деструктивним; до групи ненормативних криз належать невротичні, життєві та критичні кризи.

На думку більшості дослідників феномену кризи, даний стан супроводжується насамперед гострими емоційними переживаннями і дискомфортом; відчуттям тривоги і небезпеки, невизначеності становища; почуттям самотності; з'являються думки про безцільність подальшого життя, про неспроможність, що обумовлюють надалі поведінкову реакцію нездатності особистості конструктивно подолати виникаючі проблеми.

Аналіз перелічених підходів до вивчення динамічних характеристик кризового стану дозволяє зробити висновок у тому, що у кризі можна назвати три основні стадії розвитку:

- 1) неусвідомлену стадію, що супроводжується сильним емоційним дискомфортом;
- 2) усвідомлену, визначальну бажання розібратися і подолати труднощі, що виникли;
- 3) стадію виходу з кризи.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

#### **2.1. Аналіз методів вивчення факторів подолання кризових ситуацій**

В сучасній практиці дослідження в галузі кризової психології та психологічної допомоги людям, що переживають кризові ситуації різного характеру основними методами є наступні: інтерв'ю, бесіда, анкетування, включене спостереження.

**1) Інтерв'ю** (цілеспрямоване опитування) – це поширений метод щодо вивчення особливостей подолання ситуацій психологічної загрози; це варіант отримання соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування. У соціально-психологічних дослідженнях, у практиці клінічної психології та психотерапії застосовуються різні за рівнем стандартизованості види інтерв'ю.

Загалом, виокремлюють два види інтерв'ю: вільні (ті, які не регламентовані темою та формою бесіди) та стандартизовані (ті, які за формою близькі до анкети із закритими питаннями). Межі між цими видами інтерв'ю рухливі та залежать від складності проблеми, мети та етапу дослідження.

Інформація, яка отримується в інтерв'ю, є більш конкретною, порівняно з анкетною. Так, заповнюючи анкету, опитуваний пропускає питання, якщо він вважає за краще не відповідати на нього. Під час інтерв'ю у разі відповідей на кшталт «не знаю», «не можу сказати», «не думав/думала над цим», можна продовжувати уточнювання та отримати вже конкретну відповідь. Крім того, інтерв'ю дає можливість спостерігати за опитуваним, що є особливо важливо, під час отримання відповідей стосовно кризових ситуацій. Це зумовлено тим, що останні зазвичай невідривно пов'язані із сильним емоційним хвилюванням (це можна спостерігати навіть якщо людина буде розповідати про власний досвід подолання кризи, а не про сам процес протікання останньої). Саме тому розроблено навіть цілу низку методик для реєстрації як відповідей, так і інтонацій, міміки, поведінки опитуваного.

Під час проведення інтерв'ю можна паралельно застосовувати діагностичні методики. Так, прикладом такої можна назвати методику Е.Г. Ейдемільера «Сімейно-обумовлений стан». Вона включає 12 оцінюючих шкал, за допомогою яких член сім'ї оцінює своє самопочуття всередині неї. Якщо отрималися високі оцінки за субшкалами, то можна стверджувати про наявність сімейно-обумовлених психотравмуючих станів (загальну незадоволеність, нервово-психічну напругу, сімейну тривожність). Це може свідчити про негармонійність сімейних відносин та сім'ї загалом [38].

Як зазначає у своїй дисертаційній роботі Туманова Є. М., метод інтерв'ю застосовується також при вивченні рівня «біографічного стресу» та визначенні взаємовпливу та взаємозв'язку кризових ситуацій у рамках дослідження життєвого шляху особистості [38]. Туманова Є. М. наводила як

приклад методу «Біографічна карта», яка являється модифікованою методикою Р.М. Загайнова) (див. додаток А) [15]. Людині пропонуються ряд питань, за допомогою яких відновлюються та аналізуються значущі для людини та пережиті нею події життя. Спільно з психологом людина має графічно зобразити на віковій шкалі значущі моменти життя (свої так звані «перемоги» чи «поразки», радісні та неприємні події), які досі викликають у неї певні занепокоєння. «Ступінь їхньої тяжкості, сила переживань оцінюється людиною у відсотках. Граничною величиною (100%) оцінюється та ситуація, що була пережита особливо тяжко і викликає емоційно забарвлені спогади, тобто, фактично є непереборною», – писала Туманова Є.М. [38]. Параметри, що враховуються під час аналізу біографічних карт, наступні: кількість кризових ситуацій з максимальною оцінкою тяжкості та загальна кількість подій кожної категорії («перемоги» та «невдачі»). Треба зазначити, що вибір параметрів визначається завданнями дослідження.

Загайнов Р.М. додавав, що ефективність інтерв'ю підвищується, якщо поряд з діагностичною функцією воно виконує ще й психотерапевтичну. Таким чином це дозволить людині краще усвідомити свої труднощі, конфлікти, приховані мотиви поведінки, а також полегшує роботу при визначенні шляхів подолання труднощів та криз (клінічне інтерв'ю) [15].

**2) Бесіда** — це один із методів психології, що передбачає пряме чи опосередковане отримання відомостей шляхом мовленнєвого спілкування. Організується зазвичай з метою з'ясування індивідуальних особливостей особистості (наприклад, мотиваційної та емоційної сфер, знань, переконань, установок, ставлення до середовища, колективу тощо). В нашому випадку метод бесіди допомагає виявити фактори подолання кризових ситуацій через діалог із людиною, яка перенесла та змогла здолати кризу. Р. М. Загайнов розглядає метод бесіди як один з основних і найбільш практично значущих методів, тому що при вмілому володінні методом можливий не тільки збір інформації, але й зміцнення довіри людини, проведення конструктивного аналізу суті кризи з її наслідками та термінового регулювання

психологічного самопочуття [15]. Загалом, бесіда зазвичай поєднується з іншими методами психолого-педагогічного дослідження: зі спостереженням, анкетуванням, експериментом та ін.

**3) Метод анкетування** – це метод отримання інформації через письмові відповіді чи опитування за допомогою анкети. Він є особливо поширеним, коли справа стосується особливостей подолання серйозних труднощів, до яких і відносяться кризові ситуації. Як зазначає у своїй дисертаційній роботі Туманова Є. М., анкетування та «самозвіти є адекватним прийомом вивчення процесу подолання кризових ситуацій, оскільки саме суб'єктивні уявлення людини про можливість або неможливість подолання багато в чому визначають ймовірність переживання ситуації як кризової».

Якщо розбирати структуру опитувальника, направленого на виявлення факторів подолання кризових ситуацій, компонентами можуть виступати наступні: опис кризової ситуації, з якою особистість зіткнулася в недавньому минулому, характер і тяжкість переживань, методи, вжиті для її вирішення та подолання.

**4) Включене спостереження** – це метод збору інформації під час досліджуваного явища, коли дослідник сам є його частиною. Метод дозволяє отримати попереднє уявлення про предмет або підтвердити інформацію, отриману через застосування інших методів. Застосування включеного спостереження в нашому випадку дозволяє досліджувати сам феномен кризи (природну поведінку під час кризових ситуацій та фіксування ранніх ознак кризи), а також наслідки її подолання чи неподолання.

## **2.2. Аналіз соціально-психологічних факторів подолання кризових ситуацій**

Фактори подолання кризових ситуацій можна поділити на психологічні та соціальні. Розглянемо детальніше кожен із них.

**1) Психологічні фактори подолання кризових ситуацій.** Цю групу факторів складають такі види подолань негативних переживань особистістю, як психологічний захист, копінг-стратегії (інша назва – «стрес-долаюча поведінка»), та особистісні ресурси. Як писали у своїй книзі «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» Зливков В. Л., Лукомська С. О. та Федан О. В., «витоки сучасних досліджень подолання стресу можна виявити у працях, опублікованих наприкінці ХІХ століття представниками психоаналітичного напрямку, і передусім у працях самого З. Фрейда. Велика частина робіт З. Фрейда сфокусована на способах, за допомогою яких людина справляється із неприємними відчуттями і емоціями, або пригнічуючи їх (таким чином, що перестає їх усвідомлювати), або використовуючи інші захисні механізми» [17].

**Механізми психологічного захисту** – це поняття психоаналізу, автором якого є З. Фрейд, яке означає несвідомі дії (протидії) людини, спрямовані на захист від тих небезпек або загроз, якими вона піддається з боку навколишньої реальності і свого власного внутрішнього світу. Іншими словами – це засоби захисту «Его» («Я») від «Супер-Его» з його нормами та правилами, що тиснуть на «Его» з боку суспільства та від несвідомих імпульсів «Ід». Загалом механізми психологічного захисту дають змогу людині захиститися від травмуючих подій (серед яких є стани кризи) та інших явищ, переживань і тривоги. Усі захисні механізми мають дві провідні риси:

1) по-перше, вони діють на підсвідомому рівні і тому є засобом самообману;

2) по-друге, вони спотворюють, заперечують або фальсифікують уявлення про реальність, щоб зробити тривогу менш загрозливою для людини. Загалом, люди не часто використовують якийсь єдиний захисний механізм – найчастіше люди користуються різними захисними механізмами для розв'язання конфліктів та зменшення тривоги [31].



Перелік механізмів психологічного захисту є досить обширним, і психологи не змогли дійти до консенсуса щодо точної їх кількості. Різні теоретики мають різні категоризації і концептуалізації захисних механізмів. Так, у 1936 р. донька З.Фрейда А.Фрейд зробила узагальнення виокремлених психоаналітиком захисні механізми. Вона зазначала наступні:

- 1) витіснення – усунення зі свідомості неприємних переживань (демонструє себе у забуванні);
- 2) регресія – несвідоме вдавання людиною більш ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки;
- 3) реактивне утворення – перетворення негативного почуття на позитивне, або навпаки («Стокгольмський синдром» має це явище у основі);
- 4) ізоляція – видалення зі свідомості емоційної складової переживання, але збереженні при цьому його розуміння;
- 5) анулювання – несвідома спроба знищити («анулювати») якийсь афект (вину, сором) за допомогою певного відношення чи поведінки.
- 6) проекція – неусвідомлене приписування своїх почуттів, думок, бажань та потреб оточуючим людям.
- 7) інтроекція – привласнення чужих норм, цінностей, правил поведінки, думок без спроби розібратися в них та критично переосмислити.
- 8) самоушкодження – навмисне пошкодження свого тіла але без суїцидальних намірів.
- 9) альтруїстична капітуляція – це «гарний програш» через «загальнолюдські» (альтруїстичні) цінності. (завжди тісно пов'язана з раціоналізацією або інтелектуалізацією).
- 10) сублімація – процес трансформації енергії на соціальну роботу і культурну творчість.

Американський психіатр Дж. Вайлант запропонував наступну чотирирівневу класифікацію захисних механізмів:

- I. Рівень 1: Патологічні захисти (психотичне заперечення, маячна протекція тощо);
- II. Рівень 2: Незрілі захисти (фантазія, проекція, пасивна агресія тощо);
- III. Рівень 3: Невротичні захисти (інтелектуалізація, реактивне утворення, дисоціація, витіснення тощо);
- IV. Рівень 4: Зрілі захисти (гумор, сублимація, альтруїзм, антиципація тощо) [71].

**Копінг-стратегії («стрес-долаюча поведінка»).** Другим фактором подолання кризових станів особистістю є копінг-стратегії. У психології копінг (від англ. coping — справлятися) — це те, що робить людина, щоб справитися зі стресом або кризовими ситуаціями. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, від індивідуальних особливостей кожної окремої людини, а також від обставин.

Копінг-стратегії можна класифікувати наступним чином:

- a) проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані («втеча-уникнення», «емоційна розрядка», «ігнорування») копінг-стратегії. Це дихотичний поділ копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» та «робота зі ставленням до проблеми».
- b) когнітивно-поведінкові та емоційні копінг-стратегії. До когнітивно-поведінкових відносять стратегію пошуку інформації та стратегію закритості для інформації. До емоційних відносять самозвинувачення, уникнення і переважне тлумачення.

- с) ефективні та неефективні копінг-стратегії. Ефективні стилі являють собою прямі спроби впоратися з проблемою, за допомогою інших або без їхньої допомоги, водночас неефективні стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій (так званий «уникаючий копінг»).

Певні стратегії подолання можуть підвищити впевненість і відчуття контролю, а також зменшити переживання і навантаження. Ефективність будь-якої конкретної стратегії подолання залежить від ситуації, і не існує єдиного загальновизнаного способу для людей, щоб впоратися із кризою. Більше того, більшість криз вимагають обох типів подолання (проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані копінг-стратегії).

Проблемно-фокусовані копінг-стратегії зазвичай застосовуються, коли можна вжити конструктивних дій, тоді як емоційно-фокусовані використовуються, коли люди відчувають, що ситуація не може змінитися, і їй потрібно терпіти. Загалом, стратегії подолання, орієнтовані на проблеми, вважаються більш ефективними для управління кризами, ніж такі, що орієнтовані на емоції. Люди, які використовують активні Проблемно-фокусовані стратегії подолання, зазвичай вважають себе такими, що володіють контролем, мають позитивний самопогляд і приймають активний, оптимістичний і самовпевнений підхід до управління стресовими та кризоими факторами життя. Навпаки, ті, хто покладається на емоційно-фокусовані стратегії подолання, включаючи самозвинувачення, уникнення або навіть вживання наркотиків чи алкоголю, справляються гірше, ніж ті, хто використовує попередні активні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки.

**Особистісні ресурси.** Аналіз наукової літератури щодо визначення поняття особистісні ресурси показує, що в широкому розумінні це – риси характеру, уміння та навички саморегуляції, самооцінка та мотиваційна сфера, здібності, цінності та інші властивості, які є цілісною системою, що постійно оновлюється та розвивається [18, с. 172]. А. Деркач внутрішніми

ресурсами особистості вважав її психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність. В. Бодров описав внутрішні ресурси людини як «функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу», «особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки» [18, с. 172].

Пандемія Covid-19 дала можливість оцінити ресурси для подолання ситуації серед дорослих. Було проведено дослідження («Особисті та соціальні ресурси для подолання коронавірусної кризи серед ізраїльсько-палестинських дорослих: пояснювальне дослідження») серед палестинців, де виявлялися релігійні та особистісні ресурси, які використовували палестинці, які живуть в Ізраїлі, щоб подолати стрес, викликаний спалахом Covid-19. Вибірка дослідження складалася з 985 дорослих палестинців, 58% з яких жінки і 42% чоловіки. Вік учасників коливався від 18 до 50 років. Однорідність вибірки була навмисною, щоб дати конкретне розуміння індивідуальних характеристик, які можуть бути особливо важливими для пошуку особистісних ресурсів. Учасники заповнили анкети для самооцінки, щоб повідомити про свої особистісні ресурси для подолання стресу. Палестинські дорослі, які брали участь у цьому дослідженні, як правило, більше поклалися на віру в Бога, оптимізм, самоконтроль і самоефективність, а також суб'єктивне благополуччя, як ресурси для подолання, спричинених кризами, такими як Covid-19 пандемія [44].

З точки зору особистісних ресурсів, результати дослідження показують, що релігійність як джерело подолання сприймається як найвища цінність серед дорослих арабських ізраїльтян-палестинців. Ці висновки можна пояснити тим, що релігійність може захистити від стресової та кризової поведінки. Як показало дослідження Агбарії та Ваттада [44, с. 25-26], учасники використовують такі речення, як «зрештою, Бог допоможе мені» та «прийняття та терпіння під час криз дасть мені більше небесних

нагород». Таким чином, люди з високою релігійністю можуть мати різні пізнання, засновані на їхніх релігійних цінностях, які формують їхню поведінку таким чином, що перешкоджає дезадаптивній поведінці в кризових і стресових умовах.

Наступний фактор успішного подолання кризи у дослідження виявився оптимізмом. Результати показують, що оптимізм виступав як джерело копінг-поведінки та як захисний фактор, який сприяє підвищенню стійкості та більшої здатності впоратися з кризою. «Оптимісти вважають, що вони можуть активно протистояти загрозам. Більше того, оптимізм тісно пов'язаний із самоефективністю» [44]. Як зазначали автори дослідження, Агбарія К. та Мок А. А., оптимісти також краще адаптують свої реакції подолання до наявних можливостей, оптимістично налаштовані люди змінюють свою стратегію подолання ситуації залежно від ситуації (тобто, коли вона піддається контролю). Таким чином, спроможність справлятися і оптимізм є в тісній кореляції.

Суб'єктивне благополуччя – наступний чинник подолання кризових ситуацій. Так, люди з позитивним суб'єктивним самопочуттям швидше реагують на негативні події і, отже, справляються з ними краще, ніж люди з низьким його рівнем. Люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя також ефективно вирішують конфлікти, відчувають більше контролю над своїм життям, ефективно справляються зі стресовими ситуаціями та ставлять перед собою відчутні цілі в житті [59].

Самоефективність, згідно з результатами дослідження, також є фактором успішного подолання кризи. Люди з високою самоефективністю зазвичай вірять, що власними силами контролюють своє життя, розуміючи, що їхні дії та рішення впливають на результати їхнього життя. Вибір, що впливає на здоров'я, як-от куріння, фізичні вправи, дієта, використання ременів безпеки, пов'язується з високою самоефективністю [49]. Самоефективність також може відображати переконання, пов'язані з цілями, наприклад, чи буде розпочато зміну поведінки щодо здоров'я, скільки зусиль

буде витрачено і як довго буде підтримуватися зміна поведінки перед обличчям перешкод і невдач. Таким чином, самоефективність впливає на те, як люди ставлять цілі щодо здоров'я (наприклад, «Я маю намір зменшити свої шкідливі звички») і наскільки ефективно вони дотримуються цих намірів.

Останній фактор, але не менш важливий, – це самоконтроль як джерело вдалого подолання кризи. Пояснення цього можна знайти в тому, як реалізуються навички самоконтролю. Так, люди з цими навичками здатні відвернути увагу та творчо мислити, щоб знайти альтернативні рішення, змінити автоматичний спосіб мислення та замінити їх на заплановані та більш прийнятні, а також використовувати саморозмову, щоб протистояти важким кризовим і стресовим ситуаціям та протистояти спокусі. Таким чином, навички самоконтролю можуть привести до більш збалансованого мислення і, отже, до більш спланованих і впорядкованих реакцій замість перебільшеного занепокоєння, набридливих думок і самокритики. Отже, навички самоконтролю дозволяють людям ефективно справлятися з новими кризовими ситуаціями.

Ці висновки дослідження, як зазначають автори, узгоджуються з сотнями літературних досліджень, які були проведені в усьому світі за останні кілька десятиліть. Таким чином, ці чинники успішного подолання кризових ситуацій, можуть бути актуальними як у західних, так і в незахідних суспільствах. Так, незважаючи на унікальні соціальні, політичні та етнічні особливості арабської ізраїльсько-палестинської культури, ці виявлені чинники сприяють психологічному благополуччю та покращенню соціального функціонування у людей з усього світу. Це забезпечує підтримку універсальної значущості даних дослідження [44].

Темперамент людини також є досить показовим особистісним ресурсом та фактором, за допомогою якого вона будує власну схему подолання кризи. Так, у своїй статті, Трушкова С. В. та Калашнікова Д. Д.

зазначили, що можна виділити взаємозв'язок типу темпераменту із застосовуваними копінг-стратегіями:

1) «Особистість з високим ступенем екстраверсії та низьким ступенем нейротизму (сангвінік) легко переносить стрес і кризу, вдаючись при цьому до соціальної підтримки, або через співпрацю, об'єднуючи людей для вирішення проблеми, або передаючи вирішення проблеми іншій людині» [37]. Також сангвінік вдається до активного вирішення проблеми, відповідаючи при цьому за власні вчинки та думки, а також регулюючи їх. Як зазначали автори, виявляючи переважно позитивні емоції, такі люди позитивно дивляться на кризову ситуацію, приймаючи її як життєвий урок. Стратегію уникнення застосують, швидше за все, у тих випадках, коли проблема, що викликає кризову ситуацію, здається їм незначною, і вони вважають за краще її вирішенню приємне проведення часу в компанії близьких і друзів.

2) «Особистість з низьким ступенем екстраверсії та низьким ступенем нейротизму (флегматик) також є стійкою до стресу та кризи. Її важко вивести з рівноваги, спровокувавши прояв агресії» [37]. Вплив кризової ситуації або ж стресової ситуації зазвичай не підриває мотивацію і працездатність - флегматик наполегливо намагатиметься продовжити вирішувати проблему, що викликає дискомфорт. Проте, переживаючи сильну кризу наодинці, і не вдаючись до соціальної підтримки, флегматик може «заїдати кризу» і «накопичувати все в собі». Як правило, флегматики намагаються уникати кризи.

3) «Особистість з високим ступенем екстраверсії та високим ступенем нейротизму (холерик) хоч і застосовуватиме активні дії при подоланні стресу та кризи, але сприйматиме дію стрес-фактора (і проблему) як виклик собі» [37]. Автори зазначають, що у вирішенні проблеми холерик піде до кінця. У разі невдачі, він може виплеснути негативні емоції (гнів і агресивність) на оточуючих людей, яких холерик залучив для вирішення проблеми - або через їхні дії, які можуть здатися холерику неправильними, або ж просто «зганяє на

оточуючих негатив». Криза та стрес можуть збільшуватися через небажання показувати свої слабкості та адекватно оцінити власні сили.

4) «Особистість з низьким ступенем екстраверсії і високим ступенем нейротизму (меланхолік) є нестійким до кризи і стресу типом темпераменту. Перебуваючи у стані стресу, вона може легко втратити контроль над своїми емоціями, думками, а також мотивацію до дії та вирішення проблеми» [37]. Будучи інтровертом, меланхолік буде вдаватися до допомоги та підтримки лише тих людей, яким дуже довіряє та уваги яких не соромиться. Водночас меланхолік намагатиметься діяти для вирішення проблеми. У випадку, якщо він зважиться на це наодинці, то відчуватиме сильну емоційну напругу, що виражається в агресії, паніці, а також підвищеній плаксивості. Проте зусиллям волі вони можуть подолати емоційність, доклавши всі старання для досягнення мети та незалежно від зовнішнього впливу самостійно вирішити проблему, повністю усвідомлюючи свої дії.

Біологічно-детермінованими індивідуальними характеристиками, що сприяють подоланню кризи, є вік та стать людини. У статті «Вивчення копінг-стратегій різних поколінь студентів, які вступають до університету» було доведено, що успішність подолання кризи залежить від того, до якої вікової групи людина належить. У статті автори зосередилися на двох наймолодших поколіннях, - міленіалах та покоління «Z» («Millennials», «Generation Z») та їх можливостях успішного подолання криз, пов'язаних із виникненням Covid-19. Покоління, яке народилося 1995 - 2012, називається поколінням «Z». Попереднє покоління називають покоління «Y», або міленіалами, які 1981–1995 років народження. Загалом, коли виникає складна кризова ситуація, різниця її подолання відбивається на різних реакціях поколінь. Покоління міленіалів та «Z» до Covid-19 не відрізнялися щодо навичок у копінг-стратегіях. Але вже під час пандемії стало зрозуміло, що покоління «Y» є більш успішним у подоланні кризи. Так, виявилось, що поколінню «Z» не вистачає навичок саморегуляції, (вони менш гнучкі та стійкі), проблемною є соціалізація, на відміну від покоління міленіалів. У



статті зазначено, що ймовірно, Covid-19 послабить здатність справлятися з емоційними переживаннями покоління «Z». Так, якщо людині важко впоратися зі своєю емоційною напруженістю, додатковий зовнішній стрес ще більше ускладнює її. Це можна інтерпретувати, що покоління «Z» слабше справляється з негативними емоціями у період кризи порівняно з поколінням «Y», і, як наслідок, менш успішно долає кризову ситуацію [70].

Тема успішності подолання кризи з точки зору різних статей була добре розглянута у статті «Гендерні відмінності в стилях подолання стресу». Так, було виявлено, що жінки значно частіше користуються емоційними копінг-стратегіями та стратегіями уникнення, ніж чоловіки. Але, раціональний та відсторонений стилі подолання у жінок зустрічаються набагато рідше, порівняно із чоловіками. Також було виявлено, що чоловіки частіше використовували інструментальне подолання, а жінки - боротьбу з емоціями та емоційну розрядку. Як зазначав автор статті, виявлені статеві відмінності у подоланні криз, можуть узгоджуватися з гіпотезою соціалізації, яка передбачає, що чоловіки соціалізовані для використання більш активної та інструментальної поведінки, а жінки соціалізовані для використання більш пасивної та орієнтованої на емоції поведінки.

Але статеві відмінності в подоланні кризових ситуації також можуть бути пояснені саме різновидами ситуацій, з якими зазвичай стикаються чоловіки та жінки. Так, декілька досліджень у вибірках громад показали, що жінки відчували більше кризових та стресових подій, пов'язаних зі здоров'ям та сім'єю, тоді як чоловіки повідомляли про більше про події, пов'язані з роботою та фінансами [47; 53]. Крім того, жінки та чоловіки піддаються різним кризовим та стресовим факторам. Так, наприклад, жінки можуть відчувати гострі сексистські стресори, такі як дискримінація, побиття, зґвалтування та сексуальні домагання. Все це може означати, що потрібні різні стратегії подолання. Однак, як зазначає Фельстен Г. [52], статеві відмінності у використанні стратегій подолання можуть поступово

зменшуватися протягом останніх десятиліть, що є наслідком змін гендерних ролей та обмежень [61].

О. Є. Блинова спробувала узагальнити особистісні фактори вдалого подолання кризи. Так, у своїй статті вона подала наступні особистісні чинники успішного подолання кризових ситуацій: «високий рівень освіти та соціального статусу; особистісні характеристики (внутрішня локалізація контролю; гнучкість і диференційованість Я-концепції; «когнітивна складність»; толерантність до невизначеності; високий рівень самоконтролю та самоефективності; настанова на застосування поведінкових стратегій активного планомірного подолання проблем і пошуку підтримки; настанова на застосування стратегії пристосування до нових умов або активного впливу на них; готовність до змін, саморегуляція; комунікативна компетентність; здатність до змінювання своїх ціннісних орієнтацій та Я-концепції; високий рівень поінформованості про специфіку приймаючого середовища» [6, с. 176].

**2) Соціальні фактори подолання кризових ситуацій.** Соціальні фактори подолання кризових ситуацій – це соціальна підтримка, яка складається з ресурсів, що надаються під час взаємодії з іншими людьми, групами та більшими спільнотами [57]. Це можуть бути члени сім'ї, друзі, сусіди або члени місцевої громади та інших соціальних груп, які доступні в той час, коли потрібна психологічна, фізична або фінансова підтримка. Соціальна підтримку можна трактувати і як інформацію, що спонукає індивіда вірити, що про нього піклуються, люблять, поважають, цінують і що він належить до мережі спілкування та взаємних зобов'язань.

Райна та інші [67] поділяють соціальну підтримку на формальні ресурси — наприклад, підтримка професіонала — і неформальні ресурси — наприклад, підтримку з боку дружини, членів сім'ї, друзів і колег. Прітцкер і Мінтер (2014) підкреслюють, що соціальна підтримка функціонує як сітка безпеки, яка пом'якшує наслідки несприятливих життєвих подій і травм [66, с. 330]. Загалом, дослідження показують, що соціальна підтримка у важких

ситуаціях, наприклад, коли людина стикається зі стресом або кризою, що призводить до соціальної дезадаптації чи відчуження, діє «імунізуюче». Також варто зазначити, що коли люди стикаються з колективними стресовими або ж кризовими факторами, ресурси групи також мають вирішальне значення, оскільки соціальна підтримка діє як буфер проти несприятливих життєвих подій і підтримує психічне здоров'я під час кризи. Таким чином, соціальна підтримка дозволяє активно справлятися зі стресом та кризою, активізувати навички асертивної поведінки та посилити схильність використовувати копінговий стиль, орієнтований на завдання [44].

Як зазначалося у дослідженні Агбарії К. та Мок А. А. («Особисті та соціальні ресурси для подолання коронавірусної кризи серед ізраїльсько-палестинських дорослих: пояснювальне дослідження») соціальні фактори, такі як соціальна та родинна підтримка, посідають значне місце під час подолання кризових ситуацій. Таким чином, підтримка сім'ї та соціальна підтримка є захисними факторами, які сприяють розвитку, покращуючи не тільки соціальну та особистісну адаптацію, але й здатність справлятися зі стресовими і кризовими ситуаціями. Як зазначають автори: «Кожна система соціальної підтримки робить унікальний внесок у здібності кожного індивіда. Наприклад, добрі стосунки з батьками сприяють почуттю задоволення та підвищенню суб'єктивного благополуччя, що може бути використано як міра адаптації». Крім того, люди, які будують мережу соціальних зв'язків з іншими однолітками, краще функціонують соціально та краще справляються із кризою та стресом, ніж люди, які страждають від відсутності соціальної підтримки. Таким чином, відчуття близькості та зв'язку може забезпечити захист від стресових ситуацій [44].

### **Висновки до другого розділу**

В практиці дослідження в галузі кризової психології основними методами вивчення факторів подолання кризових ситуацій виступають:

- a) інтерв'ю – це метод отримання інформації про індивідуально-психологічні особливості людини в процесі вербальної (усної) комунікації за спеціальною програмою;
- b) бесіда – емпіричний метод одержання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації;
- c) анкетування – метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкет;
- d) включене спостереження – це метод збору інформації під час досліджуваного явища, коли дослідник сам є його частиною (включене спостереження зазвичай застосовується як додатковий метод збору даних разом із вищеописаними).

Знайти конкретні діагностичні підходи для вивчення факторів подолання кризових ситуацій дуже складно, оскільки тема діагностики вузька.

Туманова Є. М. у своїй дисертаційній роботі наводила як приклад методик «Біографічна карта» (модифікована методика Р.М. Загайнова) Людині пропонуються ряд питань, за допомогою яких виявляються пережиті нею та значущі для неї події життя. Спільно з психологом людина має графічно зобразити на віковій шкалі значущі моменти життя (свої так звані «перемоги» чи «поразки», радісні та неприємні події), які продовжують викликати у неї занепокоєння.

Фактори подолання кризових ситуацій можна поділити на психологічні та соціальні. Групу психологічних факторів подолання криз складають такі види подолань негативних переживань особистістю, як психологічний захист, копінг-стратегії (інша назва – «стрес-долаюча поведінка»), та особистісні ресурси.

Механізми психологічного захисту – це психологічні стратегії, які несвідомо використовуються для захисту людини від небезпек з боку навколишньої реальності і свого власного внутрішнього світу. Перелік механізмів психологічного захисту є досить великим, і психологи не змогли

дійти остаточної думки щодо точної їх кількості. До основних захисних механізмів належать: витіснення, регресія, реактивне утворення, ізоляція, анулювання, проекція, інтроекція та сублімація.

Копінг-стратегії, або ж «стрес-долаюча поведінка» - це поведінкові та когнітивні тактики, які використовуються людиною для управління та подолання стресу та кризових ситуацій. Копінг-стратегії можна класифікувати наступним чином:

- a) проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані;
- b) когнітивно-поведінкові та емоційні копінг-стратегії;
- c) ефективні та неефективні копінг-стратегії.

Ефективність будь-якої конкретної стратегії подолання залежить від ситуації, і не існує єдиного загальновизнаного способу для людей для додання кризи.

Особистісні ресурси – це багатовимірний феномен. Так, до нього можуть входити риси характеру, уміння та навички саморегуляції, самооцінка та мотиваційна сфера, здібності, цінності та інші властивості, які є цілісною системою, що постійно оновлюється та розвивається. У процесі аналізу факторів успішного подолання кризових ситуацій виділяють наступні особистісні чинники: оптимізм, відчуття суб'єктивного благополуччя, самоефективність, самоконтроль та звернення до релігії. Темперамент людини також є досить показовим особистісним ресурсом та фактором, за допомогою якого вона будує власну схему подолання кризи. Так, відомо, що найпродуктивніше долають кризу та стрес саме сангвіноїди та флегматоїди типи темпераменту.

Останнім аспектом особистісних ресурсів виступають біологічно-детерміновані індивідуальні характеристики, такі як вік та стать людини. У дослідженнях було доведено, що покоління 1981–1995 років народження (покоління «Y», або міленіали) більш успішно долає кризову ситуацію, порівняно із поколінням «Z», які 1995–2012 років народження) у зв'язку із добре розвиненими навичками саморегуляції та доданням негативних емоцій.

Стать також може мати вплив на те, як людина буде боротися із кризовою ситуацією. Так, було виявлено, що жінки значно частіше користуються емоційними копінг-стратегіями та стратегіями уникнення, ніж чоловіки. Але, раціональний та відсторонений стилі подолання у жінок зустрічаються набагато рідше, порівняно із чоловіками.

Групу соціальних факторів подолання криз складає соціальна підтримка, що надається під час взаємодії з іншими людьми, групами та більшими спільнотами. Соціальну підтримку поділяють на:

- a) формальні ресурси (підтримка професіонала);
- b) неформальні ресурси (підтримка з боку членів сім'ї, друзів, колег, партнера).

Соціальна підтримка є тим важливим фактором, який може покращити психологічну адаптацію до дистресу та психосоціального благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Дипломна робота була орієнтована на виявлення соціально-психологічних факторів подолання кризових ситуацій. Для розкриття теми було поставлено 3 основні завдання, серед яких:

- 1) Розкрити змісту феномену кризових ситуацій з позицій класичних та сучасних зарубіжних та вітчизняних теоретичних підходів.
- 2) Визначити особливості соціально-психологічних факторів протікання кризових ситуацій.
- 3) Здійснити аналіз основних методів вивчення факторів подолання кризових ситуацій.
- 4) Визначити та здійснити аналіз основних соціальних та психологічних факторів успішного подолання кризових ситуацій.

Відповідно до поставлених завдань можна зробити наступні висновки.

Феномен кризових ситуацій був детально проаналізований, опираючись на роботи вітчизняних (Л. С. Виготський та А. Н. Леонтьєв, Л. І. Божович, Л. Ф. Брюдаль, Ф. Є. Василюк, О. Г. Амбрумова, П. П. Горностаї, Т. М. Титаренко, Е. Ф. Зеєр, Р. А. Ахмеров, та ін.) та зарубіжних (Е. Еріксон, Д. Левінсон, С. Грофф, Е. Ліндеман, Дж. Каплан, Л. Рапопорт, Г. Крайг, Г. Пері, та ін.) психологів та дослідників. Загалом, криза розуміється ними як важкий перехідний стан, який характеризується недостатністю наявних можливостей підтримки життєдіяльності на оптимальному рівні.

Аналіз наукової літератури показав наявність розбіжностей в розумінні самого поняття кризи, її структури, що говорить про багатовимірність даного феномену, а також про недостатню опрацьованість даної проблеми. Така неточність може ускладнювати можливість теоретичних узагальнень в цій області, але, в той же час, дає змогу повніше розкрити грані феномену кризи та виокремити успішні соціально-психологічні чинники для подолання кризових ситуацій.

Були визначені особливості соціально-психологічних факторів протікання кризових ситуацій. Основними з них є:

- a) емоційний аспект: гострі суб'єктивні емоційні переживання (відчуття небезпеки, безпорадності, безнадійності, дискомфорту, паніка, страх);
- b) когнітивний аспект: проблеми з концентрацією уваги та ясністю мислення, зниження рівня ефективності роботи пам'яті;
- c) поведінковий аспект: відмова від звичного способу життя, руйнування старих звичок та навичок, на зміну яким можуть прийти нові, що часто формуються у самій кризі;
- d) аспект самосвідомості та «я»-концепції: інтеграція раніше витісненого досвіду «я»-концепції, руйнування існуючого уявлення про себе, посилення колишньої «я»-концепції.

Криза протікає у декілька етапів. Під час опрацювання даної теми було виявлено розбіжності у виокремленні фаз розвитку кризи. Спільним критерієм виступало поступове зростання напруги, яке рано чи пізно мало досягти апогею. Те, як буде відбуватися завершення кризової ситуації залежить від самої людини та її соціально-психологічних ресурсів.

Був здійснений аналіз провідних методів вивчення факторів подолання кризових ситуацій. Так, були охарактеризовані чотири найбільш часто застосовувані методи, серед яких інтерв'ю, бесіда, анкетування та включене спостереження. За основу беруться переважно перші три, оскільки саме суб'єктивні уявлення людини про можливість або неможливість подолання проблемної ситуації багато в чому визначають ймовірність переживання ситуації як кризової. Останній метод, включене спостереження, зазвичай застосовується як додатковий метод збору даних.

Знайти конкретні діагностичні підходи для вивчення факторів подолання кризових ситуацій виявилось дуже складно, оскільки тема діагностики дусить вузька. Туманова Є. М. у своїй дисертаційній роботі наводила як приклад методу «Біографічна карта» (модифікована методика



Р.М. Загайнова), де людині пропонуються ряд питань, за допомогою яких виявляються пережиті нею та значущі для неї події життя. Спільно з психологом людина має графічно зобразити на віковій шкалі значущі моменти життя (свої так звані «перемоги» чи «поразки», радісні та неприємні події), які продовжують викликати у неї занепокоєння. Велика складність із діагностичним аспектом потребує пошуку та створення нових методологічних інструментаріїв.

Було визначено та здійснено аналіз основних соціальних та психологічних факторів успішного подолання кризових ситуацій:

1) Група психологічних факторів подолання криз:

1.1. механізми психологічного захисту (основні: витіснення, регресія, реактивне утворення, ізоляція, анулювання, проекція, інтроекція та сублімація);

1.2. копінг-стратегії («стрес-долаюча поведінка»):

d) проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані;

e) когнітивно-поведінкові та емоційні копінг-стратегії;

f) ефективні та неефективні копінг-стратегії.

1.3. особистісні ресурси (оптимізм, відчуття суб'єктивного благополуччя, самоефективність, самоконтроль, звернення до релігії., сангвіноїдний та флегматоїдний темперамент, вік - покоління 1981–1995 років народження (покоління «Y», або міленіали));

2) Група соціальних факторів подолання криз ( соціальна підтримка, що надається під час взаємодії з іншими людьми, групами та більшими спільнотами):

2.1. формальні ресурси (підтримка професіонала);

2.2. неформальні ресурси (підтримка з боку членів сім'ї, друзів, колег, партнера).

Враховуючи все вищезазначене можна зробити висновок, що головна мета курсової роботи, а саме виявлення впливу психологічних та соціальних факторів на подолання кризових ситуацій, була досягнута.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. – 1985. – № 6. – С. 107-115.
2. Ананьев В.А. Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога. – 1999. – № 7-8. – С. 15-31.
3. Анцыферова Л. И. Методологические проблемы психологии развития / Л. И. Анцыферова // Принципы развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 3-20.
4. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Р.А. Ахмеров; Ин - т психологии РАН. М., 1994. – 24 с , С. 17-18
5. Багадирова С. К.. Материалы к курсу "Психология личности" (раздел "Теории личности") [Текст] : учебное пособие : [в 2 ч.] / С. К. Багадирова, А. А. Юрина. – Москва : Директ-Медиа, 2014
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів / О. Є. Блинова // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: Монографія / За ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Книга 2. – Суми: Вид-во СумДРУ ім. А.С. Макаренка. 2017. – С.162-180
7. Брюдаль Л. Ф. Психические кризисы в новой перспективе. – СПб.: Европейский дом, 1998. – 164 с.
8. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. № 3 (16). – С. 90–101.
9. Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 240 с.

10. Выготский С. Л. Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1007 с.
11. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 2005. – Т. 4. – 432 с.
12. Горностай П. П. Личность и ее роль: ролевой подход в социальной психологии личности. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
13. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак - М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
14. Дзвоник Г. П., Савченко Т. Л. Кризи у професійному становленні особистості / Materialy VIII Miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzen Europy - 2012» Volume 24. Psychologia i socjologia.: Przemysl. – Nauka i studia – 64 str. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32305823.pdf>
15. Загайнов Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (На матер. спорт. деятельн.): Автореф. докт. дис. – СПб., 1992. – 40 с.
16. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления личности / э . ф . Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – № 6. – С.35-44
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
18. Кас'янова С. Б. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій (безробіття). Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). – Суми, 2018. – С.52-53
19. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. Ростов на – Дону: Феникс, 1996. – С. 415-425
20. Козлов В. В. Психология кризиса. – М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2014. – 528 с.

21. Кон И. С. Постоянство и изменчивость личности / И. С. Кон // Психологический журнал. – 1987. – Т. 8. – № 4. – С. 126-137
22. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
23. Кулюткин Ю. М. Психология обучения взрослых / Ю.М. Кулюткин. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с.
24. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. / под ред. В. В. Давыдова и др. – Т. 2. М.: Педагогика, 2012. – 318 с.
25. Лич О.М. Життестійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз людиною похилого віку. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. праць. – Київ: Аграр Медіа Груп, 2018. – С. 187–193
26. Маркова А. К. Психология профессионализма / Аэлита Капитоновна Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.
27. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004. – 896 с.
28. Маничев С. А. Критические жизненные события и профессиональное выгорание // Психологические проблемы самореализации личности: сб. ст. Вып. 5 / под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – С. 192-202
29. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу ; пер . с англ . А.М. Татлыбаевой ; вступ . ст . Н.Н. Акулиной . – СПб .: Евразия , 1999. – 478 С. 24-25
30. Мирзаянова Л.Ф. Анализ понятия «кризис» как важной детерминанты адаптационного процесса//Вестник МГОУ. – 2009. №1. – С.27-37
31. Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.

32. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. / Р.С. Немов. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – Кн. 2. – Психология образования. – 496 с.
33. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях – Ростов-на-Дону, 2006. – 315 с.
34. Смолова Л. В. Применение логотерапевтического подхода при работе с клиентами в кризисных состояниях // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2014. – Вып. 2, т. 22. – С. 31–40
35. Снегова Е.В. Кризис личности как проблема психологии / Е.В. Снегова // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2016. – №2(26). – С. 31-38 – URL: <https://rucont.ru/efd/588132>
36. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
37. Трушкова С. В., Калашникова Д. Д. Стратегии преодоления стресса с учётом темперамента работника // Сборник публикаций научного журнала "Globus" «Достижения и проблемы современной науки» Выпуск 7 (40) – С-П.: Научный журнал "Globus", 2019. – С. 50-53
38. Туманова Е. Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: СПб. – 2001. - 188 с.
39. Ушакова І. М. Вік як можлива причина психологічної кризи. – Вісник НУЦЗУ. – 2007. – Том. 1. – С. 289–298. – URL: <https://nuczu.edu.ua>
40. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
41. Шихи Г. Тайны жизненного цикла / Г. Шихи // Психология возрастных кризисов: хрес томатия / сост . К.В. Сельченко . – Минск : Харвест , 2000. – С. 100-141

42. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 500 с.
43. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М., 1996. – 344 с.
44. Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2021). Personal and Social Resources in Coping with Coronavirus Crisis Among Israeli-Palestinian Adults: Explanatory Study. *International journal of mental health and addiction*, 1–16. – Advance online publication. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00465-z>
45. Agbaria, Q., & Wattad, N. (2011). Self-control and religiosity as related to subjective well-being among Arab students. – In third International conference Opening Gates in Teacher Education (pp. 25-26)
46. Beaubien, J. J. (2012). Carkhuff, Robert R. and Berenson, Bernard G. (1977). *Beyond Counseling and Therapy* (2nd ed.). – *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 12(3). – Retrieved from <https://cjcc-rc.calgary.ca/article/view/60183>, p.165
47. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. – *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 877–891
48. Caplan, G. (1964) *Principles of Preventive Psychiatry*. – Basic Books: New York, p.18
49. Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting health behavior* (pp. 170-222). – Maidenhead: McGraw-Hill Education (UK).
50. Craig G. *Human Development*. – 7th Ed. – London: Pearson Education, 1996. 752 p. (Rus. ed.: Kraig G. *Psikhologiyarazvitiya* [Developmental Psychology]. – St. Petersburg: Piter Publ., 2000. – 992 p.
51. Dabrowski, Kazimierz, *Positive DiJintegration*, (edited by Jason Aronson). – Boston: Little Brown and Company, 1964

52. Felsten, G. (1998). Gender and coping: use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress, and Coping*. – 289-309 pp.
53. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. – *Journal of Health and Social Behavior*. – 219-232 pp.
54. Grof S., Halifax J. *The Human Encounter with Death*. N. Y.: E. P. Dutton, 1978. 258 p. (Rus. ed.: Grof S., Khelifaks Dzh. *Chelovek pered litsom smerti*. – Moscow: Transpersonal Institute Publ., 1996. – 244 p.
55. G. F. Jacobson, M. Strickler, and W. E. Morley Generic and individual approaches to crisis intervention. – *American Journal of Public Health* 58, no. 2 (February 1, 1968) – pp. 338-343
56. James, R.K. (2008) *Crisis Intervention Strategies*. – Brooks/Cole: Belmont, CA., p.13
57. Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. – *Journal of Health and Social Behavior*, pp. 108–119. – URL: <https://www.jstor.org/stable/2136433>
58. Lindemann, E., “Fundamental to a Dynamic Epidemiology of Health,” *The Epidemiology of Health*, (ed. Iago Galdston). – New York: Health Education Council, 1953
59. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. – 2005. – 9(2): 111–131.
60. MacDonald, D.K. (2015) *Understanding and Preventing Male Suicide*. – Accessed electronically on May 29, 2016 from <http://dustinkmacdonald.com/understanding-and-preventing-male-suicide/>
61. Matud, M.P. (2004) Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415 pp.

- <https://www.researchgate.net/publication/223564909> Gender differences in stress and coping styles
62. Miller, G. (2011). *Fundamentals of Crisis Counseling* (1st ed.). – Wiley. – Retrieved from <https://www.perlego.com/book/1001785/fundamentals-of-crisis-counseling-pdf> (Original work published 2011)
63. Olson, A. (2013) *The Theory of Self-Actualization: Mental illness, creativity and art.* – *Psychology Today.* – Accessed electronically on May 29, 2016 from <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-and-psychopathology/201308/the-theory-self-actualization>
64. Parad, H. J. and Caplan, G. (1960): A framework for studying families in crisis. – *Social Work*, vol. 5, pp. 3-15
65. Price, M. (2011, November). Searching for meaning. – *Monitor on Psychology*, 42, pp. 58-61. (Published by the American Psychological Association, Washington, DC)
66. Pritzker, S., & Minter, A. (2014). Measuring adolescent resilience: An examination of the cross-ethnic validity of the RS-14. – *Children and Youth Services Review*, 44, pp. 328–333, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.06.022>.
67. Raina, P., O'Donnell, M., Schweltnus, H., Rosenbaum, P., King, G., Brehaut, J., et al. (2004). Caregiving process and caregiver burden: conceptual models to guide research and practice. – *BMC Pediatrics*, 4(1), <https://doi.org/10.1186/1471-2431-4-1>.
68. Rapoport, L.: The state of crisis: Some theoretical considerations. – *Social Service Review*, vol. 36, no. 2, 1962
69. Schottke, D., Pollak, A.N. (Ed.) (2001) *Emergency Medical Responder: Your First Response in Emergency Care.* American Association of Orthopaedic Surgeons. – Jones & Bartlett: Suffolk, MA. – p. 236
70. Takács R, Takács S, T Kárász J, Horváth Z and Oláh A (2021) Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. – *Front. Psychol.* –12:740569. doi: 10.3389/fpsyg.2021.740569



71. Vaillant G. E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology / G.E. Vaillant // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 89–98
72. Yeomans T. Tri urovnya psikhosinteza [Three levels in psychosynthesis]. In: Psikhosintez i drugiye integrativnyye tekhniki psikhoterapii [Psychosynthesis and other integrative psychotherapy techniques]. – Badkhen A. A., Kagan V.Ye. (eds.). Moscow: Smysl Publ., 1997, pp. 136–153 (in Russian)

## ДОДАТОК А

(Туманова Є. М. - методика «Біографічна карта», – модифікація методики Р.М. Загайнова)

### Интервью для подростков

(проводится с целью выявления уровня «биографического стресса» и особенностей самостоятельного преодоления КС подростками)

Вопросы	Цель вопроса
1. Каким осталось в памяти Ваше детство (счастливым, не очень счастливым, неудачным, тяжелым)?	Получить интегральную оценку детства, а также выяснить наличие в памяти подростка преодоленных и непреодоленных кризисных ситуаций (КС).
2. Память о каких людях осталась для Вас святой?	Знание таких людей дает возможность воздействовать на мотивационную сферу подростка, помогая ему сформировать конкретный мотив к преодолению КС (посвятить памяти дорогого человека или мотив «Доказать!»)
3. Остались ли в Вашей памяти люди, которым Вы и сейчас хотели доказать свою правоту	
4. Каким остался в памяти Ваш первый учитель?	Эта информация позволяет диагностировать опыт первых контактов со значимым взрослым
5. Как Вы переживали свои первые неудачи, поражения, срывы? Кто помогал Вам их пережить?	Фиксация первичного опыта совладания с кризисной ситуацией и переживаниями; получение информации о существовании близких людей, способных оказать поддержку.
6. Как вы переживали свои победы, большие удачи?	Фиксация успешного опыта, анализ конструктивных стратегий, самостоятельно найденных подростком.

## АНОТАЦІЯ

Орел С. М. «Соціально-психологічні фактори подолання кризових ситуацій».

Метою даної роботи є виявлення впливу психологічних та соціальних факторів на подолання кризових ситуацій. Дана робота складається з двох розділів.

Перший розділ містить розкриття поняття кризових ситуацій на основі робіт вітчизняних (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, Л. І. Божович, Л. Ф. Брюдаль, Ф. Є. Василюк, О. Г. Амбрумова, П.П. Горностай, Т.М. Титаренко, Е.Ф. Зеєр, Р. А. Ахмеров, та ін.) та зарубіжних (Е. Еріксон, Д. Левінсон, С. Грофф, Е. Ліндемман, Дж. Каплан, Л. Рапопорт, Г. Крайг, Г. Пері, та ін.) психологів та дослідників. Було детально проаналізовано різні варіації трактування та особливості явища кризи у психологічній літературі. Було проаналізовано структурні компоненти даного феномену та визначені особливості соціально-психологічних факторів його протікання.

У другому розділі було визначено та здійснено аналіз основних соціальних та психологічних факторів успішного подолання кризових ситуацій, де був детально розписаний кожний аспект (механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, особистісні ресурси та соціальна підтримка). Додатково були описані основні методи вивчення факторів подолання кризових ситуацій – методи інтерв'ю, бесіди, анкетування та включеного спостереження.

Ключові слова: криза, кризова ситуація, соціально-психологічний, соціальний, психологічний, копінг, подолання.

### ANNOTATION

Orel S. M. "Socio-psychological factors of overcoming crisis situations".

The aim of this work is to identify the impact of psychological and social factors on overcoming crisis situations. This work consists of two sections.

The first section contains the disclosure of the concept of crisis situations on the basis of native works (L. S. Vygotsky, O. M. Leontiev, L. I. Bozhovich, L. F. Brudal, F. E. Vasilyuk, O. G. Ambrumova, P. P. Gornostay, T. M. Titarenko, E. F. Zeyer, R. A. Akhmerov, etc. ) and foreign (E. Erickson, D. Levinson, S. Groff, E. Lindeman, J. Kaplan, L. Rapoport, G. Craig, G. Perry, etc.) psychologists and researchers. Various variations of interpretation and features of the crisis phenomenon in the psychological literature were analyzed in detail. The structural components of this phenomenon were analyzed and the features of socio-psychological factors of its course were determined.

In the second section the main social and psychological factors of successful crisis management were identified and analyzed, and described in detail each aspect (mechanisms of psychological protection, coping strategies, personal resources and social support). In addition, the main methods of studying the factors of overcoming crisis situations were described - methods of interviews, questionnaires and included observations.

Key words: crisis, crisis situation, socio-psychological, social, psychological, coping, overcoming.