

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN OVERCOMING CRISIS SITUATIONS AND THEIR IMPACT ON PERSONAL DEVELOPMENT IN ADULTHOOD

У статті представлено результати теоретичного дослідження проблеми психологічних чинників подолання кризових ситуацій та їхнього впливу на особистісний розвиток людини у дорослому віці. Проаналізовано результати низки досліджень українських і зарубіжних науковців. Визначено поняття «кризова ситуація» та «копінг-стратегія». Розглянуто низку чинників, які негативно та позитивно впливають на процес подолання кризових ситуацій, а також особистісний розвиток людини у дорослому віці. Коротко описано специфіку життєвих криз та їхні наслідки, які полягають у можливості одночасно принести серйозну загрозу для особистості, а також стати вагомим шансом для її значного розвитку. Визначено, що подолання кризових ситуацій вимагає від практикуючих психологів використання системного підходу, який включає соціальну підтримку особистості, розвиток психологічної стійкості та стресостійкості у клієнтів дорослого віку. Ці чинники є важливими для збереження та відновлення психологічного здоров'я дорослих. Також коротко описано конструктивні, неконструктивні та самоушкоджуючі стратегії подолання кризових ситуацій, до яких найчастіше вдається людина, і вказано основні чинники подолання кризових ситуацій за концепцією Х. Вебера. Зазначено, що в дорослому віці людина може бути більш уразливою до переживання психологічних криз через відсутність психологічної гнучкості, незрозумілу результативність та мисленнєву ригідність, що разом із жорсткими поведінковими патернами, властивими певній категорії людей дорослого віку, формує дезадаптивне підґрунтя для особистісного розвитку. Визначено, що життєві кризи мають значний вплив на різні аспекти особистості, впливаючи на ідентичність та змінюючи її підструктуру. Однак застосування конструктивної копінг-поведінки позитивно впливає на подолання кризових ситуацій.

Ключові слова: психологічна криза, кризова ситуація, подолання кризових ситуацій,

копінг-стратегії, особистість, дорослий вік, стрес, біологічний стрес, відновлення психологічного здоров'я.

This article presents the results of a theoretical study on the psychological factors involved in overcoming crisis situations and their impact on personal development in adulthood. The findings of Ukrainian and international researchers have been analyzed. The concepts of «crisis situation» and «coping strategy» are defined. Various factors that negatively and positively affect the overcoming of crisis situations and personal development in adulthood are examined. The specifics of life crises and their consequences, which simultaneously pose a serious threat to the individual and offer significant opportunities for personal development, are described. Overcoming crisis situations requires practitioners to employ a systematic approach that includes social support, the development of psychological resilience, and stress tolerance in adult clients. These factors are essential for maintaining and restoring the psychological health of adults. Additionally, the article briefly describes constructive, non-constructive, and self-damaging factors commonly used by individuals to cope with crisis situations. The main factors for overcoming crisis situations according to the concept of H. Weber are outlined. It is noted that adults may be more vulnerable to experiencing psychological crises due to a lack of psychological flexibility, undeveloped resilience, and cognitive rigidity. These factors, combined with the rigid behavioral patterns characteristic of certain categories of adults, create a maladaptive foundation for personal development. It is established that life crises significantly impact various aspects of an individual's personality, affecting not only identity but also causing a restructuring of its substructures. However, the use of constructive coping behavior positively influences the ability to overcome crisis situations.

Key words: psychological crisis, crisis situation, coping with crisis situations, coping strategies, personality, adulthood, stress, biological stress, psychological health restoration.

УДК 159,9.072:159,92

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.11>

Осадча Л.А.

к.психол.н.,

доцент кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін Уманський національний університет садівництва

Кузнецова О.А.

к.пед.н.,

доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Москальова А.С.

к.психол.н., доцент, професор кафедри психології управління ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Постановка проблеми. Кризові ситуації є невід'ємною частиною життя людини, що час від часу залежно від внутрішньоособистісних, соціально-політичних, екологічних, економічних та інших життєвих обставин викликають значні зміни у психоемоційному стані та поведінці людей дорослого віку. Однак дослідники зазначають, що далеко не завжди можливо одразу однозначно визначити детермінанти, які провокують виникнення та протікання психологічної кризи особистості, залишаючи питання етіології її розвитку відкритим між двома варіантами: внутрішніми проблемами, що поступово загострюються, або вкрай несприятливими зовнішніми обстави-

нами. Однак можна впевнено сказати, що коли людина опиняється у кризовій ситуації, притаманні їй спокій, урівноваженість та передбачуваність на довгий час полишають її, змінюючись на роздратування, переживання невпевненості в собі та своїх силах, неприйняття свого оточення та діяльності [5, с. 108–114; 7, с. 60]. У наукових дослідженнях констатовано такий стан переважно в українців від початку повномасштабного вторгнення, перебуваючи не лише в кризовій, а навіть в екстремальній ситуації [1, с. 41; 4, с. 91].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Треба зазначити, що, займаючись дослідженням даної теми, в останні роки нау-

кові праці українських психологів, зокрема В.В. Кириченка, І.Л. Ляковської, А.В. Овсички, Л.О. Шевченко та І.М. Щербакової, привертають значну увагу завдяки глибокому і всебічному аналізу кризових ситуацій. Їхні дослідження охоплюють різні аспекти життєвих криз, включаючи духовні, професійні, вікові та сенсо-творчі виміри. Це дає нам змогу детально описати феноменологічні аспекти криз, визначити етапи їх розвитку, а також дослідити психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви кризових ситуацій. У наукових доробках І.В. Албула, М.О. Березюк, Ж.П. Вірної акцентується значення важливості надання соціальної підтримки для покращення процесу розвитку стресостійкості та укріплення адаптаційних ресурсів особистості. Це означає, що емоційна підтримка з боку сім'ї, друзів, а також колег є одним із вагомих чинників конструктивного й екологічного подолання кризових ситуацій людиною дорослого віку. Також важливим аспектом подолання кризових ситуацій є отримання соціальних послуг, таких як консультації психологів та інших спеціалістів, які надають якісні інформаційні послуги, а також займаються діагностикою, корекцією, реабілітацією, різними аспектами організації юридичної, медичної, соціально-побутової допомоги [1, с. 42; 4, с. 92].

Неможливо знецінити значний внесок закордонних науковців, що теж активно досліджують проблему подолання кризових ситуацій, звертаючи особливу увагу на роль резильєнтності та емоційного інтелекту. Феномен життєвої кризи і далі залишається предметом інтенсивних досліджень, де значну роль відіграють міжнародні експерти, зокрема Р. Ассаджіолі, С. Гроф, К. Гроф, Т. Йоманс, Е. Йоманс, К.Дж. Джеймс (K.J. James), Б.Е. Гілліланд (B.E. Gilliland), А.Р. Робертс (A.R. Roberts), Р.Г. Тедескі (R.G. Tedeschi), Л. Калхаун (L. Calhoun), Е. Вейнріб (E. Wainrib) та Е.Л. Блох (E.L. Bloch). Їхні дослідження доповнюють українські наукові досягнення, даючи змогу отримати цілісну картину кризових явищ та ефективних стратегій подолання.

Метою статті є теоретичне дослідження і визначення впливу кризових ситуацій на особистість дорослого віку, а також установлення основних чинників подолання психологічної кризи.

Виклад основного матеріалу. Кризові ситуації значною мірою впливають на психологічний стан та поведінку людини, що часто призводить до тривалого дискомфорту, невпевненості та зниження якості життя. Так звана кризова ситуація являє собою одну з обов'язкових умов життєвої кризи, яка є подією, певною дезадаптуючою змінною у соціальному середовищі, що докорінно змінює очікування людини щодо її власної особистості й відно-

син, які вона побудувала з навколишнім світом [7, с. 62]. Тож можна сказати, що психологічна криза є такою собі специфічною функцією події, що викликана кризовою ситуацією, детермінуючи тим самим зміни в ідентичності особистості. Глибоко досліджуючи проблему психологічної кризи та кризових ситуацій, українська дослідниця Т.М. Титаренко визначає, що життєві кризи мають значний вплив на різні аспекти особистості, не лише впливаючи на ідентичність, а й викликаючи перебудову її підструктур [5, с. 112; 6, с. 82]. Кризові ситуації спричиняють зміни в емоційній сфері, зокрема викликаючи підвищення тривожності, збільшуючи психологічний дискомфорт, а також призводячи до зниження вольових здібностей та переоцінки важливості певних подразників [3, с. 48–49]. Водночас спостерігається зниження когнітивних здібностей, таких як пам'ять, увага та мислення, а також зазнають змін самооцінка й сприйняття власного життя [7, с. 60–62]. Переживання психологічної кризи також призводить до руйнування старих звичок і навичок. Однак натомість у кризових ситуаціях починають формуватися нові звички, навички, інтереси, ідеали, переконання, а також відбувається переосмислення майбутнього як результат зміни цінностей що відбувається під дією переживання психологічної кризи.

Такі дослідники, як Н.Ю. Петрук та В.І. Станішевська, зазначають, що наслідки життєвих криз можуть бути різними. З одного боку, вони можуть призвести до фіксації неадекватних способів адаптації, що підвищує ризик нових психологічних криз і несприятливих результатів, включаючи суїцидальні думки або патологічну дезадаптацію. А з іншого боку, психологічна криза може сприяти збагаченню ресурсів особистості та формуванню нових, більш ефективних способів реагування на критичні або кризові ситуації, тим самим відкриваючи можливості для особистісного зростання. Таким чином, життєва криза одночасно являє собою загрозу та шанс для розвитку людини [5, с. 111; 7, с. 61–62]. Однак слід указати, що у дорослому віці людина може бути більш уразливою до переживання психологічних криз через характер накопичення життєвого досвіду в ригідній парадигмі та закріплення жорстких поведінкових патернів. Тож особистість, що переживає кризову ситуацію, часто не відчуває утруднення щодо пояснення причини своїх учинків, утрачає нині властиву їй психологічну гнучкість, починає сприймати все прямолінійно, а також стає тимчасово дезадаптованою і не здатною адаптуватися до нових життєвих обставин. Як один із симптомів переживання особистістю психологічної кризи може виникати таке явище, як «параліч волі», який заважає людині продовжувати

діяльність, а гнів або апатія ніби перекривають реалістичне сприйняття ситуації. А от відмова від старих звичок і зміна багаторічного стилю життя можуть супроводжуватися значними стресовими переживаннями, але важливо усвідомлювати, що проходження цього етапу є необхідною ланкою на шляху до подолання кризової ситуації. Тож мусимо зазначити, що стресостійкість є одним із тих самих важливих чинників, що суттєво допомагає зменшити негативний вплив кризових ситуацій на психічний стан особистості в дорослому віці [3, с. 47–49]. Також вважаємо важливим указати, що у сфері кризової психології значущим чинником визнають особливості і характер біографічного стресу особистості, який визначає загальний вплив усіх стресових чинників, що накопичуються протягом життя, детермінуючи протікання загальної адаптації, а також впливає на подолання кризових станів, розвиток життєстійкості і резильєнтності [5, с. 110].

Проаналізувавши наукові джерела, можна сказати, що у складних життєвих умовах можна виділити три основні чинники подолання кризових ситуацій, а саме: конструктивні, неконструктивні та самоушкоджуючі. Так, серед неконструктивних чинників подолання кризового стану варто виділити бажання до уникнення проблем, коли людина, боячись утрат, відмовляється від можливостей розвитку. У сфері здоров'я поширені емоційно орієнтовані чинники, такі як боротьба з негативними емоціями, гумористичне ставлення до хвороб або надія на надприродну допомогу. До речі, техніка заперечення є популярним засобом самозахисту, за якого людина не визнає серйозності події, створюючи психологічний бар'єр для прийняття проблеми. Щодо самоушкоджуючих чинників, то до них прийнято включати вживання алкоголю та наркотиків, які тимчасово полегшують стан, але мають руйнівні наслідки. Так, стратегія уникнення й самозвинувачення виснажують людину, знижують самооцінку та можуть призвести до психосоматичних розладів [8, с. 15–19].

У контексті кризових ситуацій необхідно обов'язково розглядати такі несприятливі життєві обставини, як протікання дитинства в травматичних обставинах, насилля в родині, утрата близьких або важке захворювання, тому що ці чинники можуть значно підсилювати психологічну кризу. Ці ж чинники необхідно враховувати під час розроблення підходів до подолання кризових ситуацій, у жодному разі не забуваючи про їхній вплив на особистість у дорослому віці. А основними завданнями для особистості під час зіткнення з кризовими ситуаціями є активне використання психологічних та адаптаційних ресурсів. Тож ефективна копінг-поведінка разом із життєстійкістю та оптимізмом допомагає успішно долати жит-

теві труднощі й кризові ситуації, сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності та самоефективності.

Далі розглянемо детальніше поняття «копінг-стратегія», яке являє собою відносно новий термін у психології, що уособлює напрям досліджень у науці як за кордоном, так і в Україні. Як відомо, у сучасній психологічній літературі копінг визначають як адаптивну поведінку або психологічне подолання. Так, Х. Вебер визначає основні способи психологічного подолання, які включають: реальне розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, перетлумачення ситуації, захист і відторгнення проблем, ухилення й уникнення, співчуття до себе, зниження самооцінки та емоційну експресію. З огляду на все вище сказане, можемо підсумувати, що психологічне подолання являє собою активну взаємодію особистості із ситуацією, яка залежить від її значущості та психологічних можливостей людини, спрямовану на конструктивне вирішення проблеми. Тобто орієнтоване на адаптацію до вимог ситуації, що дає змогу людині опанувати її, зменшити або пом'якшити ці вимоги, спробувати уникнути їх або звикнути до них, зменшуючи, таким чином, стресогенний вплив [4, с. 21; 8, 108].

Зазначимо, що копінг-поведінка неконструктивного характеру дає змогу людині лише тимчасово призупинити вирішення проблеми, без можливості усунути першочергову причину її виникнення, що часто призводить до дезорганізації особистісної діяльності, невротизації та патологізації особистості. Навпаки, особливістю конструктивної копінг-поведінки є значне підвищення позитивного потенціалу особистості, яке також позитивно впливає на розвиток почуття компетентності, значущості, особистісної цінності, впевненості у власних силах, саме ефективності, особистісного та соціального успіху [2, с. 45–47]. Адаптаційні ресурси спрямовані на посилення адаптаційного потенціалу особистості, але їх використання повністю залежить від конкретної людини та обставин її актуальної життєдіяльності [4, с. 206–205]. Використання цих ресурсів дає змогу особистості ефективно адаптуватися до мінливого світу, створюючи умови для переосмислення навколишньої та внутрішньої реальності обставин життя.

Тим часом резильєнтність, яка являє собою здатність до швидкого відновлення адаптаційного потенціалу особистості після стресових ситуацій, є критично важливою у процесі подолання криз [7, с. 60–62]. Тобто високий рівень резильєнтності сприяє ефективнішому використанню адаптаційних ресурсів та позитивно впливає на психологічний стан особистості. Психологічна стійкість особистості забезпечується внутрішніми ресурсами, такими як саморегуляція, самоконтроль, і когнітивними стра-

тегіями. За даними закордонних досліджень, психологічна стійкість також пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, що допомагає краще розуміти та управляти власними емоціями в кризових ситуаціях [6, с. 84–86].

Отже, конструктивні чинники подолання кризових ситуацій сприяють ефективному управлінню стресом і поліпшують адаптацію. Один із таких чинників – порівняння вниз, коли людина оцінює свій стан у контексті гірших обставин інших. Це сприяє первинній адаптації та виявленню оптимізму. Іншим чинником є стратегія порівняння вгору, коли особа аналізує своє теперішнє становище порівняно з минулим, допомагає виявити позитивні зміни та підготуватися до подальшого розвитку. Ще однією з таких стратегій є антиципуюче опанування, яке є одним із конструктивних чинників, який допомагає підготуватися до випробувань і уникнути ускладнень, наприклад зменшення тривоги перед операцією. Тож прийом передбаченого суму також налаштовує на можливі труднощі, хоча іноді він може бути самовражачим. І останньою стратегією подолання кризових ситуацій є позитивне тлумачення неприємних переживань, що дає змогу знайти сенс у ситуації і легше переносити страждання [8, с. 18].

До речі, дослідження Т. де Преса показують, що в'язні концтаборів, які знаходили сенс у своїх випробуваннях, набагато простіше змогли перенести страждання, від яких вони потерпали [9]. Тож Ф. Зимбардо пропонує вправу прийняття ролі «щасливчика» – сильної та успішної особистості [8, с. 18]. Незважаючи на користь даної психологічної вправи, тривале виконання нехарактерної для людини ролі може змінити притаманні їй особистості не лише установки, які їй заважають, а й цінності, котрими вона живе.

Висновки. У сучасних умовах, коли люди часто стикаються з різноманітними кризовими ситуаціями, особливо важливими стають дослідження психологічних чинників, що впливають на подолання цих криз, а також їхнього впливу на особистість у дорослому віці. «Психологічна криза» – це стан, коли індивід стикається із серйозними життєвими викликами, що перевищують його здатність справлятися з ними за допомогою звичайних методів. Вона може бути викликана різними подіями, такими як утрата близької людини, розлучення, втрата роботи, війна тощо. Значущими чинниками подолання життєвих криз постають соціальна підтримка та професійна психологічна допомога. Тож підтримка з боку сім'ї, друзів та професіоналів допомагає зменшити рівень стресу та покращити психологічний стан особистості. Також дослідники визначають, що ключовими чинниками у подоланні кризових ситуацій є резильєнтність та психологічна стійкість, які

визначаються як здатність ефективно адаптуватися до стресу та труднощів. Вона включає у себе такі елементи, як саморегуляція, емоційна підтримка та навчання адаптивним копінг-стратегіям. Розвиток стресостійкості також є важливим для подолання криз. Це процес, що вимагає постійної роботи над собою та підтримки з боку соціального оточення. Стресостійкість допомагає особистості ефективно реагувати на виклики та адаптуватися до нових умов.

Природа особистісних криз та їхній вплив на дорослу людину вимагають індивідуального підходу до кожної особистості. Різні типи криз потребують різних підходів до їх подолання. Професійна допомога є важливим аспектом у процесі подолання криз та відновлення психологічного здоров'я. Загалом подолання кризових ситуацій вимагає системного підходу, що включає соціальну підтримку, розвиток психологічної стійкості та стресостійкості, а також професійну допомогу. Ці чинники є важливими для збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості у дорослому віці. Отже, у сучасних умовах важливо досліджувати психологічні чинники, що впливають на процес подолання кризових ситуацій, а також їхній вплив на особистість у дорослому віці. Розвиток стресостійкості, резильєнтності, соціальної підтримки та професійної психологічної допомоги є критичним для збереження, а також відновлення психологічного здоров'я особистості у дорослому віці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Албул І.В. Соціальна допомога в життєвій кризі. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 41–43. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-p.pdf>
2. Барановська А.В. Психологічна стійкість у структурі організації особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 45–47. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-p.pdf>
3. Березюк М.О. Чинники розвитку стресостійкості особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 47–50. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-p.pdf>
4. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. *Психологія реві-*

талізації: вікові та педагогічні виміри : монографія ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. С. 83–106. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df270532023/dyssertatsiina_robota_kologryvovanm_2023.pdf

5. Петрук Н.Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 108–115. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>

6. Поліщук В.М., Поліщук С.А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 5. С. 82–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/13>

7. Станішевська В.І. Психологія особистісної кризи. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських

психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 60–63. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-р.pdf>

8. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohihiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF

9. Coulston K. Camp Survival During the Holocaust: The Centrality of Decency and Humanness in the Face of Extremity: essay on Terrence Des Pres, The Survivor: An Anatomy of Life in the Death Camps (New York: Oxford University Press, 1976). UCSB: D 810.J4 D474. March 23, 2010. URL: <https://marcuse.faculty.history.ucsb.edu/classes/133d/133dproj/10proj/essays/Des+Pres1976Coulston103.htm>