

УДК 159.923-044.372]316.27:303.4-029:3

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>

КОНЦЕПТУАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОНЯТЬ «ЖИТТЄВА КРИЗА» ТА «КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ» У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Петрук Надія Юріївна,

аспірант кафедри соціальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0000-0003-2841-8663

У статті розглядається концептуальне обґрунтування понять «криза», «життєва криза», «кризовий стан» і «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. У теоретичному дослідженні розкрито сутність цих термінів, зокрема, автори визначають життєву/ненормативну кризу як кризовий стан, який виникає тоді, коли особистість стикається із фрустраційною ситуацією і не має відповідних ресурсів, або суб'єктивно сприймає, що немає ресурсів, для її подолання, людина не може ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою. Кризовий стан визначають як нормальну реакцію організму на кризову ситуацію, що супроводжується високим ступенем стресу, неспокою, тривожності; депресією, апатією, психічним виснаженням, емоційним дисбалансом тощо. Кризову ситуацію окреслюють як ситуацію перешкоди індивіду на шляху до реалізації важливих життєвих цілей, коли особистість не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів. Також у статті описано класифікації криз, конструктивні та деструктивні стратегії виходу із життєвих криз, причини їх виникнення, основні маркери криз, стадії життєвих криз (поверхова, середня та глибока криза). Представлено основні індикатори кризового стану особистості, також описано типи ставлень особистості до кризових ситуацій, а саме ігнорувальне, перебільшувальне, демонстративне, волюнтаристське, продуктивне.

Стаття спрямована на поглиблене розуміння психологічного виміру життєвих криз і кризових ситуацій, їхнього впливу на індивіда в соціальному контексті, є основою для розроблення ефективних інтервенцій конструктивного переживання життєвої кризи.

Ключові слова: криза, життєва криза, кризовий стан, кризова ситуація, критична ситуація, маркери життєвої кризи.

Petruk Nadiia. Conceptual substantiation of the concepts of “life crisis” and “crisis situations” in social psychological research

The article examines the conceptual substantiation of the concepts of “crisis”, “life crisis”, “crisis state” and “crisis situations” in socio-psychological research. The theoretical study reveals the essence of these terms, in particular, the authors define a life/normative crisis as a crisis condition that occurs when a person faces a frustrating situation and does not have the appropriate resources, or subjectively perceives that there are no resources to overcome it, and therefore a person cannot effectively cope with an important life problem. A crisis state is defined as a normal reaction of the body to a crisis situation, accompanied by a high degree of stress, anxiety; depression, apathy, mental exhaustion, emotional imbalance, etc. In turn, a crisis situation is defined as a situation of obstacles to an individual on the way to realizing important life goals, when a person cannot overcome this situation using the usual methods. The article also describes the classification of crises, constructive and destructive strategies for overcoming life crises, the causes of their occurrence, the main markers of crises, and the stages of life crises (superficial, medium, and deep crises). The main indicators of a person's crisis state are presented, and the types of personality attitudes to crisis situations are described, namely, ignoring, exaggerating, demonstrative, voluntaristic, and productive.

The article is aimed at an in-depth understanding of the psychological dimension of life crises and crisis situations, their impact on the individual in the social context and is the basis for the development of effective interventions for constructive coping with life crises.

Key words: crisis, life crisis, crisis state, crisis situation, critical situation, markers of life crisis.

Вступ

Нині важливо дослідити сутність і зміст поняття «життєва криза», адже в сучасних дослідженнях воно тісно переплітається з іншими термінами: «кризова ситуація», «критична ситу-

ація», «складна життєва ситуація», «складні життєві обставини», «кризовий стан», «кризова подія». Натепер немає чітких дефініцій перелічених понять. Саме тому є необхідність означити ці поняття для того, щоб надалі розробити ефективні інтервенції конструктивного переживання життєвої кризи. У цій науковій публікації ми зосередимо свою увагу на поняттях «криза», «життєва криза» та «кризова ситуація».

Методи та дослідження

Аналіз і синтез, індукція та дедукція, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення.

Результати

Криза (у перекладі із грецької “krisis” – рішення, вирішення, поворотний пункт, вихід) – це стан, що поєднує в собі зростання вразливості та потенціал розвитку; поворотний пункт в особистісному розвитку людини, вибір між прогресом і регресом. Це раптовий розрив нормальної життєвої активності особистості та безперервного плину життя [8, с. 7]. Кризу визначають також як важкий психологічний стан, який спричинений стресовою подією, як реакцію особистості на ситуацію, що вимагає від неї зміни способу буття, а саме: способу мислення, життєвого стилю, ставлення до себе, до світу й основних екзистенціальних проблем [5, с. 7].

Криза – це тривалий внутрішній конфлікт, коли під загрозою опиняється проєкт майбутньої світобудови, а також життєвий план і задум. Тобто під час проживання кризи життєвій досвід особи, який був отриманий до цієї миті життя, цінності, смисли, цілі, ідеали частково або цілком руйнуються. Криза – це тривалий і гострий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, що передбачає пошук нових можливостей реконструкції, перебудови життєвого світу та нової траєкторії саморозвитку особи; перегляд головних цінностей, життєвих орієнтирів, значущих стосунків і відмову від діяльності, що вже перестала стимулювати саморозвиток людини [7, с. 44].

Ознаки початку кризи: втрачається спокій, урівноваженість, передбачуваність; роздратування; невпевненість у собі та неприйняття власного оточення, колишніх планів, своєї діяльності; внутрішній хаос; втрачається цілеспрямованість (особа не може пояснити причини власних дій); неможливість бачити чи прогнозувати майбутнє; втрачається психологічна гнучкість (людина сприймає все прямолінійно); гнів або апатія [7, с. 41–43]; руйнування системи ідентифікацій, цілісності образу «Я», «Я-концепції» [7, с. 9].

Виділяють такі етапи психологічної кризи: фрустрація значущих потреб людини; мікроконфлікт; психологічна криза; ситуаційна реакція як відповідь на ситуаційне навантаження [12, с. 102]. В інших публікаціях автори виділяють таку послідовність розгортання кризи: стрес, фрустрація, конфлікт і безпосередньо криза [1, с. 211].

Існує безліч класифікацій криз. Нижче детальніше розглянемо ті класифікації криз, які актуальні для нашого дослідження. Кризи поділяють на нормативні/вікові та ненормативні/життєві. Вони можуть виникати як під впливом зовнішніх обставин, так і від внутрішніх проблем особистості [7, с. 41]. Проте зовнішні умови можуть стати поштовхом для реконструкції життєвого світу лише в тому разі, коли особистість як загалом збалансовану систему «розхитують», напружують внутрішні суперечності, професійні й особисті невдачі, зради, образи, хвороби, роблячи її все більш неврівноваженою [7, с. 42]. Нормативна життєва криза – це криза, яка виникає на певному етапі життя людини, коли вона стикається з очікуваними викликами та змінами, які пов'язані з її віком, розвитком і соціальним статусом. Ці кризи є природними та передбачуваними етапами розвитку і можуть виникати у будь-який період життя. Це такі кризи, як криза одного року життя, криза трьох років життя, криза семи років, криза ідентичності тощо. Ненормативна/життєва криза – це ситуація, коли людина не може ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою, це призводить до значного ступеня стресу, неспокою та незадоволення. Ця криза може мати різні форми, як-от проблеми зі здоров'ям, проблеми у

відносинах, сімейні конфлікти, втрата роботи, фінансові труднощі, травми або втрати близьких людей тощо [16].

Також є поділ життєвих криз на нормальні, анормальні та біографічні. Нормальна криза відповідає нормативній, яку ми описували вище. Ця криза є не досить тривалою, найчастіше має непатологічний характер і може проходити для людини та її оточення практично непомітно. Маркерами нормальної кризи є депресивні симптоми, тривога, напруженість, а основним симптомом наближення кризи є те, що провідна діяльність уже не може залишатися такою, бо вже вичерпала свої умови для зростання та розвитку особистості [9, с. 248]. Аномальна криза відповідає ненормативній; виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, ситуації, що несподівано змінюють її долю [10, с. 92]. Аномальну кризу можуть спричинити такі тяжкі життєві ситуації, які потребують від особи дій, які перевершують її енергетичні ресурси й адаптивні можливості. Негативна фаза (процес руйнації) аномальної кризи триває набагато довше за нормальну кризу [9, с. 249]. У процесі біографічної кризи людина переживає непродуктивність свого життєвого шляху. Чинником такої кризи виступає не зовнішня ситуація, а радше внутрішні переживання. Тобто людина сама «провокує» кризу роздумами про те, що її минуле було не таким, як могло б бути, що вона не так живе, як уявляла раніше [9, с. 250].

Також критеріями класифікації криз можуть бути такі: тривалість: мікрокриза – кілька хвилин; короткочасна – до 4–6 тижнів; довготривала – до 1-го року [2, с. 122]; рівень складності її переживання, а саме слабкий, середній, важкий; вибір стратегій виходу із кризи: конструктивна, деструктивна криза [13, с. 46]. Зараз розглянемо детальніше останню класифікацію криз. У контексті постмодерної практичної психології проблема вибору людиною стратегій розв'язання кризової ситуації пов'язана з індивідуальним неповторним проживанням життєвих кризових труднощів, актуалізацією суб'єктивних здібностей, творчого потенціалу [18, с. 360]. Науковці розглядають конструктивне подолання особистістю життєвих криз через творчий пошук ресурсів її суб'єктивного світу. Актуалізація цих ресурсів залежатиме від ступеня важливості життєвої кризової ситуації для особистості та може проявлятися через внутрішні зміни чи комунікативні взаємодії особистості із соціальним середовищем (соціальні зміни). Основною цінністю, яка, на думку авторів, може гармонізувати контакт між внутрішніми та зовнішніми змінами, впливати на рефлексію кризового стану, є креативність. Конструктивні психологічні копінг-стратегії подолання особистістю життєвих криз описуються як пошук шляхів оновлення своєї ідентичності, адекватна емоційна реакція на нові ситуації з мінімальними енергетичними ресурсами, гнучкість і успішна побудова життя [18, с. 361].

Науковці виокремили основні індикатори психологічно здорової особистості, яка може конструктивним чином розв'язувати кризові життєві ситуації. Це такі, як цілісність особистості, потреба в самореалізації, здатність до саморегуляції; креативність, гармонійність, адаптивність (індивідуально-психологічний рівень); схильність до сенсотворення, осмислення досвіду (ціннісно-смысловий рівень); схильність до співробітництва, довіра до світу та здатність до співпереживання (соціально-психологічний рівень) [7, с. 55]. Особистісні суперечності під час непередбачуваних криз можуть служити джерелом професійного або особистісного розвитку за наявності ресурсів. З іншого боку, неконструктивні стратегії вирішення криз можуть призводити до психоемоційних розладів, психосоматичних захворювань і соціальної дезадаптації [18, с. 360].

Далі ми детальніше розкриємо поняття ненормативної, або життєвої, кризи в сучасних дослідженнях. Життєва криза – це загострення внутрішньоособистісних суперечностей: між реальним та ідеальним «Я», між уявленнями про людські цінності та неможливістю їх реалізації в сучасних реаліях, між уявленнями про свій ресурсний потенціал, очікуваннями (суб'єктивними) інших людей і реальними обставинами. Фрустрація потреб, цілей,

цінностей життя трансформується, через ці внутрішньоособистісні конфлікти, у внутрішній світ людини як суб'єктивно значущі психологічні проблеми. За умови належного рівня особистісних ресурсів для виходу із кризових ситуацій особистісні суперечності можуть стати джерелом індивідуального розвитку, нових життєвих стратегій. Натомість неконструктивні стратегії життєвої кризи можуть призвести до широкого спектра психоемоційних розладів, проявів соціальної дезадаптації, психосоматичних захворювань [18, с. 361]. Життєва криза людини – внутрішня криза особистості, зумовлена станом її свідомості, особливостями її цінностей і переживань [3, с. 51].

Життєва криза – це глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, що пов'язаний з необхідністю переоцінки сенсу життя, життєвих цінностей, зміною самосприйняття та знаходження прийняттого виходу із кризової ситуації. Складна життєва ситуація є причиною кризи, після якої особистість не може реалізувати свій життєвий шлях звичним способом [13, с. 52]. Криза може спричинити втрату соціальних стосунків і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності «Я» [13, с. 42].

Життєву кризу визначають також як стійку комплексну психосоматичну реакцію особистості на складну життєву ситуацію, під час чого відбувається загострення психічних суперечностей, де базовані на попередньому досвіді способи реагування, моделі поведінки стають недовірливими [8, с. 6].

Життєву кризу визначають також як суб'єктивне відображення у внутрішньому світі особи емоційних переживань, які виникають, коли особистість стикається із фрустраційною ситуацією та не має, або суб'єктивно сприймає брак, відповідних ресурсів для її подолання [12, с. 101]. Інші науковці життєву кризу означають як складний і багатовимірний стан пошуку нової системи цінностей, який мобілізує творчий потенціал особистості; переломний момент у житті [18, с. 361].

Найбільш поширеною причиною виникнення життєвої кризи є загострення внутрішніх суперечностей: між реальним та ідеальним Его, між уявленнями про свій потенціал, очікуваннями оточення та реальними обставинами. Конфлікти ці переплітаються через фрустрацію потреб, цілей і цінностей, перетворюються на внутрішні психологічні проблеми [18, с. 360]. О. Ткачишина у своїх працях пише, що політична й економічна дійсність стає для особистості сильним стресогенним чинником, а провокатором життєвої кризи виступає довготривалий стрес [11, с. 116]. Авторка зазначає, що стресові ситуації звичні для сучасної людини, а кризові ситуації є травмувальними, спричинені зовнішніми непереборними обставинами. Тому кризові стани, які зумовлені критичними ситуаціями, потребують уваги й аналізу особистості для того, щоб активізувалися адаптаційні ресурси людини для проживання, розв'язання та подолання цієї ситуації [11, с. 117]. Також Дж. Каплан виокремлює такі умови виникнення кризи: особистість зіткнулася з перешкодою на шляху до досягнення важливих життєвих цілей; неспроможність людиною подолати цю перешкоду за допомогою звичних методів і засобів, чим підкреслюється суб'єктивність переживання кризи [12, с. 73]. Причиною кризи також є кризова ситуація, зумовлена значним стресовим чинником, яка руйнує звичні для людини шляхи подолання несприятливих життєвих обставин [18, с. 362].

Життєві кризи зумовлюють необхідність реконструювати ставлення до себе, до власного життя, що включає минуле, сьогодення та майбутнє; фундаментальні цінності та потреби людини. Криза супроводжується сильними емоційними переживаннями; дезорганізує життєдіяльність і приводить до необхідності переосмислювати своє життя [10].

Особистість у період проживання життєвої кризи відчуває невизначеність, невпевненість, стрес, депресію, що супроводжується почуттями страху, тривоги, безнадії, розчарування, суму, зневіри та нездатністю знайти вихід із складної життєвої ситуації. У цей період в людини загострюється чутливість до зовнішніх впливів; руйнується сенс життя, уявлення про світ, про

себе, інших людей, які існували до початку кризи; погіршується фізичне та психічне здоров'я; здатність прогнозувати майбутнє [12, с. 73]. Усе це ми можемо віднести до основних маркерів життєвої кризи.

Життєва криза спричиняє перебудову таких підструктур особистості, як: емоційна сфера (змінюється ставлення до свого життя; виникають почуття підвищеної тривожності, психологічний дискомфорт); пізнавальний рівень (знижуються пізнавальні здібності (увага, пам'ять, мислення) та сприйняття свого життя, себе); підструктура досвіду (руйнуються старі навички, звички, натомість з'являються нові, які формуються у процесі кризи); спрямованість (змінюється сенс, уявлення про цілісність життя, ставлення до майбутнього); «Я-концепція» (змінюється самосвідомість та «Я-концепція» особистості); порушується смислова відповідність свідомості суб'єкта та його буття [12, с. 106].

Т. Титаренко пише, що життєва криза може мати різні стадії, як-от: поверхова, середня та глибока. Кожна криза особистості спочатку є поверховою, відповідно, якщо ставитись до себе уважно, до глибокої стадії не дійде [7, с. 45]. Форми переживань поверхової стадії кризи в людей можуть бути різними залежно від типу особистості, її минулого досвіду, енергетичних ресурсів, конкретної життєвої ситуації. Це може бути невмотивована тривожність, дратівливість чи апатія, байдужість, тобто незадоволення звичним перебігом подій, своєю активністю, контактами з людьми, працездатністю. Втрачаються внутрішній баланс, почуття гумору, зростає напруженість [7, с. 46].

Під час проживання другої стадії кризи в людини з'являються страхи, пов'язані з майбутнім, з оточенням виникають конфлікти, усе виходить з під контролю. Також в особи порушуються сон, апетит, з'являється постійна втома, агресивність, пригнічений настрій, появляється фонове почуття відчуженості. Щодо ставлення до себе, то на цій стадії особистість не приймає власну зовнішність, фігуру, фізичне «Я». На третій стадії кризи минуле сприймається особою як помилка, теперішнє супроводжується почуттям безнадійності, усе здається безглуздом, а майбутнє позбавлене сенсу існування та життєвих перспектив. Руйнуються найважливіші життєві цінності, які на цьому етапі немає чим замінити. У міжособистісних стосунках зникає вміння любити, згасають симпатії та прихильності. Виникають суїцидальні думки та наміри [7, с. 46].

Оскільки сучасні дослідження визначають життєву кризу як психологічний стан, розглянемо поняття «кризові стани» – це нормальна реакція організму на психотравмувальну (аномальну) подію. Адже людина у процесі подолання кризи може розширити діапазон своїх адаптаційних ресурсів, набути нового досвіду. Інакше, якщо людина буде проявляти дезадаптивні реакції, криза може поглибитися та пізніше спричинити хворобливий стан. Основними індикаторами кризового стану особистості є високий рівень нервово-психічної напруги, тривожності, депресії, апатії, суму, гніву, почуття безпорадності, фізичного стомлення, а також психічне виснаження, сенситивність, зниження самооцінки, фрустрація [11, с. 117]; емоційний дисбаланс [6, с. 258]; сором, провина [17]. Кризовий стан людини переповнений негативними емоціями: занепокоєнням, почуттям невизначеності, тривоги, переживанням власної безпорадності, фіксацією на психотравмувальній ситуації, самотністю, безнадією, песимістичною оцінкою власного життя, ситуації зокрема, складністю у плануванні майбутнього [11, с. 117]. Поведінкові реакції під час кризового стану характеризуються наявністю нав'язливих думок і використанням захисних механізмів, як-от проєкція, витіснення, ізоляція, заперечення. Зазвичай люди, які переживають кризовий стан, не орієнтовані на майбутнє, не мають життєвої перспективи, отже, вони не можуть планувати дії чи досягати цілей, оскільки їхні думки спрямовані на минуле [17]. Якщо на початковому етапі кризового стану не починати конструктивно вирішувати проблему, то це може деструктивно позначитися на особистості, на її емоційному стані, стосунках з іншими людьми, призвести до байдужості до навколишнього світу, апатії [6, с. 256].

У деяких сучасних дослідженнях життєву кризу розглядають як різновид складної життєвої ситуації чи кризової ситуації у площині подій, поведінки, відносин, переживань, або ж кризову ситуацію визначають як основну причину життєвої кризи [1, с. 211]. Саме тому розглянемо детальніше поняття кризової, критичної ситуації.

Кризова ситуація – це ситуація перешкоди індивіду на шляху до реалізації важливих життєвих цілей; коли особистість не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів. Результатом цього є втрата енергетичних ресурсів, виснаження організму, психосоматичні наслідки та соціально-психологічна дезадаптація. У кризовій ситуації виникає емоційна напруга, яка може призвести до адаптації до нових обставин або до погіршення виконання життєвих функцій [6, с. 256].

Кризова ситуація виникає, коли людина стикається із труднощами в досягненні своїх важливих життєвих цілей і не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних засобів [4, с. 30]. Також кризові ситуації можуть бути зумовлені змінами у природному життєвому циклі або травмувальними подіями [11, с. 117].

У разі появи кризової ситуації особистість спочатку виявляє тенденцію до стереотипного, шаблонного мислення, що, деякою мірою, можна розглядати як захисну реакцію психіки в контексті емоційної реакції, що переважає, на ситуацію та її сприйняття. У зв'язку з переважанням емоцій на початковому етапі кризової ситуації раціональні можливості психіки не можуть цілком розкритися. Із часом, коли емоційне напруження послаблюється, людина стає більш здатною до раціонального мислення й об'єктивного аналізу ситуації [15].

Науковці виділяють різні типи ставлень до кризових ситуацій: ігнорувальне, перебільшувальне, демонстративне, волонтаристське, продуктивне. Ігнорувальне ставлення полягає в тому, що людина прагне не помічати життєвої ситуації, у якій тепер перебуває. Це може відбуватися через відсутність ресурсів, енергії для того, щоб переглянути своє життя, прагнення, цінності, чи через травми дитинства. Ставлення до кризових ситуацій такого типу може бути деякою мірою корисним, адже за ігнорування проблеми людина легше долатиме труднощі, відчуватиме впевненість у собі. Проте тотальне ігнорування призведе до хронічної кризи, тоді людина буде відчувати виснаження, втому, самотність. Наступне ставлення до кризових ситуацій протилежне попередньому – перебільшуване. Коли людина стикається із проблемою, вона впадає в паніку, перебільшує все, що з нею відбувається. У результаті такого ставлення людина не буде брати на себе відповідальність і не ухвалюватиме самостійні рішення. Особи з демонстративним ставленням привертають увагу оточення до своєї проблеми для того, щоб отримати співчуття, потурання, відчути інтерес до себе. Такі люди часто постають у ролі жертви, маніпулюють відвертим бажанням підтримати чи допомогти. Волонтаристське ставлення проявляється в тому, що людина заперечує дійсність, не приймає реальність, не хоче зважати на погіршення свого стану. Людина має план дій, навіть якщо ці дії не приносять результату, уперто виконує свій план, не дозволяє собі переглянути ситуацію чи, можливо, змінити напрям руху. Така особа не дозволяє собі відпочити, розслабитися, не приймає своїх слабких сторін, не любить себе. Продуктивне ставлення до кризових ситуацій – це про зріле ставлення, коли людина сприймає себе терпляче в різні періоди свого життя. Уміє вибачати собі складнощі, не втрачає надії впоратися з ними. Особа із продуктивним ставленням має цілу гаму стратегій самоопанування та вміє гнучко, залежно від ситуації, користуватися ними [9, с. 262–267]. У межах нашої роботи бачимо необхідність пошуку способів конструювання нарративної ідентичності в осіб юнацького віку для формування в них продуктивного ставлення до криз у майбутньому.

Критична ситуація виникає, коли особа стикається з неможливістю задоволення внутрішніх потреб свого життя, як-от мотиви, прагнення, цінності. Термін «кризова ситуація» уживається для опису ситуацій, коли особа зіткнулася з перешкодами в досягненні важливих життєвих цілей і не може впоратися із цими труднощами за допомогою звичних засобів. Існують два

типи кризових ситуацій: ті, які виникають у результаті змін у природному життєвому циклі, і ті, які виникають внаслідок травматичних подій у житті. Отже, критична ситуація полягає в тому, що особа не може задовольнити свої основні потреби, що веде до необхідності зміни свого способу існування. Криза являє собою реакцію особистості на критичну ситуацію, яка виявляється в нездатності особистості вийти із цієї ситуації швидко та стандартним способом [11, с. 118].

Критичною ситуацією вважається ситуація, коли суб'єкт стикається з неможливістю задоволення внутрішніх потреб свого життя, як-от мотиви, прагнення, цінності тощо. Критична життєва ситуація – це обставини, які спричиняють емоційні труднощі та є складною психологічною проблемою для особи. Така ситуація вимагає від людини знаходити новий спосіб подолання, за допомогою незвичних для неї ресурсів [4, с. 30].

Висновки

Отже, у результаті проведеного теоретичного аналізу понять «життєва криза», «кризовий стан», «кризова ситуація» у сучасних соціально-психологічних дослідженнях, можемо сказати, що у своєму науковому дослідженні життєву кризу визначаємо за допомогою інтегрованого підходу як кризовий стан, який виникає, коли особистість стикається із фрустраційною ситуацією та не має відповідних ресурсів, або суб'єктивно сприймає, що немає ресурсів, для її подолання, отже, людина не може ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою. Кризовий стан визначаємо як реакцію організму на кризову ситуацію, що супроводжується високим ступенем стресу, неспокою, тривожності; депресією, апатією, психічним виснаженням, емоційним дисбалансом тощо. Кризову ситуацію окреслюємо як ситуацію перешкоди індивіду на шляху до реалізації важливих життєвих цілей, коли особистість не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів. У результаті проведеного аналізу цих понять бачимо, що вони є взаємопов'язані.

У своїх подальших дослідженнях будемо розкривати особливості проживання життєвої кризи в юнацькому віці для розроблення ефективних інтервенцій конструктивного переживання життєвої кризи юнаками.

Література:

1. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects* : The XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland. P. 211–213.
2. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія «Проблеми сучасної психології». Київ, 2010. Вип. 8. С. 120–133.
3. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58.
4. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 65. С. 25–41.
5. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник / В. Зликов та ін. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Оксютівич М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Київ, 2023. Вип. 1 (69). С. 253–260.
7. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Максименка та ін. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
8. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
9. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
10. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. 1 ч. Київ : Главник, 2007. 144 с.

11. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 1. Т. 3. С. 116–120.
12. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колективна монографія / за ред. Л. Пріснякової. Дніпро : Ліра, 2023. 250 с.
13. Чуйко Г., Комічрик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 45. С. 41–56. DOI: 10.31108/1.2019.1.21.3.
14. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 45. С. 405–428.
15. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas*. 2022. DOI: 10.1007/s42087-022-00289-4.
16. MacDonald D.K. Crisis Theory and Types of Crisis. 2016. URL: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theorytypes-crisis>.
17. Stelmach J. The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. *Security Dimensions*. 2018. Vol. 26. P. 130–142.
18. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology / N. Trofaïla et al. *Brain broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2021. Vol. 12 (4). P. 358–373.