

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.9>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ КРИЗИ ТА КРИЗОВИХ СТАНІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Дмитрик Іван Ярославович,

аспірант кафедри психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

<https://orcid.org/0000-0003-3231-2538>

У статті здійснено теоретичний аналіз вивчення проблеми життєвої кризи в психології, а саме: поняття, концепцій та проявів життєвих криз та кризових станів. Зокрема, досліджено сутність термінів «криза», «життєва криза» та «кризовий стан» у працях українських та зарубіжних науковців.

Розглянуто підходи до вивчення проблеми кризи (фізіологічна концепція кризи, концепція рівноваги, розвиваючий підхід, великі зміни в «Життєвому просторі», комунікаційна модель та міжособистісний і соціокультурний підхід).

Констатується, що різні концептуальні орієнтації у сукупності утворюють складну багаторівневу систему, яка є методологічною основою для вивчення феномену життєвої кризи. Зазначено, що життєві кризи умовно можна поділити на: кризу становлення особистості (нормальну кризу), кризу здоров'я, термінальну кризу, кризу значущих стосунків, кризу особистої автономії, кризу самореалізації, кризу життєвих помилок, анормальну кризу (ситуативну кризу).

Розкрито чотири стадії протікання кризи: 1) початкове зростання напруги; 2) подальше зростання напруги; 3) ще більше зростання напруги; 4) усвідомлення того, що все є марним.

Виокремлено характеристики таких критеріїв життєвих криз: вікового, часу, результативності, діяльнісного, детермінованості, складності, передбачуваності.

Встановлено, що причини кризових явищ спостерігаються у людей, які в очах оточуючих є дуже благополучними з точки зору їх звичайних уявлень про благополуччя. Зазначено, що способи подолання кризи жінок і чоловіків є різними.

Також зазначено, що життєві кризи мають низку особливостей, які відрізняють їх від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Підкреслено, що життєві кризи мають різну глибину, кілька стадій і рівнів, а їхнє проходження має унікальні особливості. Разом із тим зазначається, що кризи завжди супроводжуються стресом, є пов'язаними з певною фрустрацією і завжди вимагають активізації цінної та значущої діяльності.

Виділено зовнішні обставини та психологічні особливості людини, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Висвітлюються детермінанти кризи, описуються чинники, що впливають на глибину і силу переживань кризової ситуації.

Ключові слова: особистість, криза, кризові стани, життєва криза, емоційний стан, кризова ситуація.

Dmytryk Ivan. Theoretical and methodological approaches to the definition of crisis and crisis states in modern psychology

The article provides a theoretical analysis of the study of the problem of life crisis in psychology, namely: concepts, concepts and manifestations of life crises and crisis states. In particular, the essence of the terms "crisis", "life crisis" and "state of crisis" in the works of Ukrainian and foreign scientists was investigated.

Approaches to studying the problem of crisis (physiological concept of crisis, concept of balance, developmental approach, big changes in "Life Space", communication model and interpersonal and sociocultural approach) are considered.

It is noted that different conceptual orientations together form a complex multi-level system, which is the methodological basis for studying the phenomenon of life crisis. It is noted that life crises can be conditionally divided into: crisis of personality formation (normal crisis), health crisis, terminal crisis, crisis of significant relationships, crisis of personal autonomy, crisis of self-realization, crisis of life mistakes, abnormal crisis (situational crisis).

Four stages of the course of the crisis are revealed: 1) the initial increase in tension; 2) further increase in tension; 3) an even greater increase in tension; 4) awareness that everything is useless.

The characteristics of such criteria of life crises as: age, time, effectiveness, activity, determinism, complexity, predictability are singled out.

It has been established that the causes of crisis phenomena are observed in people who, in the eyes of others, are very prosperous from the point of view of their usual ideas about well-being. It is noted that the methods of overcoming the crisis of women and men are different.

It is also stated that life crises have a number of features that distinguish them from other emotionally complex life situations. It is emphasized that life crises have different depths, several stages and levels, and their passage has unique features. At the same time, it is noted that crises are always accompanied by stress, associated with a certain frustration and always require the activation of valuable and meaningful activities.

The external circumstances and psychological characteristics of a person, which can lead to the appearance of a certain crisis state, are highlighted. The determinants of the crisis are highlighted, the factors affecting the depth and strength of the experiences of the crisis situation are described.

Key words: *personality, crisis, crisis situations, life crisis, emotional state, crisis situation.*

Постановка проблеми. На тлі сьогодення особливо актуальними стають питання дослідження подолання кризових періодів життя наших співвітчизників, які на власному досвіді відчули жахиття війни. В умовах російської агресії кризовий стан є вираженням не тільки на рівні особистості, а й цілих соціальних верств і груп. Проте, щоб зрозуміти, яким чином можна допомогти людям впоратися із кризою, необхідно насамперед з'ясувати, що таке криза та кризові стани.

У сучасній науці вивчення проблеми особистісного переживання кризових станів ускладнюється неоднозначністю у визначенні та тлумаченні цього феномену, що значуще ускладнює і обмежує розуміння природи «кризи».

Метою дослідження є теоретичне висвітлення та систематизація сучасних уявлень про сутність «життєвої кризи» та кризових станів, представлених у роботах вітчизняних і зарубіжних учених.

Результати дослідження. У сучасних дослідженнях поняття кризи має багато смислових синонімів, а саме: «духовна криза», «виправдана ситуація», «життєва подія, що змінює життя», «екзистенційний вакуум», «психологічна криза», «важка життєва ситуація», «безвихідна ситуація», «ситуація соціальної нестабільності», «криза професійного становлення», «біографічні події», «криза ідентичності», «психотравмуючі ситуації», «кризові ситуації», «переломні моменти, екстремальні ситуації» «критичний стан існування»,

«стресова ситуація», «життєва криза», «криза мотивації», «криза становлення особистості», «криза здоров'я», «термінальна криза», «криза значущих стосунків», «криза особистої автономії», «криза самореалізації», «вузлові точки», «криза життєвих помилок» тощо. Незважаючи на використання різних епістемологій, автори вкладають у ці поняття схожий смисловий зміст. Поняття «криза» насамперед розуміється як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, яка передбачає подолання певних суперечностей та неузгодженостей.

Для нашого дослідження доречним є аналіз кризи як стану, в якому людина переживає кризу, що визначає її поведінку, і як вираження глибинного особистісного сенсу, що виникає на різних рівнях психіки: підсвідомому, свідомому та надсвідомому. Метою цього досвіду є розв'язання кризової ситуації та вихід на новий рівень розвитку, що означає можливість використовувати нові ресурси, знання, досвід, навички, нові особистісні якості та риси ідентичності.

Насамперед розглянемо тлумачення терміна «криза» у психологічних словниках. Так, у психологічному словниководівнику зазначено, що термін «криза» походить від грецького *κρίσις* і тлумачиться як вирішення, поворотний пункт – стан душевного розладу, викликаний невдоволенням собою, своїми успіхами, взаєминами з людьми [1, с. 94]. С. Бибик і Г. Сjuta, виходячи з етимології слова, визначають

поняття «криза» як різку зміну звичайного стану речей; злам, загострення становища [2, с. 326]. У китайській мові слово «криза» складається з двох символів: 危 (wei), який означає небезпеку, та 机 (ji) тлумачиться як «повний небезпеки шанс», можливість що-небудь змінити всерйоз, вирости, досягти, побачити і почати використовувати принципово нові можливості [3, с. 13]. З цього приводу Ф. Василюк підкреслив, що «криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає у ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму» [4, с. 10].

У теорії криз під «кризою» розуміють емоційну реакцію людини на загрозливу ситуацію, а не саму ситуацію. За визначенням Дж. Каплана, «криза – це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем» [5]. Іншими словами, термін «криза» стосується не самої ситуації, а емоційної реакції людини на загрозливу ситуацію. Кризи можуть виникати навіть у ситуаціях, які здаються абсолютно нешкідливими для стороннього спостерігача. За словами І. Кона, терміном «криза» підкреслюється момент порушення рівноваги, поява нових потреб і перебудова мотиваційної сфери особистості [6].

Т. Титаренко, авторка публікацій з «кризової проблематики», визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, головних цілей і способів їх досягнення. Вона розглядає людей, які переживають кризу, в контексті їхнього власного ставлення до життя, його етапів, стресів, поведінки, рішень і повсякденного вибору. А кризові ситуації розглядає як можливість усвідомити свій життєвий план, спосіб визначити процес подальшого розвитку, побудувати траєкторію саморозвитку та особистісного зростання [7, с. 245].

Окрім визначення поняття «криза», Т. Титаренко пропонує її поділ на нормальну та аномальну. До нормальних криз авторка пропонує відносити кризи, які виникають під час переходу від одного вікового періоду до іншого. Натомість аномальні кризи (або патологічні кризи), на її думку, виникають у складних життє-

вих ситуаціях або у ситуаціях, коли доля людини раптово змінюється [8, с. 92].

П. Горностаєв пов'язує виникнення життєвої кризи зі зміною життєвої ролі особистості. Тобто тої особистої ролі, яку людина відіграє у своїй професійній діяльності та у сім'ї. Він підкреслює взаємозв'язок і циклічну причинно-наслідкову залежність між життєвими кризами і змінами життєвих ролей. Криза, на його думку, виникає на тлі нездатності позбутися старих життєвих ролей, коли людина має труднощі і не здатна засвоїти нові життєві ролі [9].

На думку В. Доценко, криза – це стан внутрішнього світу людини, в якому перестають функціонувати звичні рутинні програми мислення та поведінки, а оскільки нові програми ще не є сформованими, то рух до подальшого розвитку особистості зупиняється [10].

Є. Варбан розуміє під життєвою кризою стан, який є наслідком, результатом проблеми, яка виникла перед особистістю та сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої цілі, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час і звичним способом. Життєву кризу, на її думку, утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю [11]. Вона пропонує розрізняти життєві кризи за такими критеріями, як: віковий (кризи розвитку), тривалість (час), результативність, діяльнісний, детермінованість, складність, передбачуваність.

На нашу думку, особливої уваги заслуговує дослідження *підходів до розуміння і тлумачення кризи, проведеного співробітниками Інституту психіатрії Кларка на чолі з К. Істхем*. К. Істхем виділяє шість підходів до вивчення проблеми кризи: *фізіологічна концепція кризи, концепція рівноваги, розвиваючий підхід, великі зміни в «Життєвому просторі», комунікаційна модель та міжособистісний і соціокультурний підхід* [12, с. 464–465].

Фізіологічна концепція кризи. Цей підхід до кризи використовує концепцію фізіологічного стресу. Такий підхід до кризи використовується у ситуаціях, у яких гомеостатичні межі перевищуються подальшими руйнівними подіями, які зазвичай призводять до вирішення проблем або

адаптивної поведінки, але можуть призвести до дезадаптації та хронічних стресових реакцій [13].

Концепція рівноваги. Теорія була створена Е. Ліндемманом [14] і розвинена його послідовником Дж. Капланом [15] і є «основною течією» в дослідженні криз. Автори стверджують, що люди зазвичай адекватно реагують на проблемні ситуації, використовуючи звичні реакції підтримки рівноваги. Криза виникає, коли існує дисбаланс між складністю і важливістю проблеми та ресурсами, які є доступними для її вирішення. Дж. Каплан описав чотири стадії кризи: 1) початкове зростання напруги, яке стимулює звичні методи вирішення проблем; 2) подальше зростання напруги, коли ці методи виявляються неефективними; 3) ще більше зростання напруги, яке вимагає мобілізації зовнішніх і внутрішніх джерел інформації; 4) усвідомлення того, що все є марним. Четверта стадія настає, якщо не вдається знайти вихід. Вона характеризується тривогою і депресією, посиленням почуття безпорадності і безнадійності, а також особистою дезорганізацією. За його словами криза може щезнути на будь-якій стадії, якщо зникне небезпека або буде знайдено рішення.

Розвиваючий підхід. Розвиваючий підхід до кризи пов'язаний головним чином з роботами Е. Еріксона [16; 17], Р. Рапопорт і Р. Рапопорт [18], Д. Дабровського [19] і Р. Форера [20]. Е. Еріксон розглядає розвиток особистості як послідовність диференційованих поведінкових фаз або характерних перехідних періодів з когнітивними та афективними змінами. Він розглядає кризи як невід'ємну частину особистісного зростання, тому що хоча вони включають періоди підвищеної вразливості, вони також забезпечують можливість для розвитку здорових адаптаційних реакцій.

Так само Р. і Р. Рапопорти зазначають, що успішне подолання кризових ситуацій означає підвищення здатності людини справлятися з майбутніми кризами; лише невирішені кризи розглядаються як підвищення схильності до психічних розладів [18].

Великі зміни в «Життєвому просторі». Перевага цього терміна, запропонованого

К. Парксом [21] як альтернативу стресу, полягає в тому, що він позбавлений негативного відтінку кризи та стресу. У своїй роботі К. Паркс дотримувався клінічної точки зору і водночас спирався на теорію поля К. Левіна, щоб зробити всі аспекти кризового досвіду частиною емпіричного поля суб'єкта. Він стер звичні відмінності між минулим, теперішнім і майбутнім (результат), а також внутрішнім і зовнішнім. Це формулювання наближається до теорії систем, оскільки всі аспекти досвіду можуть бути взаємопов'язаними без попередніх припущень щодо причинно-наслідкових зв'язків у досліджуваних явищах. Підхід К. Паркса за своєю спрямованістю є схожим на підхід Е. Еріксона та Р. Рапопорт і Р. Рапопорт до змін критичних ролей у життєвому циклі.

Комунікаційна модель. Оскільки більшість моделей криз включають посилання на діяльність з вирішення проблем, окремі теорії підкреслюють роль інформації у вирішенні криз. Наприклад, Г. Вільямс зробив припущення, що «загальне завдання кризової комунікації полягає в тому, щоб надати учаснику інформацію, яка дозволить йому прийняти рішення, з метою уникнення або мінімізування наслідків кризи» [22, с. 18]. Він підтверджує свою теорію, описуючи в кібертермінах реакцію на масові катастрофи. Дж. Рюш класифікує кризи на чотири типи: кризи входу, очікування та пригадування, прийняття рішення та вихід з кризи. Модель Рюша більш застосовна на внутрішньоособистісному рівні та невеликих групах, тоді як модель Вільямса підходить для більших груп і товариств.

Міжособистісний і соціокультурний підхід. Вищезазначені підходи до вивчення проблеми кризи акцентують увагу на внутрішньоособистісній, індивідуальній адаптації до кризових ситуацій. Вони підкреслюють важливість для особистості її референтних груп, соціальних мереж і спільнот, які впливають на результат кризи. Прикладом соціологічного підходу до кризи є дослідження сімейної кризи Р. Хілса [23; 24], в якому він демонструє, що коли окрема особа як член сім'ї потрапляє в кризу, вся сім'я повинна адаптуватися. Соціологічний підхід також підкреслює важливість культурних

цінностей у визначенні та реагуванні на кризу. Наприклад, різниця у західному та японському ставленні до смерті; інституціоналізація обрядів переходу, щоб допомогти людям впоратися з великими змінами в рольових стосунках; терпимість до горя тощо.

Виходячи зі змісту і характеру психологічних проблем і життєвих обставин, що призвели до кризової ситуації, а також особистісних ролей, що виникають, розвиваються і зникають, П. Горностай виділяє кілька типів життєвих криз [25]: криза становлення особистості, криза здоров'я, термінальна криза, криза значущих стосунків, криза особистої автономії, криза самореалізації, криза життєвих помилок.

Криза становлення особистості (криза психічного розвитку, вікова криза) – це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, що характеризується зміною соціальних умов, зміною провідної діяльності та виникненням психологічних новоутворень. Хронологічно виділяють такі вікові кризи, як: криза новонародженості, криза одного року, криза трьох років, криза семи років, підліткова криза, криза середнього віку (40 років), пенсійна криза, криза смерті.

Криза здоров'я. Часто люди переживають важку кризу, коли втрачають здоров'я, отримують травму або мають серйозну проблему, яка докорінно змінює їхнє життя. Найбільш фруструючими кризовими факторами є втрата деяких важливих життєвих і соціальних функцій (а отже, важливих психологічних ролей) через зміни у стані здоров'я, а також відмова від важливих життєвих планів через неможливість їх здійснення (тобто відмова від майбутніх ролей). Прикладом серйозної кризи здоров'я є біографія Адлера.

Термінальна криза. Ця криза є дуже серйозною і пов'язана з життєвими цінностями особистості, особливо у зв'язку з близьким або неминучим закінченням життя. Вона може бути спровокованою новинами про невиліковну хворобу, неминучими ситуаціями, що загрожують життю, смертними виразами тощо.

Криза значущих стосунків. Оскільки сфера стосунків людини з іншими є життєво важливою, значні зміни у структурі цих стосунків часто супроводжуються кри-

зами зміни міжособистісних ролей. Найвагомішими причинами таких криз є смерть близької людини, вимушена розлука, зрада з боку інших та розлучення (яке пов'язане з втратою міжособистісних ролей). Однак поява нових міжособистісних ролей, наприклад, народження дитини, особливо пізнє народження дитини, також може призвести до кризи. Також до цієї категорії можна віднести любовні кризи (нерозділене кохання, втрату кохання, розчарування в коханні).

Криза особистої автономії. Може бути викликана ситуаціями, пов'язаними з втратою або обмеженням особистої автономії чи свободи, наприклад, потрапляння у фатальну залежність від людини чи ситуації, ув'язнення тощо. Якщо криза значущих стосунків – це втрата значущої міжособистісної ролі, то криза особистісної автономії (яку можна вважати різновидом попередньої кризи) пов'язана з прийняттям нової, небажаної міжособистісної ролі.

Криза самореалізації. Такі кризи можуть бути наслідком ситуацій, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичної або запланованої самореалізації: втрата роботи, втрата важливої соціальної ролі (наприклад, невдалі вибори, втрата високого соціального статусу), вихід на пенсію, банкрутство, невдачі в плануванні життя, усвідомлення неправильного життєвого шляху (наприклад, у результаті соціального конфлікту внаслідок вимушеної еміграції).

Криза життєвих помилок. Часто явище кризи є наслідком якогось фатального вчинку (криза, пережита людиною в результаті зради або злочину, навіть якщо це не пов'язано з відбуванням покарання), втрати цінностей (в тому числі в результаті аварії автомобіля, будинку, квартири або стихійного лиха), кризи провини (наприклад, аморальні вчинки, «помилки молодості», аборт). Криза життєвої помилки також може бути наслідком нереалізованої поведінки, яка мала фатальні наслідки.

П. Горностай зазначає, що наведену ним класифікацію життєвих криз не слід розглядати як якусь універсальну типологію. Найголовніший критерій, яким він керувався під час створення класифікації, – це життєві психологічні проблеми як

детермінанти життєвої кризи та дисгармонія зміни життєвих ролей [25].

Загалом, життєва криза – це складний, багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, залучаючи різні підструктури організму. Це відображається в різних емоційних і функціональних станах. Існує послідовність розгортання життєвих криз: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Конкретна ситуація є ситуацією стресу, оскільки існує нереалізована установка на досягнення задоволення «тут і зараз»; ситуацією фрустрації, оскільки труднощі на шляху до досягнення мети стають непереборними; ситуацією конфлікту, оскільки свідомість сприймає суперечність між мотивами як нерозв'язну; і, нарешті, кризою, ситуацією кризи, оскільки суб'єкт стикається з неможливістю реалізувати весь свій життєвий план. Розуміння кризи як стану, викликаного проблемою, що постає перед людиною, якої вона не може уникнути і яку не може вирішити звичайним шляхом за короткий час, імпліцитно присутнє у всіх видах криз, що виділяються [6].

М. Папуча та М. Наконечна описують кризовий стан як найбільш важкий момент у житті людини, момент, який не можна просто «пройти» без наслідків, і тому часто використовуються терміни «вирішальний» і «поворотний» [26].

У кризових ситуаціях змінюється емоційна сфера людини. Це депресія, деструктивні емоції та самотність. Депресивні реакції проявляються в почуттях апатії, байдужості, розчарування, втоми, туги, пригніченості та байдужості. Деструктивні емоції включають дратівливість, гнів, образу, агресію, ненависть, роздратування, впертість, уподобання, недовіру і заздрість. Самотність виражається у відчутті марності, нерозуміння, застрягання, безнадійності та відчуття порожнечі навколо себе. Люди в кризових ситуаціях

змінюють кількість спілкування: воно або різко обмежується (замикання у собі), або різко збільшується (самотність у натовпі). Вони ніби шукають забуття в частоті поверхневих контактів з іншими.

Висновки. Феномен «життєвої кризи» в психології має досить різноманітну спрямованість залежно від змісту, характеру та причин виникнення психологічної проблеми. Життєва криза – це складний період у житті людини, під час якого кардинально змінюється її ставлення до себе і світу, сприйняття набутого досвіду та напрямку, в якому має йти її життя. Криза – це тривалий, глибокий внутрішній конфлікт, спричинений незадоволеністю якістю та результатами життя, відсутністю сенсу. Складні життєві обставини викликають кризи, коли, як правило, вони мають підґрунтя у вигляді швидкого і несподіваного загострення внутрішніх суперечностей, які не дають часу на адаптацію, підготовку і пристосування і вимагають дій, що перевищують адаптаційні можливості і наявні енергетичні ресурси. У кризових ситуаціях особистість як складна самоорганізована відкрита система стає все більш невірноваженою і більш сприйнятливою до зовнішніх впливів.

Причини кризи і, як наслідок, кризового стану містяться в протиріччях, зумовлених природними суперечностями розвитку людини. Переживання людиною кризових станів характеризується певними стадіями та фазами розвитку, які вказують на ступінь вразливості особистості. Водночас, оскільки криза зачіпає всі рівні особистості, спостерігаються і відповідні фізіологічні та психологічні симптоми. У людей формується суб'єктивна модель кризи та змінюється система ставлень до свого внутрішнього та зовнішнього світу. Кризовий стан є нормальною адаптивною реакцією на психологічну травму і знімає накопичену внутрішню напругу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
2. Бирик С.П., Сютя Г.М. Словник іншомовних слів: тлумачення, словотворення та слововживання / За ред. С.Я. Єрмоленко. Худож.- оформлювач Б.П. Бублик. Харків : Фоліо, 2006. 623 с.
3. Заїка В.М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2015. 253 с.

4. Вольнова Л.М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник. Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова. 2012. 275 с.
5. Caplan G. Emotional crises. / In A. Deutsch & H. Fishman (Eds.). *The encyclopedia of mental health*. New York, Franklin Watts, 1963. Vol. 2, pp. 521–532. URL: <http://surl.li/isuiy>
6. Онищенко В.М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. Том I. Випуск 56. С. 118–124.
7. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
8. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
9. Горностай П.П. Життєві ролі та рольова соціалізація. *Психологія життєвої кризи* / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
10. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*, 2011. Вип. 937. С. 73–76.
11. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 8. С. 120–133.
12. Eastham K., Coates D. and Allodi F. The Concept of Crisis. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 1970. Vol. 15(5). pp. 463–472. URL: <http://surl.li/itbzz>
13. Bebbington P.E, Wilkins S., James P., et al. Life events and psychosis: Initial results from the Camberwell Collaborative Psychosis Study. *Brit J Psychiat*. 1993. Vol. 16(2), pp. 72–79. URL: <http://surl.li/isukm>
14. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 1944. Vol. 101(2), pp. 141–148. URL: <http://surl.li/isujl>
15. Caplan G. (Ed.). *Prevention of Mental Disorders in Children*. New York : Basic Books, Inc. 1961. 425 p. URL: <http://surl.li/isuie>
16. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W.W. Norton & Company, 1968. 336 pp. URL: <http://surl.li/iszjd>
17. Erikson E. *Childhood and Society*. 2nd ed. edition. New York : W. W. Norton & Company, 1993. 445 pp. URL: <http://surl.li/iszha>
18. Rapoport R. & Rapoport R. New light on the honeymoon. *Human Relations*, 1964. Vol. 17(1). Pp. 33–54. URL: <http://surl.li/iszpp>
19. Dabrowski D. *Positive Disintegration*. / Ed. J. Aronson. Boston, Little Brown & Company. 1964. 130 p. URL: <http://surl.li/iszux>
20. Forer R. The therapeutic value of crisis. *Psychological Reports*, 1963. Vol. 13. Pp. 275–281. URL: <http://surl.li/izzwi>
21. Parkes C. Murray. Effects of bereavement on physical and mental health – a study of the medical records of widows. *British Journal of Medical Psychiatry*, 1964. Vol. 2(5404). Pp. 274–279. URL: <http://surl.li/isujt>
22. Williams H.B. Some functions of communication in crisis behaviour. *Human Organization*, 1957. Vol. 16(2), pp. 15–22. URL: <http://surl.li/itasg>
23. Hill R. *Families Under Stress*. New York : Harper and Bros. 1949. 443 p. URL: <http://surl.li/itbtl>
24. Hill R. Social stresses on the family: Generic features of families under stress. *Social Casework*, 1958. Vol. 39, pp. 139–150. URL: <http://surl.li/itbuk>
25. Горностай П.П. Криза як зміна життєвих ролей особистості. *Психологія життєвої кризи* / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
26. Папуча М.В., Наконечна М.М. Переживання кризи в системі міжособистісних відносин. *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць / за ред. М.В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.

REFERENCES:

1. Prykhodko, Yu.O., & Yurchenko, V.I. (2012). *Psykhologichnyi slovnyk-dovidnyk [Psychological dictionary-reference]*. Kyiv: Karavella [in Ukrainian].
2. Bybyk, S.P., & Siuta, H.M. (2006). *Slovnyk inshomovnykh sliv: tlymachennia, slovotvorennia ta slovovzhyvannia [Dictionary of foreign words: interpretation, word formation and word usage]*. Kharkiv: Folio [in Ukrainian].
3. Zaika, V.M. (2015). Typologichni modeli initsiiuvannia osobystisnykh transformatsii v umovakh podolannia kryzovykh staniv osobystosti [Typological models of initiation of personal transformations in the conditions of overcoming crisis states of the personality]. *Candidate's thesis*. Lutsk [in Ukrainian].
4. Volnova, L.M. (2012). *Psykhosotsialna dopomoha v roboti z kryzovoiu osobystisti [Psychosocial assistance in working with a crisis personality]*. Kyiv, NPU imeni M.P. Drahomanova [in Ukrainian].
5. Caplan, G. (1963). Emotional crises. / In A. Deutsch & H. Fishman (Eds.). *The encyclopedia of mental health*. New York: Franklin Watts. Vol. 2, 521–532. Retrieved from: <http://surl.li/isuiy>
6. Onyshchenko, V.M. (2020). Transformatsiia osobystosti v protsesi podolannia zhyttievnykh kryz [Transformation of personality in the process of overcoming life crises]. *Aktualni problemy psykhologii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy – Actual problems of psychology. Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*. Vol. I. Issue 56. 118–124 [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T.M. (2003). *Zhyttievyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti [The life world of an individual: within and beyond everyday life]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T.M. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnologii konsultuvannia [Life crises: counseling technologies]*. Kyiv: Hlav-nyk [in Ukrainian].
9. Hornostai, P.P. (1998). Zhyttievi roli ta rolava sotsializatsiia [Life roles and role socialization]. *Psykhologhiia zhyttievoi kryzy – Psychology of life crisis*. / T.M. Tytarenko (Ed.). Kyiv: Ahropromvydav Ukrainy [in Ukrainian].
10. Dotsenko, V.V. (2011). Teoretychni pidkhody shchodo vyvchennia kryzovykh staniv osobystosti [Theoretical approaches to the study of crisis states of the individual]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Ser. «Psykhologhiia» – Bulletin of the Kharkiv National University. Ser. "Psychology"*. Issue 937 [in Ukrainian].
11. Varban, Ye.O. (2010). Zhyttieva kryza: poniattia, kontseptsii ta proiavy [Life crisis: notion, concepts and manifestations]. *Problemy suchasnoi psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats KPNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhologii im. H.S. Kostiuks APN Ukrainy – Problems of modern psychology: Collection of scientific works of Ivan Ohienko KPNU, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk, APN of Ukraine*. Issue 8 [in Ukrainian].
12. Eastham, K., Coates, D. & Allodi, F. (1970). The Concept of Crisis. *Canadian Psychiatric Association Journal*. Vol. 15(5). 463–472. Retrieved from: <http://surl.li/itbzz>
13. Bebbington, P.E., Wilkins, S., James, P., et al. (1993). Life events and psychosis: Initial results from the Camberwell Collaborative Psychosis Study. *Brit J Psychiat*. Vol. 16(2) 72–79. Retrieved from: <http://surl.li/isukm>
14. Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. Vol. 101(2). 141–148. Retrieved from: <http://surl.li/isujl>
15. Caplan, G. (1961). *Prevention of Mental Disorders in Children*. New York: Basic Books, Inc. Retrieved from: <http://surl.li/isuie>
16. Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, W. W. Norton & Company. Retrieved from: <http://surl.li/iszjd>
17. Erikson, E. (1993). *Childhood and Society*. 2nd ed. edition. New York: W.W. Norton & Company. Retrieved from: <http://surl.li/iszha>
18. Rapoport, R. & Rapoport, R. (1964). New light on the honeymoon. *Human Relations*. Vol. 17(1). 33–54. Retrieved from: <http://surl.li/iszpp>

19. Dabrowski, D. (1964). *Positive Disintegration* / Ed. J. Aronson. Boston: Little Brown & Company. Retrieved from: <http://surl.li/iszux>
20. Forer, R. (1963). The therapeutic value of crisis. *Psychological Reports*. Vol. 13. 275–281. Retrieved from: <http://surl.li/iszwi>
21. Parkes, C. Murray. (1964). Effects of bereavement on physical and mental health – a study of the medical records of widows. *British Journal of Medical Psychiatry*. Vol. 2(5404). 274–279. Retrieved from: <http://surl.li/isujt>
22. Williams, H.B. (1957). Some functions of communication in crisis behaviour. *Human Organization*. Vol. 16(2). 15–22. Retrieved from: <http://surl.li/itasg>.
23. Ruesch, J. (1961). *Therapeutic Communication*. New York: W.W. Norton & Company. Retrieved from: <http://surl.li/itbjo>
24. Hill, R. (1958). Social stresses on the family: Generic features of families under stress. *Social Casework*. Vol. 39. 139–150. Retrieved from: <http://surl.li/itbuk>.
25. Hornostai, P.P. (1998). Kryza yak zmina zhyttievyykh rolei osobystosti [Crisis as a change in the life roles of an individual]. *Psykhohiia zhyttievoi kryzy – Psychology of life crisis.* / T.M. Tytarenko (Ed.). Kyiv: Ahropromvydav Ukrainy. [in Ukrainian].
26. Papucha, M.V., & Nakonechna, M.M. (2020). Perezhyvannia kryzy v systemi mizhosobystisnykh vidnosyn [Experiencing a crisis in the system of interpersonal relations]. *Psykhohiia perezhyvannia podii: zbirnyk naukovykh prats – Psychology of experiencing events: a collection of scientific papers.* / M.V. Papucha (Ed.). Nizhyn: NDU im. M. Hoholia [in Ukrainian].