

КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ

CRISIS SITUATION AS A FACTOR IN THE FORMATION OF ADAPTIVE STRATEGIES

У статті висвітлено поняття «кризова ситуація» як ключовий елемент психологічного дослідження. Це стан, що виникає в людини під впливом обставин, які перевищують її адаптаційні можливості, викликаючи внутрішній дисбаланс. Зазначено багатогранність явища, його вплив на особистість і соціальне середовище. Аналізуються теоретичні підходи до розуміння кризових станів, їхній динамічний характер і потенціал для зростання або деструкції.

Поняття «криза» вперше визначено в контексті психосоціального розвитку як період значних змін, що є частиною розвитку. Згодом воно розширилося в рамках досліджень стресу, копінг-стратегій і кризового консультування. Важливим є суб'єктивне сприйняття подій, що впливає на інтенсивність переживань та адаптацію.

Кризові ситуації розглядаються як тимчасові стани дезорганізації, спричинені життєвими змінами. Підкреслено, що вони можуть бути вирішальними моментами, які сприяють прогресу або регресу особистості. Часто кризові події активізують внутрішні ресурси та сприяють розробленню нових стратегій адаптації. Такі стани є можливістю для перегляду життєвих планів і визначення нових цілей.

Указується на необхідність урахування індивідуального підходу у вирішенні різноманітних криз – вікових, ситуативних, екзистенційних, і наголошується на значенні соціального й культурного контексту у формуванні копінг-стратегій їх подолання. Відзначено, що їх ефективність залежить від особистісних особливостей людини, її ресурсів і досвіду, наведено приклади адаптивних стратегій, таких як вирішення проблем, пошук підтримки й переоцінка цінностей, які сприяють виходу з кризи, а також неадаптивних, таких як уникнення чи заперечення, що ускладнюють ситуацію.

Емоційні реакції на кризу охарактеризовано як природні включно зі страхом, гнівом і тривогою, а їх регуляція включає передусім когнітивну оцінку подій.

У статті запропоновано комплексний підхід до аналізу кризових ситуацій, акцентуючи увагу на багатогранності, суб'єктивному сприйнятті та стратегіях подолання. Підкреслено важливість своєчасного втручання для успішного виходу з кризи й особистісного зростання.

Ключові слова: кризова ситуація, адаптаційні стратегії/механізми, копінг-стратегії, стрес.

The article highlights the concept of a "crisis situation" as a key element of psychological research. It is described as a state that arises when an individual is confronted with circumstances exceeding their adaptive capacities, leading to internal imbalance. The multifaceted nature of this phenomenon, its impact on personality, and its influence on the social environment are emphasized. Theoretical approaches to understanding crisis states, their dynamic nature, and their potential for growth or destruction are analyzed.

The term "crisis" was first defined in the context of psychosocial development as a period of significant change that constitutes a part of development. Over time, it expanded within the framework of stress research, coping strategies, and crisis counseling. The subjective perception of events, which affects the intensity of experiences and adaptation, is considered crucial.

Crisis situations are viewed as temporary states of disorganization caused by life changes. It is stressed that such situations can be decisive moments that either promote personal progress or lead to regression. Crisis events often activate internal resources and foster the development of new adaptation strategies. These states provide an opportunity to reevaluate life plans and establish new goals.

The need for an individualized approach to resolving various types of crises – developmental, situational, existential – is highlighted, along with the significance of the social and cultural context in shaping coping strategies. It is noted that the effectiveness of such strategies depends on personal characteristics, available resources, and prior experiences. Examples of adaptive strategies, such as problem-solving, seeking support, and reappraising values, are provided as means to navigate crises successfully. Non-adaptive strategies, such as avoidance or denial, are identified as factors that complicate the situation.

Emotional reactions to crises, including fear, anger, and anxiety, are characterized as natural, with their regulation primarily involving cognitive appraisal of events.

The article proposes a comprehensive approach to analyzing crisis situations, emphasizing their multifaceted nature, subjective perception, and coping strategies. The importance of timely intervention for successful crisis resolution and personal growth is underscored.

Key words: crisis situation, adaptation strategies/mechanisms, coping strategies, stress.

УДК 159.9-044.372

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.33>

Корнєва А. В.

аспірантка кафедри соціальної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Кризова ситуація є важливим поняттям у психології, що описує стан, коли людина стикається з подією або обставинами, які значно перевищують її можливості адаптації, викликаючи внутрішній дисбаланс. Це явище є об'єктом дослідження багатьох науковців, і його визначення й концептуалізація змінювалися з часом.

Поняття «криза» вперше в психологічному контексті чітко визначено в теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона, у якій описано кризи як періоди значних змін, що відбуваються на певних етапах життя і є невід'ємною частиною розвитку, що спонукає до зростання й переосмислення цінностей [15].

Надалі поняття кризової ситуації розширено в рамках досліджень теорії стресу й копінгу Р. Лазарус, який визначав кризу як ситуацію, яка перевищує звичні механізми подолання людини та вимагає нових адаптаційних стратегій. Він акцентував увагу на суб'єктивному сприйнятті події, підкреслюючи, що кризова ситуація залежить від того, як особа її оцінює [18].

Дослідники кризового консультування, зокрема Г. Каплан, розглядають кризу як тимчасовий стан дезорганізації, що виникає через значущу втрату або зміну життєвих обставин. Він підкреслював, що кризові стани є потенційно вирішальними моментами, які можуть призвести як до прогресу, так і до регресу залежно від підтримки, яку отримує людина [12].

Розробленням цього поняття також займаються й вітчизняні психологи. Згідно з твердженням В. Зливкова, криза (від грецького *kreses* – рішення, результат) трактується як важкий стан, спричинений певною стресовою подією [3].

Т. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, головних цілей і способів їх досягнення й розглядає людей, які переживають кризу, у контексті їхнього ставлення до життя, його етапів, стресів, поведінки, рішень і повсякденного вибору, наголошуючи, що кризові ситуації – це можливість усвідомити свій життєвий план, спосіб визначити процес подальшого розвитку та побудову траєкторії саморозвитку й особистісного зростання [8].

О. Ткачишина розглядає кризові ситуації як шлях до вдосконалення. На думку вченої, кризові ситуації активізують адаптаційні ресурси особистості, даючи їй змогу пристосуватися до нових ситуацій і змінених реалій, створюють умови для їх «прийняття» й переосмислення [9].

У кризових ситуаціях люди когнітивно оцінюють та аналізують проблему й шукають шляхи виходу з неї, спираючись на певні висновки. Однак, оскільки кризові ситуації є стресовими, а стрес втручається в процес мислення, не всі випадки можна проаналізувати таким чином. Тому розроблення стратегій подолання кризових ситуацій може допомогти закріпити певні навички подолання як поведінкові [4].

Кризові ситуації, зазначає Н. Видолоб, бувають різними й відрізняються від тих, що пов'язані з віковими психологічними особливостями розвитку людини, несподіваних, що виникають через нездатність людини самостійно впоратися з повсякденними проблемами. Такі проблеми можуть виникати незалежно від людини в суспільстві чи соціальній групі, до якої вона належить, або ж мати непередбачувані наслідки в процесі її життєдіяльності [2].

Є. Потапчук наголошує, що кризові ситуації характеризуються порушенням нормальних життєвих процесів, відчуттям втрати контролю над несподіваними ситуаціями й обставинами, невпевненістю в завтрашньому дні. Кризова ситуація

характеризується також низкою інших чинників, а саме: швидкими змінами змісту й характеру взаємодії з навколишнім середовищем, виникненням взаємозв'язків між актуальними переживаннями й соціально-психологічними компонентами кризової ситуації, потенційною можливістю як потенційного зростання й удосконалення особистості, так і деструктивних змін у їх структурі [6].

Кризові ситуації є особливими обставинами, які характеризуються значним емоційним і когнітивним напруженням. Вони виникають через події, що перевищують адаптивні можливості особистості або групи, і вимагають швидких та ефективних рішень. Аналіз компонентів кризової ситуації дає змогу глибше зрозуміти природу кризи й розробити дієві підходи до її подолання.

Р. Лазарус та С. Фолкман зосереджували увагу на когнітивній оцінці як ключовому елементу кризової ситуації. Вони стверджували, що сприйняття події залежить від суб'єктивного аналізу її значущості для особистості. Їхня концепція стресу й копінгу акцентує увагу на тому, що когнітивна оцінка визначає, чи буде подія сприйнята як загроза, виклик або можливість, цей підхід є особливо важливим для розроблення індивідуалізованих стратегій втручання [18].

У теорії збереження ресурсів С. Гобфолла, описуючи роль адаптаційних механізмів у подоланні кризових ситуацій, наголошував, що людина мобілізує свої ресурси – емоційні, фізичні, соціальні – для подолання кризових умов. Утрата цих ресурсів може призводити до погіршення стану, тоді як їх збереження є запорукою успішної адаптації [16].

П. Екман, досліджуючи базові емоції, які супроводжують кризові ситуації, зазначав, що такі емоції, як страх, гнів, тривога, є універсальними реакціями на загрозу. Ці реакції можуть як допомагати адаптації, так і перешкоджати їй залежно від інтенсивності й контролю над емоціями [14].

Українські дослідники також роблять значний внесок у розуміння кризових ситуацій. Л. Юр'єва зазначала, що інтенсивність емоційних реакцій багато в чому залежить від індивідуальних особливостей і попереднього досвіду людини. Вона акцентувала увагу на важливості ранньої діагностики кризових станів для своєчасного втручання [10].

У контексті аналізу кризових ситуацій усе більшого значення набувають «копінг-стратегії», які виступають як каталізатори формування адаптаційних механізмів. За визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкмана [18], копінг-стратегії можна розглядати як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення впливу стресових подій або адаптацію до нових умов. У кризових умовах ці стратегії відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та стійкості.

Кризова ситуація, за визначенням Ліндемана [19], є подією, що раптово змінює звичний порядок життя людини, викликаючи інтенсивний стрес і потребу в адаптації. У таких умовах активізуються

копінг-механізми, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними.

У контексті формування копінг-стратегій важливим є також урахування соціальних і культурних факторів. Як зазначають Хобфолл і Фредріксон [17], доступ до ресурсів, як матеріальних, так і соціальних, є вирішальним у визначенні ефективності адаптаційних стратегій. Зокрема, підтримка з боку соціального оточення може посилити здатність людини до подолання кризи, тоді як її відсутність часто поглиблює кризовий стан.

І.Приходько, підкреслюючи значення копінг-стратегій як способу збереження ресурсів в умовах стресу, наголошував, що успішне подолання кризи залежить від готовності людини до використання наявних ресурсів і розвитку нових способів адаптації [7].

Аналізуючи інтеграційні копінг-стратегії представників етнолінгвістичних спільнот в Україні, Т.Бєлавіна вказує, що зазвичай розрізняють базові копінг-стратегії (вирішення й подолання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення) і базові копінг-ресурси (Я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація, когнітивні ресурси). Копінг-стратегії вирішення проблем відображають здатність людини ідентифікувати проблеми, знаходити альтернативні рішення й ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Однак процес подолання може бути неефективним або неконструктивним, що іноді призводить до дезадаптації та ускладнення функціонування людини в соціумі. Тому питання ефективності/неефективності копіngu безпосередньо пов'язане з поняттям копінг-стратегій, під якими варто розуміти прийоми або способи, за допомогою яких здійснюється власне процес подолання [1].

Існує чіткий зв'язок між типом кризи та стратегіями, які людина використовує для її подолання. Ситуаційні кризи, що виникають унаслідок конкретних подій, таких як утрата роботи, розлучення або смерть близької людини, часто вимагають проблемно-орієнтованих копінг-стратегій [18]. У таких випадках людина зосереджується на безпосередньому вирішенні проблеми або адаптації до нових обставин. Наприклад, пошук нової роботи, звернення за професійною допомогою або зміна життєвого розпорядку. Важливими також є емоційно-орієнтовані стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, що допомагає пережити емоційний біль і відновити психологічну рівновагу.

На відміну від ситуаційних, кризи розвитку, пов'язані з нормальними етапами життя, такими як підлітковий вік, вступ у доросле життя або вихід на пенсію, вимагають інших підходів. У цих випадках ефективними можуть бути копінг-стратегії, спрямовані на самоаналіз, переоцінку цінностей і формування нових життєвих цілей. Наприклад, у підлітковому віці важливим є розвиток навичок саморегуляції, спілкування й вирішення конфліктів [15]. Ці кризи часто пов'язані з пошуком ідентичності й місця в суспільстві.

Окремо варто виділити екзистенційні кризи, що торкаються глибоких питань сенсу життя, смерті, свободи й ізоляції. Вони можуть виникати в будь-якому віці, але часто загострюються в зрілому віці або в умовах серйозних життєвих випробувань. У таких ситуаціях важливими є копінг-стратегії, спрямовані на пошук нових цінностей, зміцнення духовності та прийняття екзистенційних реалій. Звернення до філософії, релігії або психотерапії може допомогти знайти відповіді на ці складні питання [11].

Дослідження підтверджують, що використання адаптивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки, позитивно корелює з психологічним благополуччям і зниженням рівня тривоги й депресії. Натомість використання неадаптивних стратегій, таких як уникання або заперечення, може призвести до погіршення психологічного стану та розвитку психічних розладів [13].

Отже, аналізуючи дослідження кризових ситуацій, можна зробити висновок, що це явище є багатограним і складним. Важливим моментом є розуміння кризи як своєрідного переломного моменту, поворотного пункту, на якому звичайні адаптаційні механізми стають недостатніми. У цей період люди та групи стикаються з викликами, які виходять далеко за межі їхніх звичних можливостей, що може призвести як до негативних наслідків, таких як дезадаптація й погіршення психологічного стану, так і до позитивних змін, таких як особистісне зростання й розвиток нових навичок. Визначаючи ситуацію як кризову, важливо підкреслити, що суб'єктивне сприйняття ситуації відіграє важливу роль. Одна й та сама подія може бути травматичною для однієї людини й не мати жодного впливу на іншу. Це залежить від індивідуальних особливостей, попереднього досвіду, наявних ресурсів і багатьох інших факторів. Крім того, існує багато різних типів криз, кожен із яких має свої особливості. До них належать ситуативні кризи, викликані конкретними подіями, кризи розвитку, пов'язані з віковими етапами, й екзистенційні кризи, які зачіпають більше глибоке питання сенсу життя. Успішне подолання кризи значною мірою залежить від копінг-стратегій, тобто способів адаптації до складних ситуацій. Важливо розрізняти адаптивні копінг-стратегії, які спрямовані на вирішення проблем або пошук підтримки, і неадаптивні, такі як уникнення або заперечення, які лише погіршують ситуацію. Соціальна підтримка й доступні ресурси, як матеріальні, так і нематеріальні, також відіграють важливу роль у процесі подолання кризи. Підтримка сім'ї, друзів і професіоналів може значно полегшити цей складний період. Не варто також забувати про емоційний складник кризи. Сильні емоції, такі як страх, гнів і тривога, є природною реакцією на стрес, а вміння їх розпізнавати й регулювати – важливий аспект успішної адаптації. Таким чином, кризові ситуації – це складні, багатогранні явища, які потребують комплексного підходу. Успішне

подолання залежить від багатьох факторів, серед яких – суб'єктивне сприйняття, ефективні стратегії подолання, доступ до ресурсів і вміння регулювати емоції. Важливо пам'ятати, що звернення за професійною допомогою в складних ситуаціях є ознакою сили й усвідомлення проблеми, а не слабкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Белавіна Т.І. Інтеграційні копінг-стратегії представників етнолінгвістичних спільнот в Україні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 29. С. 67–75.
2. Видолоб Н.О. Психосоматичні реакції особистості на кризові життєві ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р. Суми, 2019. С. 29–32.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Оксютів М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Т. 1 (69). С. 253–260.
5. Оніщенко О.В. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Київ : ІПОД НАПН України, 2018. 250 с.
6. Потапчук Є.М., Потапчук Н.Д. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 231–240.
7. Приходько І.І. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 312 с.
8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
9. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.
10. Юр'єва Л.М. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Київ : Галерея Принт, 2017. 220 с.
11. Arnold-Baker C., Van Deurzen E. Existential psychotherapy: Philosophy and practice. The quick theory reference guide: A resource for expert and novice mental health professionals. 2008. P. 102–121.
12. Caplan G. Principles of Preventive Psychiatry. New York : Basic Books, 1964. 312 p.
13. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas et al. *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143. № 7. P. 787–839.
14. Ekman P. An Argument for Basic Emotions. *Nature: The nature of human nature*. 2005. Vol. 2. P. 294.
15. Erikson E.H. Identity and the Life Cycle. New York : International Universities Press, 1959. 172 p.
16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.
17. Hobfoll S.E., Fredrickson B.L. Conservation of Resources in the Stress Process: Applications to Health and Medicine. *Handbook of Health Psychology*. 1998. P. 57–81.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
19. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101. № 2. P. 141–148.