

УДК 159.96
DOI: 10.31732/2663-2209-2022-69-253-260

КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОГЕННИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Марина Оксютович¹, Дмитро Мельничук²

¹Кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціального забезпечення, Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна, e-mail: kpsz_omo@ztu.edu.ua; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8574-4268>

²Доктор економічних наук, професор, професор кафедри психології та соціального забезпечення, Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна, e-mail: melndp@ukr.net; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9918-0608>

CONSTRUCTIVE PERSONAL BEHAVIOR STRATEGIES IN PSYCHOGENIC CRISIS SITUATIONS

Maryna Oksiutovych¹, Dmytro Melnychuk²

¹Ph.D. in Philosophical, Associate Professor of the Department of Psychology and Social Welfare, Zhytomyr Polytechnic State University, Zhytomyr, Ukraine, e-mail: kpsz_omo@ztu.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8574-4268>

²Doctor of Science (Economics), Professor, Professor of the Department of Psychology and Social Welfare, Zhytomyr Polytechnic State University, Zhytomyr, Ukraine, e-mail: melndp@ukr.net; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9918-0608>

Анотація. Психогенні стресові ситуації, посилені війною в Україні, негативно впливають на психоемоційний стан як суспільства в цілому, так і окремих громадян. Такі кризові стани призводять до зниження потенціалу людини, особистісних та міжособистісних конфліктів, соціально-психологічної дезадаптації, створюють необхідність кваліфікованої психологічної допомоги. Виходячи з цього, мета статті полягає в аналізі проблеми використання конструктивних стратегій поведінки особистості у кризових ситуаціях. Здійснено теоретичний аналіз та узагальнення поняття «криза» і «кризова ситуація», а також систематизовано основні стратегії поведінки особистості у кризових ситуаціях. Використано науково-теоретичні методи психологічних досліджень: аналіз, систематизація, класифікація та узагальнення наукових джерел по темі дослідження. Проаналізовано основні теоретичні підходи та концепції, які розглядають кризові ситуації, їх передумови, наслідки, а також способи реагування на них. Виділено два основні напрями в контексті долаючої поведінки: дезадаптаційний (кризова ситуація негативно впливає на особистість, спричинюючи деструктивні емоційні стани, патерни поведінки, дезорганізовує особистість) та адаптаційний (кризова ситуація мобілізує внутрішні ресурси особистості, дає можливість отримати новий досвід, сприяє крайній адаптації до навколишніх умов та обставин). Отримані результати дали можливість констатувати, що кризова ситуація є суб'єктивним поняттям, вона опосередковується індивідуально-типологічними характеристиками особистості, які впливають на її перебіг. Серед таких характеристик чільне місце посідають копінг-стратегії, які визначають той чи інший стиль реагування на кризову ситуацію. Доведено, що конструктивні копінг-стратегії забезпечують адаптаційний вихід із кризової ситуації, побудову нових способів поведінки та емоційного реагування, сприяють переосмисленню життєвої позиції, забезпечують відновлення балансу організму. Обґрунтування основних типів конструктивних стратегій поведінки сприятиме їх ефективному засвоєнню, адаптаційному виходу із кризової ситуації, актуалізації нових навичок реагування на стресові події, покращенню самопочуття особистості.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, стресогенна ситуація, стратегія подолання, криза, психоемоційне благополуччя, особистісний ресурс, конструктивний копінг.

Формул.: 0, рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 19

Abstract. Psychogenic stressful situations, intensified by the war in Ukraine, negatively affect the psycho-emotional state of both society as a whole and individual citizen. Such crises lead to a decrease in human potential, personal and interpersonal conflicts, social and psychological maladjustment, and create the need for qualified psychological assistance. The purpose of the article is to analyze the problem of using constructive strategies of personal behavior in crises. A theoretical analysis and generalization of the concepts of "crisis" and "crisis situation" was carried out, as well as a systematization of the main strategies of individual behavior in crisis situations. Scientific and theoretical

methods of psychological research are used: analysis, systematization, classification and generalization of scientific sources on the topic of research. The main theoretical approaches and concepts that consider crisis situations, their prerequisites, consequences, as well as methods of response and overcoming are analyzed. Two main directions are distinguished in this context: maladaptive (a crisis situation negatively affects a person, causing destructive emotional states, behavior patterns, disorganizes a person) and adaptive (a crisis situation mobilizes the person's internal resources, provides an opportunity to gain new experience, promotes better adaptation to the surrounding conditions and circumstances). The obtained results made it possible to state that the crisis situation is a subjective concept, it is mediated by the individual and typological characteristics of the individual, which influence its course. Coping strategies that determine one or another style of response to a crisis situation occupy a prominent place among such characteristics. It has been proven that constructive coping strategies provide an adaptive way out of a crisis, the construction of new ways of behavior and emotional response, contribute to rethinking one's life position, and ensure the restoration of the body's balance. The substantiation of the main ways of mastering constructive strategies of behavior will contribute to the adaptive exit from the crisis, the assimilation of new skills for responding to stressful events, and the improvement of the individual's well-being.

Keywords: socio-psychological adaptation, stressful situation, coping strategy, crisis, psycho-emotional well-being, personal resource, constructive coping.

Formulas: 0, fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 19

Постановка проблеми. Воєнні дії в Україні призвели до того, що значна частина населення опинилася у кризовій ситуації, з якої важко самостійно знайти вихід. Для одних громадян ця криза є безпосередньою через втрату близьких людей або майна, звичного місця проживання, друзів тощо. Для інших – вона є опосередкованою через почуття рефлексії, співпереживання іншим, причетності до загального добробуту країни. У будь-якому випадку, важливим для людини є вміння обирати конструктивні стратегії виходу із кризових ситуацій, що даватиме змогу мобілізувати внутрішні ресурси організму без допомоги фахівців. Конструктивні копінг-стратегії ґрунтуються на досягненні мети переважно власними силами або з допомогою звернення до інших людей, які включені в кризову ситуацію чи мають певний досвід вирішення подібних проблем. Вони забезпечують переосмислення проблемної ситуації, формування нових типів поведінки, мобілізацію потенційних ресурсів.

Останнім часом поняття кризи стало центральним у багатьох психологічних дослідженнях. Суспільні процеси неминуче призводять до психічного, фізичного та емоційного перевантаження організму, внаслідок чого загострюються хронічні захворювання, виникають деструктивні психічні стани, розвиваються вторинні психосоматичні симптоми. Переживання

кризи змінює сприйняття навколишнього світу й свого місця в ньому, що актуалізує потребу в засвоєнні навичок самозбереження та ефективного вирішення стресових ситуацій. Проблема стратегій подолання особистістю кризових ситуацій сьогодні є однією з найактуальніших, оскільки попит на психологічну допомогу активно збільшується в силу зростання напруження в українському суспільстві через війну. Засвоєння навичок конструктивного копіngu сприятиме більш швидкому реагуванню у кризовій ситуації, мобілізації ресурсів, виходу із кризи. Індивіди, здатні до конструктивної поведінки правильно оцінюють власні можливості, здатні належним чином реагувати на зовнішні впливи та самостійно (або за допомогою інших) планувати власну поведінку таким чином, щоб позбавлятися деструктивних впливів стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема кризи та кризових ситуацій розглядалась у наукових роботах багатьох вчених. У рамках психології життєвого шляху Б. Ананьєва та С. Рубінштейна «кризова ситуація життя» трактується як певна подія у життєвому шляху, яка стимулює до подальших позитивних змін та прийняття відповідних рішень. З інших позицій науковці ототожнюють кризову ситуацію із стресогенною (Г. Сельє), «психотравмуючою ситуацією»

(Т. Кириленко), «критичною ситуацією» (Е. Крупник), «життєвою кризою» (Т. Титаренко), «кризою особистості» (О. Кокун). Потенціал особистісних змін в умовах кризової ситуації розглядають такі вчені як О. Буковська, А. Гізун, В. Заїка, Л. Коробка, М. Полухіна, Дж. Стельмах, О. Ткачишина.

Як ефективний спосіб виходу із кризових ситуацій вчені розглядають конструктивні стратегії подолання або копінг. Перші наукові праці із вивчення даного психологічного феномену з'явилися у другій половині ХХ ст. у зарубіжній психології (Х. Вебер, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез та ін.). Так, Р. Лазарус і С. Фолкман виділили проблемно-орієнтований копінг, який направлений на вирішення кризової ситуації та емоційно-орієнтований копінг, що передбачає зміну особистісних установок щодо ситуації. С. Хобфолл впровадив багатоосьову модель долаючої поведінки, сутність якої полягає в визначенні певної стратегії дій. Х. Вебер вважав, що копінг сприяє підтримці фізичного, психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Аналіз наукової літератури з цієї проблеми засвідчує, що проблема поведінки особистості у кризовій ситуації та вибір стратегій виходу із неї досить розроблена на науково-теоретичному рівні. Проте, в сучасних умовах актуальною залишається потреба в обґрунтуванні моделей конструктивної поведінки, умов використання найбільш ефективних копінгів з метою подолання кризової ситуації самостійно, без допомоги спеціалістів. Це забезпечить високу емоційну стабільність, підвищить особистісні ресурси, сприятиме кращій адаптованості до несприятливих умов середовища.

Формулювання цілей статті. Ціль статті полягає у проведенні теоретичного аналізу сутності психологічної кризи та її ролі у розвитку особистості, психологічних особливостей поведінки людини у кризовій

ситуації та використання конструктивних стратегій задля виходу із кризового стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали основні підходи щодо дослідження кризових ситуацій та конструктивних стратегій їх подолання. Дослідження ґрунтується на основних підходах до розуміння копіngu: психоаналітичний (копінг є автоматичною реакцією на кризову ситуацію, яка характеризує механізм психологічного захисту), диспозиційний (копінг розглядається як стереотипний спосіб реагування, який закріплюється з кожним новим випадком та не залежить від особистісних якостей), трансакційний (копінг виступає як стратегія врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем) і ресурсний (ефективний копінг включає ресурси зовнішнього середовища та внутрішнього). У дослідженні використано науково-теоретичні методи пошуку інформації, аналізу інформаційних даних, систематизації, класифікації та узагальнення наукових підходів, концепцій, положень по темі дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У наукових дослідженнях сучасності вивчаються психологічні особливості реагування особистості в нестандартних для неї кризових ситуаціях. Такі стани відзначаються переважанням гострих негативних емоційних переживань: тривоги, страху, депресії, агресії, апатії, дисфорії. Інтенсивна дія зазначених станів може здійснювати дезадапційний вплив на людину, порушуючи її психічну рівновагу, суб'єктивне благополуччя та звичний спосіб життя. Згідно із твердженням В.Л. Зливкова, криза (від грецького *kreses* – рішення, результат) трактується як важкий стан, спричинений певною стресовою подією (В.Л. Зливков, 2016). О.О. Буковська під кризовою ситуацією розуміє «українські складні, важкі та небезпечні обставини, що породжують дефіцит сенсу в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те,

що може бути викликане внутрішньою необхідністю» (О.О. Буковська, 2017; с.21). Таке визначення свідчить про неможливість ефективного подальшого функціонування людини, яка опинилась у кризовій стресовій ситуації. J. Baumgardt, S. Weinmann вважають кризу причиною багатьох психічних порушень та негативним чинником проблем зі здоров'ям (J. Baumgardt, S. Weinmann, 2022).

Характерними для кризового стану є такі негативні емоційні реакції як тривога, гнів, сором, провина, депресія. Для поведінкових реакцій притаманні нав'язливі думки, примітивні захисні механізми: проекція, витіснення, заперечення, ізоляція. У більшості випадків люди, які знаходяться в кризовому стані, практично не орієнтовані на майбутнє та не мають життєвої перспективи. Вони не здатні до планування діяльності, досягнення цілей, всі їх думки спрямовані в минуле, з'являється байдужість до всього, ініціативність поступово змінюється апатією (J. Stelmach, 2018). Такі погляди тлумачать кризову ситуацію як негативний чинник, що деструктивно позначається на особистості, її емоційному стані, взаємовідносинах.

Водночас, існує думка, що криза є переломним моментом динамічного, суперечливого процесу розвитку (М. Dafermos, 2022). Тобто, в момент кризи відбувається певна зміна життєвих поглядів, позиції, світогляду, можливий перехід на іншу стадію онтогенезу. З позиції іншого трактування сутності кризи та кризових ситуацій, у процесі виходу із кризи відбуваються позитивні трансформації для особистості, оскільки вона набуває нового досвіду, отримує нові знання та навички. Цей досвід не завжди буває позитивним, проте навіть за несприятливих обставин він залишається досвідом, із якого можливо зробити певні висновки.

Вплив психоемоційного напруження, викликаний кризою спричинює загострення негативних станів та проблем зі здоров'ям, але, як слушно підкреслює

В.Ф. Казібекова, така криза водночас сприяє активізації внутрішніх ресурсів та потенційних можливостей подолання труднощів (В.Ф. Казібекова, 2018). О.Р. Ткачишина розглядає кризову ситуацію як спосіб до вдосконалення. На думку вченої, в кризових ситуаціях активізуються адаптаційні ресурси особистості, які дозволяють людині пристосуватися до нових обставин, зміненої реальності, створюють умови для їх «прийняття» та переосмислення (О.Р. Ткачишина, 2021).

На початковому етапі кризової ситуації особистість схильна мислити стереотипно та шаблонно, що певною мірою можна вважати захисною реакцією психіки на фоні переваги емоційної складової реагування на ситуацію та її сприйняття (М. Dafermos, 2022). Рациональні можливості психіки у кризовій ситуації не можуть повною мірою бути розкритими за рахунок домінування емоцій. З часом, коли емоційний заряд спадає, людина більшою мірою стає спроможною мислити рationally та об'єктивно проаналізувати ситуацію, що склалася.

Криза асоціюється із ситуацією, яка стимулює особистість до процесу прийняття рішення та радикальних змін (О.О. Буковська, 2017). Іншими словами, будь-яка кризова ситуація це шлях до самозміни та саморозвитку. Переживання людиною кризи взаємопов'язане з особистісними характеристиками, здатністю до рефлексії, глибиною усвідомлення кризового стану. Активна внутрішня готовність до вирішення кризової ситуації сприяє подоланню кризи (Л.М. Коробка, 2018).

Отже, кризовою є ситуація перешкоди у реалізації важливих життєвих цілей індивіда та його неспроможність впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Це призводить до виснаження організму, втрати енергетичних ресурсів, психосоматичних наслідків, соціально-психологічної дезадаптації. Виникаюча в кризовій ситуації емоційна напруга може призводити або до опанування новою

ситуацією, або до погіршення виконання життєвих функцій. За таких обставин важливим є опанування стратегіями виходу зі стресових та кризових ситуацій, тобто копінгам.

Термін «копінг-поведінка» вперше використано у дослідженні Л. Мерфі в 1962 р., який вивчав різні засоби подолання вікової кризи дітьми і визначив копінг як прагнення до вирішення певної проблеми (В.А. Оверчук, 2018). Слідом за ним проблему долаючої поведінки активно розробляв Р. Лазарус, який визначав копінг як зусилля індивіда, спрямовані на вирішення проблем. При цьому вчений акцентував увагу на тому, що не важливо який полюс має стресова ситуація, позитивний чи негативний, у будь-якому випадку така ситуація активує адаптивні можливості індивіда (J. Vachet, 2022). Німецькі вчені Х. Вебер та Г. Хайнес визначали копінг як індивідуальний спосіб реагування на кризову ситуацію у відповідності до її значимості в житті людини. При цьому вони зазначали, що копінг реалізується через копінг-ресурси за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси являються набором особистісних характеристик індивіда та зовнішнього соціального середовища, які сприяють оптимальній адаптації до стресових ситуацій. При цьому до копінг-стратегій відноситься відповідь організму на кризову ситуацію. Тому копінг-поведінка виступає як форма конструктивної активності людини в ситуації стресогенного характеру, в якій перевищується адаптивний потенціал особистості. Виходячи з цього, Л. Фолькман зазначає, що копінг-поведінка являє собою когнітивні і поведінкові спроби подолати специфічні зовнішні або внутрішні вимоги, які перевищують власні ресурси людини (В. Buch-Vicente, 2022).

У кризовій ситуації людина когнітивно оцінює проблему, аналізує її і на основі певних висновків шукає шляхи виходу з цієї кризи. Проте, такий аналіз можливий далеко не у всіх випадках, оскільки кризова ситуація є стресовою, а

стрес блокує мисленнєві процеси. Тому вироблення стратегії реагування у кризовій ситуації може сприяти закріпленню певного копіngu як поведінкової навички.

Більшість вчених сходяться у тлумаченні класифікації копінгів як стилю реагування на кризову ситуацію. При цьому виділяють: копінг, спрямований на оцінку проблеми (передбачає подолання кризової ситуації через аналіз самої проблеми, її причин і наслідків, пошук можливих шляхів вирішення ситуації); копінг, спрямований на проблему (вирішення стресової ситуації відбувається через зменшення її причин); копінг, орієнтований на емоції (індивід застосовує когнітивні та поведінкові зусилля з метою мінімізації емоційного дискомфорту) (N. Trofaiła, 2021). Схожу класифікацію подає В.А. Оверчук, яка зазначає, що копінг-поведінка є індивідуальним способом вирішення складної життєвої ситуації, який залежить від трьох факторів: особливостей сприймання ситуації, особистісних ресурсів та соціальних ресурсів (В.А. Оверчук, 2018).

Копінг-стратегії забезпечують зниження психологічної напруги та тривоги (Freire C. et al., 2020). Проте, більшість авторів відмічають, що копінг-поведінка є свідомою, а не автоматизованою формою, що передбачає ефективну адаптацію особистості до вимог стресової ситуації.

Аналізуючи різні підходи до класифікації стратегій долаючої поведінки серед базових копінгів виділяють «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Стратегія вирішення проблем характеризується спрямованістю на використання особистісних ресурсів для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки характеризується пошуком допомоги та підтримки серед оточуючого середовища. Стратегія уникання передбачає витіснення потреби у розв'язанні проблеми, уникання будь-яких джерел стресу (S. Manzoor, 2022). Зокрема

конструктивними вважаються перші дві стратегії, тоді як стратегія «уникання» може навпаки погіршувати кризову ситуацію, накопичувати напруження, стрес, негативні емоції.

Основна мета копінгу полягає в забезпеченні благополуччя індивіда, його стабільності та задоволеності життям. Копінг набуває особливого значення при взаємодії із зовнішнім соціальним середовищем, оскільки забезпечує адаптованість людини та її пристосованість до соціальних змін. Особи, здатні оптимально взаємодіяти за будь-яких ситуацій, швидко вирішувати складні проблемні ситуації та приймати оперативні рішення завжди є затребуваними та продуктивними (A. Meloian, 2022). Знання того, які стратегії ефективні для управління власними емоціями, може покращити результати виходу зі стресової ситуації. Подальше впровадження таких стратегій у вирішення стресових ситуацій сприяє закріпленню їх у свідомості як ефективних способів зниження негативних емоцій та покращення психічного здоров'я (A. Wasil, 2021).

Водночас існують відмінності в способах вирішення кризових ситуацій, які полягають в індивідуальних характеристиках кожної окремої особистості. Така різниця може призвести до ефективного вирішення проблеми або, навпаки, до неадекватного та менш ефективного функціонального подолання, посилити пов'язані з цим симптоми стресу. Тому тренування здатності управляти кризовою ситуацією та емоційним станом могло б пом'якшити дезадаптивну поведінку, збільшуючи ресурси стійкості, роблячи людину краще підготовленою до адаптивної боротьби зі стресовими ситуаціями (Bárbara Buch-Vicente, 2022).

Не дивлячись на те, що науковці розглядають копінг з різних точок зору та доводять вагомість різних чинників у його становленні, основне призначення конструктивного копінгу полягає у ефективній адаптації людини до кризової ситуації, зниженні психоемоційного

напруження. Це сприяє зниженню негативних проявів стресу, відновленню емоційного та ресурсного балансу. Конструктивна копінг-стратегія при цьому забезпечує конкретний раціональний тип поведінки, спрямований на вирішення кризової ситуації. У процесі подолання стресу кожен індивід користується власними стратегіями в залежності від особистісного досвіду і психологічних резервів, що забезпечує формування індивідуального конструктивного копінгу, підкріпленого власним досвідом та ресурсами.

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу можна стверджувати, що криза являє собою ситуацію, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя звичними методами. При цьому кризовий стан, який виникає у відповідь на загрозу, характеризується емоційним дисбалансом, підвищеним психічним напруженням. Кризова ситуація спотворює сприйняття реальності, чинить дезадаптивну дію на особистість, викликає негативні емоційні стани. Разом з тим, за твердженням численних авторів, кризові ситуації стимулюють до вироблення таких стратегій поведінки, які б дозволяли швидко та успішно виходити із кризової ситуації. Людина, яка вміє конструктивно переживати кризу, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, вчиться на власному досвіді, швидко адаптується до мінливих умов та здатна швидко долати кризові ситуації. Кожна стресова подія додає їй сил, досвіду та насаги у подальшій життєдіяльності. Особистість, що використовує конструктивні копінг-стратегії вірить у можливості саморозвитку, самовдосконалення і побудови внутрішньої позиції.

Варто зазначити, що у кризових ситуаціях активізуються адаптаційні ресурси особистості, які дозволяють швидко та ефективно долати будь-які обставини, пристосовуватись до них, коригувати свою поведінку відповідно до

отриманого результату. Копінг-поведінка відповідає за раціональне регулювання людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх потреб. Різноманітність копінг-стратегій пов'язана з варіацією реакцій особистості, що виникають в ході подолання стресогенних ситуацій, в основі яких лежать когнітивні, емоційні і поведінкові складові цих операцій.

Виходячи з вищезазначеного, перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо розробку програми оптимізації ефективних стратегій подолання та засвоєння конструктивних копінг-стратегій у кризових ситуаціях.

Література:

1. Буковська О.О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т.7, вип.44 С.21-30
2. Гізун А.І., І.Л. Лозова Аналіз дефініцій поняття кризова ситуація та основних аспектів концепції управління безперервністю бізнесу. *Безпека інформації*. 2016. Т. 22, № 1. С. 99-108. http://nbuv.gov.ua/UJRN/bezin_2016_22_1_17
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
4. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 428 с.
5. Коробка Л.М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Мат-ли III Всеукр. науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.)*. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.
6. Оверчук В.А. Особливості опановуючої поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №5. С.223-227
7. [Полухіна, М. Особливості поведінкового компонента кризи професійного становлення особистості у ранній дорослості. *Psychological journal*. 2018. 12. 83-98. 10.31108/2018vol12iss2pp83-98.](#)
8. Степаненко, Л. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №17-21. 10.32782/psy-visnyk/2021.4.3.
9. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського*. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). №3. С. 93–98.
10. Baumgardt J., Weinmann S. (2022) Using Crisis Theory in Dealing With Severe Mental Illness—A Step Toward Normalization? *Frontiers in Sociology*. Volume7 doi: 10.3389/fsoc.2022.805604
11. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodriguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et al. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, *Psychiatry Research*, Volume 317 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>.
12. Dafermos, M. (2022) Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas* . <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>
13. Elaidy, A.M., Hammoud, M.S., N. Albatineh, A. et al. (2023) Coping strategies to overcome psychological distress and fear during COVID-19 pandemic in Kuwait. *Middle East Curr Psychiatry* **30**, 12. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00285-6>
14. Krafft, Andreas. (2023). Stress Coping Strategies. 10.1007/978-3-662-66205-2_9.
15. Manzoor, S., Sajjad, M., Anwar, I. et al (2022). Coping strategies adopted by medical residents in dealing with work-related stress: a mixed-methods study. *BMC Med Educ* 22, 449 <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03520-6>
16. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. *Amazonia Investiga* 11(60). 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10>
17. Stelmach, J. (2018). The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. *Security Dimensions*. 26. 130-142. 10.5604/01.3001.0012.7246.
18. Trofaila, N., Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., & Vaskivska, S. (2021). Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 358-373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>
19. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. In *Fantasy, Neoliberalism and Precariousness*. Bingley: Emerald Publishing Limited, 67-91. doi.org/10.1108/978-1-80382-307-22022100 .
20. Wasil AR, Franzen RE, Gillespie S, Steinberg JS, Malhotra T, DeRubeis RJ. Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students. *Front Psychol*. Vol. 25; 12 doi: 10.3389/fpsyg.2021.598557

References:

1. Bukovska O.O. «Kryzova zhyttieva sytuatsiia»v reabilitatsiinii diialnosti psykhologa. Aktualni problemy psykhologii. 2017. T.7, vyp.44 S.21-30
2. Hizun A., I. Lozova Analiz definitsii poniattia kryzova sytuatsiia ta osnovnykh aspektiv kontseptsii upravlinnia bezperervnistiu biznesu. Bezpeka informatsii. 2016. T. 22, № 1. S. 99-108.
3. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiah. K.: Pedahohichna dumka, 2016. – 219 s.
4. Kazibekova V.F. Psykhologichni resursy osobystosti v kryzovykh sytuatsiiah. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiah zhyttia: materialy IV Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2018. 428 s.
5. Korobka L.M. Adaptatsiinyi potentsial yak chynnyk uspishnoi adaptatsii osoby do kryzovykh umov. Aktualni problemy psykhologichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva: Mat-ly III Vseukr. naukovoprakt. kruhloho stolu (6 bereznia 2018 r.). Irpin: Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy, 2018. S. 36–40.
6. Overchuk V.A. Osoblyvosti opanovuiuchoi povedinky. Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii. 2018. №5. S.223-227
7. Polukhina, M. Ocoblyvosti povedinkovoho komponenta kryzy profesiinoho stanovlennia osobystosti u rannii doroslости. Psychological journal. 2018. 12. 83-98. 10.31108/2018vol12iss2pp83-98.
8. Stepanenko, L. Porivnialnyi analiz kopinhzakhsnykh mekhanizmiv psykhologiv u riznykh stresovykh sytuatsiiah. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Serii: Psykhologii. 2022. №17-21. 10.32782/psyvisnyk/2021.4.3.
9. Tkachyshyna O.R. Osoblyvosti sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii osobystosti v umovakh kryzovykh sytuatsii. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnogo universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykhologii. Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2021. T. 32(71). №3. S. 93–98.
10. Baumgardt J., Weinmann S. (2022) Using Crisis Theory in Dealing With Severe Mental Illness – A Step Toward Normalization? Frontiers in Sociology VOLUME7 DOI=10.3389/fsoc.2022.805604
10. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodríguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et al. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, Psychiatry Research, Volume 317 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>.
11. Dafermos, M. (2022) Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. Hu Arenas . <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>
12. Elaidy, A.M., Hammoud, M.S., N. Albatineh, A. et al. (2023) Coping strategies to overcome psychological distress and fear during COVID-19 pandemic in Kuwait. Middle East Curr Psychiatry 30, 12. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00285-6>
13. Krafft, Andreas. (2023). Stress Coping Strategies. 10.1007/978-3-662-66205-2_9.
14. Manzoor, S., Sajjad, M., Anwar, I. et al (2022). Coping strategies adopted by medical residents in dealing with work-related stress: a mixed-methods study. BMC Med Educ 22, 449 <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03520-6>
15. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. Amazonia Investiga, 11(60), 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10>
16. Stelmach, J. (2018). The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. Security Dimensions. 26. 130-142. 10.5604/01.3001.0012.7246.
17. Trofaiła, N., Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., & Vaskivska, S. (2021). Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12(4), 358-373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>
18. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. 10.1108/978-1-80382-307-220221003.
19. Wasil AR, Franzen RE, Gillespie S, Steinberg JS, Malhotra T, DeRubeis RJ. Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students. Front Psychol. Vol. 25; 12 doi: 10.3389/fpsyg.2021.598557