

УДК 159.922

Лушин П.В., доктор психол. наук, професор, зав. каф. загальної та практичної психології Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України, м.Київ

Кримлова Ю. М.,

аспірант, старший викладач кафедри загальної та практичної психології Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України, м.Київ

Аналіз психологічних особливостей подолання кризових ситуацій особистості

Krymlova J. M., senior lecturer of General and Applied Psychology Teaching and Research Institute of Management and Psychology "University Education Management" NAPS Ukraine, Kyiv

Analysis of psychological features overcoming crisis by personality

Анотація.

Проаналізовано різноманіття вітчизняних та зарубіжних підходів до розуміння сутності понять «життєва криза», «кризові ситуації», «стратегії подолання кризи», «копінгові стилі», «психологічна зміна», «квантова зміна особистості» тощо.

Розглянуто зміст та основні напрямки сучасних наукових досліджень з питань особливостей переживання кризових ситуацій. Проаналізовано ряд досліджень, спрямованих на вивчення адаптивних можливостей різних копінгових стратегій та копінгових стилів.

Досліджено особливості використання різних стратегій подолання кризових ситуацій життя в залежності від багатьох факторів: віку, статі, особистісних особливостей досліджуваних, рівня освіченості тощо.

Виявлено неоднозначність та складність переживання кризових ситуацій у процесі розвитку особистості як прогресивного, незворотного за своїми ознаками та явищами.

Обґрунтовано необхідність подальших глибоких теоретичних пошуків щодо особливостей подолання кризових ситуацій серед осіб юнацького віку, а також теоретичного обґрунтування необхідних умов та особливостей психологічної готовності до подолання кризових ситуацій у юнаків.

Summary.

The article analyses variety of domestic and foreign approaches to understanding the essence of the concepts of "life crisis", "crisis situations", "strategy for overcoming the crisis", "coping styles", "psychological change", "quantum change in personality".

It considers the content and main areas of modern research on the experience of the features of crisis situations. Analyzed a number of studies aimed at studying the adaptive capacity of different coping strategies and styles.

The peculiarities of using different strategies to overcome crises in life depends on many factors: age, gender, personal characteristics, level of education and so on.

Revealed the ambiguity and complexity of the experience of crises in the process of personality development as a progressive, irreversible in its signs and symptoms.

Substantiation of the necessity for further deep theoretical research on the specifics of overcoming crisis among youth and theoretical grounding necessary conditions and characteristics of psychological preparedness to overcome the crisis among youth.

Ключові слова: життєва криза, подія, кризова ситуація, переживання (подій), подолання, копінгові стратегії, копінг-стиль, психологічна зміна, квантова зміна особистості.

Keywords: life crisis, event, crisis situation, experience (events), overcome, coping strategies, coping style, psychological change, a quantum change in personality.

Постановка проблеми. Значущість та актуальність досліджуваної проблематики зумовлена складними, вкрай напруженими, кардинальними суспільними процесами, які супроводжують життя нашої країни та співвітчизників протягом останніх років. Зокрема, потребують детальної уваги питання виходу з глобального для нашої держави кризового «колодязю», його деструктивного психологічного та емоційного аспектів, які створюють значні перешкоди на шляху до психологічного здоров'я нації, унеможливають гармонійний розвиток підростаючого покоління тощо.

Сьогодні висуває до наукової психологічної спільноти важливе завдання: сприяння гармонійному формуванню та розвитку особистості, яка здатна не лише гнучко та ефективно долати складні, інколи кризові ситуації життя, але й генерувати нові способи їх опанування, а також бути психологічно готовою до подолання кризових подій життя.

В період загальнонаціональної кризи, яка охоплює фактично усі сфери життя нашого суспільства з одночасною трансформацією багатьох аспектів його розвитку, одним із важливих завдань для психолога є своєчасне та якісне надання допомоги особистості у подоланні критичних ситуацій та життєвих криз. Незважаючи на розробленість багатьох питань з проблематики життєвих криз та надання психологічної допомоги (супроводу) при їх переживанні, питання екологічного переживання критичних ситуацій в житті людини, а також створення умов для психологічної готовності до їх подолання залишається відкритим, оскільки відсутнє єдине визначення поняття "життєва криза", має місце неоднозначність щодо висвітлення

особливостей переживання життєвих кризових ситуацій та стратегій їх подолання, у психологічних дослідженнях існують різні погляди щодо типології криз та способів їх подолання тощо.

Таким чином, все вищезазначене вказує на звернення особливої уваги на значення ролі особистості у подоланні життєвих кризових подій, здатності і психологічної готовності до ефективного переживання можливих життєвих криз.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми. В результаті аналізу та інтеграції праць сучасних науковців, можна дійти висновку про те, що надзвичайно актуальним є питанням теоретико-методологічних аспектів дослідження кризових подій життя, *їх психологічної сутності та особливостей переживання та подолання особистістю* (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, О.Ф. Бондаренко, Л.Ф. Бурлачук, Є.О. Варбан, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю. Волянюк, Т.Л. Крюков, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, та ін.). Зокрема, окреслено основні підходи до вивчення *особливостей подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій* (Ф.Ю.Василюк, Н.Ю.Волянюк, Л.Г.Дикая, Т.Л.Крюкова, О.В.Лібіна, С.К.Нартова-Бочавер, Т.М.Титаренко та ін.); *особливостей психодіагностики стратегій подолання життєвих криз* (О.В.Лібіна, О.В.Лібін, С.К.Нартова-Бочавер та ін.); *особливостей надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації* (Н.Р.Бітянова, О.Ф.Бондаренко, П.В.Лушин, С.Д.Максименко, Н.М.Пилипенко, В.Г.Ромек, Т.М.Титаренко, Н.Ф.Шевченко та ін.).

Мета статті: на основі теоретичного аналізу наукових досліджень щодо особливостей подолання кризових ситуацій надалі теоретично обґрунтувати і розробити структурно-функціональну модель психологічної готовності до подолання кризових ситуацій у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Визначаючи явище життєвої кризи, слід зазначити, що у широкому розумінні кризу можна розглядати як стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем,

суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності [1]. Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості [5]. Варті уваги дослідження Т. Титаренко, яка описує життєву кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. За Р. Ахмеровим, криза є феноменом внутрішнього світу людини, що проявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху [2]. Цікавою є також думка Ф.Василюка про те, що життєва криза – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості [6].

Погляди сучасних науковців свідчать, що криза є "поворотним пунктом" життєвого шляху, шансом зупинитися, щоб зрозуміти себе в цілісності, а при потребі – через мобілізацію власних ресурсів та творчих потенцій кардинально змінити напрямок подальшого життєтворення [1], [11], [12].

Вітчизняні психологи всі кризи особистості поділяють на: кризи психічного розвитку, вікові кризи, кризи невротичного характеру, професійні кризи, критично-сміслові кризи, життєві кризи [2]. Варто зазначити, що низка вітчизняних і зарубіжних вчених серед широкого спектру вищезгаданих кризових періодів життя людини пропонують виділити нормативні (закономірні, обов'язкові) і ненормативні (випадкові, біографічні, життєві) кризи (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Е. Еріксон, Б.Г. Ананьєв, С.Д. Максименко, Т. М. Титаренко). Найбільш лаконічно та точно поняття "життєва криза" можна визначити як «...поворотний пункт життєвого шляху в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму, що склався» [11]. Одразу привертає увагу те, що виникнення життєвої кризи неможливо поза якоїсь ситуації, тобто без «зовнішнього поштовху», в якості якого, як правило, виступає певна подія.

«Подія – основна «одиниця» будь-якого історичного процесу, в тому числі й біографії людини. Розуміння сутності подій багато в чому визначає розуміння природи самого життєвого шляху в цілому». Під критичними

подіями розуміються «...поворотні моменти індивідуального життя людини, які супроводжуються значними емоційними переживаннями» [4].

Термін «переживання» можна витлумачити подвійно: переживання як споглядання (емоції і почуття) та пере-живання як діяльність (поведінка, подолання). Звідси, «...переживання – це особливий, суб'єктивний, пристрасний відбиток, причому відбиток не навколишнього предметного світу самого по собі, а світу, узятого по відношенню до суб'єкта, з погляду наданих їм (світом) можливостей задоволення актуальних мотивів і потреб суб'єкта» [6]. Крім того, переживання – це подолання деякого “розриву” життя, це деяка відбудовна робота, тобто подолання кризових ситуацій. Зокрема, за дослідженнями В. Василюка, кризові ситуації різними людьми переживаються по-різному, і залежить це від їхнього «типу життєвого світу».

Термін «подолати» є другим трактування терміна «переживання», тобто, не емоційно відреагувати на кризові події, а «пере-жити» – вчинити так, щоб криза залишилася у минулому, а сама людина була в змозі і далі здійснювати свої життєві задуми. В англійській мові «долати» перекладається як «соре», тому для акцентуванні на тому, що певна стратегія є саме «долаючою», Л.Мерфі був введений термін копінг-стратегії [4]. Копінг є ситуативною модифікацією життєвого стилю, тобто індивідуальним способом взаємодії із ситуацією у відповідності до її логіки, значимості в житті людини та її психологічними можливостями. Головне завдання копіngu – забезпечення та підтримка внутрішнього благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Поняття копінгових стратегій використовувалось в психології стресу. Так, за Р.Лазарусом та С.Фолкманом, «копінг» – це сума когнітивних і поведінкових зусиль, що застосовує суб'єкт для послаблення стресового впливу [9].

У вихідному визначенні копіngu підкреслювалось, що це такі засоби додання, які є надмірними або перевищують ресурси людини. Але з часом це поняття відокремилось від проблематики екстремальних умов і стало

успішно застосовуватись для опису поведінки людей у поворотні життєві моменти. Тобто, під терміном «стрес» розуміються всі дефініції, які В. Василюк розділив на окремі поняття «стрес», «фрустрація», «конфлікт» та «криза».

Дослідники копінгових стратегій у спробах систематизувати та створити чітку класифікацію виділяють декілька рівнів узагальнення того, що робить суб'єкт, щоб справитись із стресом: це копінгові дії, копінгові стратегії та копінгові стилі. Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінгові стратегії, а стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі (наприклад, групу стратегій, яка є концептуально схожими діями).

Незважаючи на бурхливий розвиток теорії копінгу та розробку численних класифікацій копінгових стратегій, базовою залишається дихотомічна класифікація, запропонована Лазарусом та Фолкманом, в якій виділяються: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг.

В подальшому процесі розробки теорії копінгу пропонувались схожі класифікації копінгових стратегій. Так, наприклад, Моос і Шеффер виділили три стратегії: сфокусована на оцінці (встановлення для себе значення ситуації); на проблемі (прийняття рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу); на емоціях (управління, підтримка емоційної рівноваги) [9].

Деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінгові стратегії розрізняються залежно від типів процесів (емоційних, поведінкових або когнітивних), що лежать в їх основі. Так, Нікольська та Грановська виділили три великі групи копінгових стратегій, що функціонують на наступних рівнях: поведінка, емоційне опрацювання витнісеного і пізнання.

Існують класифікації, що мають справу тільки з одним типом процесів. Наприклад, Коплік, розглядаючи виключно когнітивні копінгові стратегії, пропонує дихотомічну класифікацію: стратегія пошуку інформації та стратегія закритості для інформації. А.Віталіано виділяє три способи

емоційно-орієнтованого подолання: самозвинувачення; уникнення; бажане тлумачення. Теорія Фейбса, Айзенберга та Айзенбад також виділяє три види емоційного подолання, але в основі цієї класифікації лежить не тип реакції, що демонструється, а те, на що спрямовані дії подолання: на регуляцію внутрішньої (тієї, що переживається) емоції; на регуляцію поведінки, пов'язаної з переживанням емоції; та на регуляцію контексту, що викликає емоцію.

В основі класифікації, запропонованої Фрайденбергом, лежить ідея про те, що стратегії можна згрупувати у копінгові стилі, що відповідають функціональним та дисфункціональним аспектами копінгу. Функціональні стилі містять прямі спроби подолання проблеми, з допомогою інших або без неї. Дисфункціональні стилі пов'язані із використанням непродуктивних стратегій. В класифікації Фрайденберга 18 стратегій згруповано в три категорії: звернення до інших за підтримкою, непродуктивний копінг (уникнення, пов'язане із нездатністю справитися з ситуацією) і продуктивний копінг (робота над проблемою, збереження оптимізму, соціального зв'язку з іншими, підтримання тону). Звернення до інших тут стоїть окремо від категорій «ефективного» і «неефективного» копінгу, оскільки соціальна активність, не може однозначно оцінюватись як продуктивна або непродуктивна.

Отже, можна відмітити, що єдності серед вчених стосовно класифікації копінгових стратегій не спостерігається. У зв'язку з цим Нартова-Бочавер пропонує 5 можливих основ для їх класифікації:

- локус копінгу (на проблему або на себе);
- область психічного, у якій розгортається подолання (діяльність, уявлення або почуття);
- ефективність;
- тривалість отриманого ефекту;
- провокуючі ситуації (кризові або повсякденні) [9].

Як вже було нами відмічено, одним з критеріїв переживання кризи є оцінка «вдалості» її подолання. Критерії ефективності подолання кризи в основному пов'язані із психічним благополуччям суб'єкта та визначаються зниженням рівня його невротизації, що виражається в ситуативній зміні депресії, тривожності, психосоматичної симптоматики та дратівливості. Надійним критерієм ефективного подолання вважається послаблення відчуття подразливості до стресу.

Василюк, аналізуючи процес переживання, відносить до ознак ефективного подолання наступне: пристосування до дійсності, що дозволяє задовольнити потреби; цілеспрямовані, багато в чому усвідомлювані і гнучкі процеси; орієнтація на визнання і прийняття реальності, активне дослідження реальної ситуації; реалістичне урахування цілісної ситуації, уміння пожертвувати одиничним і миттєвим; здатність розбивати всю проблему на дрібні, потенційно вирішувані завдання; активний пошук і прийняття допомоги; впорядковане, контрольоване задоволення потреб і імпульсів; накопичення індивідуального досвіду вирішення/переживання життєвих проблем [6].

Акцент в даному випадку автор робить на цілеспрямованому, гнучкому, усвідомлюваному задоволенні реальних потреб суб'єкта в конкретній ситуації, що означає єдність емоційно-мотиваційних компонентів психіки з когнітивними. Це додатково підкреслює, що для успішного подолання кризових періодів необхідна взаємодія проблемно-сфокусованих та емоційно-сфокусованих копінгів.

Зарубіжними психологами був проведений ряд досліджень, спрямованих на вивчення адаптивних можливостей різних копінгових стратегій. В їх ході були отримані дані, що проблемно-сфокусовані копінгові реакції (наприклад, спроба змінити щось в стресових взаєминах з іншою людиною) пов'язані з нижчими рівнями негативних емоцій в стресових ситуаціях, які сприймаються як контрольовані. Крім того, застосування проблемно-сфокусованих копінгових стратегій негативно пов'язане із проблемами в

поведінці та соціальними проблемами. При цьому показано, що діти, які менше застосовують проблемно-сфокусовані копінгові стратегії, переживають більше проблем в адаптації.

Неоднозначно оцінюються емоційно-експресивні форми подолання. Показано, що часте використання емоційно-сфокусованого копінгу пов'язане із з великою кількістю симптомів тривожності і депресії. К.Накано вдалось показати, що самозвинувачення та емоційне перетлумачення ситуації виступають корелятами психологічної та психосоматичної симптоматики, а пошук соціальної підтримки та вирішення проблем, навпроти, суттєво знижують рівень тривожності особистості.

При розгляді ефективності копінгової поведінки завжди враховується її залежність, як мінімум, від двох факторів: особистості суб'єкта та реальної ситуації. Д.Террі окремо виділяє у якості третього фактора очікувану соціальну підтримку: в залежності від міцності психологічного «тилу» людина може чинити рішуче або, навпаки, уникати зіткнення із реальністю. Очевидно, що опір суб'єкта обставинам може істотно змінювати свою форму в залежності від того, наскільки загрозливою та контрольованою йому уявляється ситуація і як він оцінює свої можливості.

Отже, неможливо дати однозначну оцінку ефективності тих чи інших копінгових стратегій. І хоча існують дослідження, в яких розглядався вплив конкретних копінгів на успішність окремих видів діяльності, проте і тут не було виявлено чітких корелятив. Так, наприклад, не можна чітко і однозначно заявити, що успішні копінг-стратегії ведуть до значних досягнень в сфері навчання. Проте є дані, які свідчать, що підлітки (чоловічої статі), які роблять вибір на користь продуктивних копінг-стратегій, мають явну перевагу в навчанні: саме вони демонструють сильну схильність до того, щоб встигати краще, ніж від них чекають, виходячи з їх результатів по тестах IQ.

Узагальнюючі різноманітні дослідження, ми можемо виявити в них наступні закономірності:

- 1) Стратегія «активне рішення проблем» набрала в дослідженнях найбільш позитивної оцінки. Так, було показано, що підлітки, здатні до активного рішення проблем, демонструють велику легкість в адаптації.
- 2) Експериментальні дослідження надають різні дані відносно того, як оцінювати таку стратегію, як уникаючий копінг (уникнення стресових думок/ситуацій на поведінковому та когнітивному рівнях). З одного боку, він зв'язується з більш високим рівнем депресії. З іншого боку, діти із стратегією уникнення демонструють менше проблем з поведінкою в школі і, по відгуках учителів, мають більшу соціальну компетентність. Можливо, що уникаючий копінг позитивно пов'язаний з соціальною успішністю у тому випадку, коли стресова ситуація є неконтрольованою і коли уникнення допомагає запобігти розростанню негативної ситуації. Крім того, дослідники припускають, що уникаючий копінг може бути корисний в ситуаціях нетривалого стресу, але у разі тривалих стресових ситуацій уникнення розцінюється як неадаптивна реакція.
- 3) Неоднозначно оцінюється і така копінг-стратегія, як «позитивна переоцінка ситуації». З одного боку, надання проблемі позитивного значення зменшує стрес і служить емоційному пристосуванню до нього; з іншого боку, зміна відношення відволікає від рішення конкретних практичних проблем. Проте, представляється, що стратегія позитивної переоцінки може бути ефективною за ситуації, коли суб'єкт не може контролювати результат.
- 4) Стратегії, спрямовані на рішення проблем, загалом, є ефективнішими, ніж стратегії, призначення яких – справитися з відношенням індивіда до проблеми. Ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, в якому ця реакція здійснюється. Тобто, копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших; наприклад, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єктові, можуть бути ефективні в ситуаціях, яких суб'єкт здатний контролювати і змінювати у бажану сторону.

- 5) У використанні копінг-стратегій є певна вікова динаміка: із збільшенням віку підвищується вірогідність використання активних поведінкових стратегій. Зокрема, дослідження стратегій подолання стресу, які використовують студенти, показало, що емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії служать емоційному рішенню зняття негативних відчуттів, а стратегії, орієнтовані на проблему, спрямовані на зміну реальної ситуації.
- 6) Було встановлено, що люди з високою тривожністю частіше використовують емоційні копінг-стратегії (уникнення, звинувачення), які пов'язані зі зниженням самооцінки, погіршенням адаптації до захворювань, а високий рівень психологічної зрілості людей, відчуття власної значущості обумовлюють використання когнітивних копінг-стратегій.
- 7) Психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору копінг-стратегій у момент зіткнення з психотравмуючою кризовою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій і відносно низька сприйнятливість до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Таким чином, проблемі того, як подолати стресс та кризові події життя, присвячена безліч досліджень. Серед них найбільш популярні роботи, що вивчають механізм дії копінг-стратегій (поведінкових стратегій) та їх зв'язок з копінг-ресурсами (особистими ресурсами) та іншими психологічними характеристиками. Але, на наш погляд, не менш значущими є дослідження того, що трапляється з людиною після переживання кризових подій, які зміни відбуваються в особистості.

В загальному розумінні, психологічна зміна – це «...найширша трансформація особистості в будь-яких її проявах: враховуючи як випадки її природніх змін в індивіді, так спеціальні психотерапевтичні впливи, які

призводять то тих чи інших змін в особистості клієнта чи пацієнта» [10]. Якщо ж трактувати «особистість» як самоорганізуючу, відкриту та динамічну систему, яка підтримує існування індивіда в певному середовищі, то поняття «зміни» є її невід'ємним атрибутом: щоб підтримувати себе, зберігати себе, особистість повинна постійно дезорганізуватися, змінюватися. Це і є один з її парадоксів [10]. Система особистості поводить себе як імунна система. Тобто в ситуації, коли відмінність між особистістю та контекстом невелике по значенню, очікуване, особистість актуалізує свої компенсаторні можливості, дія яких зворотна та тимчасова. Ці короткочасні змінні стани особистості ніяк не відображаються на її функціонально-структурних особливостях. У разі неочікуваних, тривалих та значущих по свої силі порушень відповідності між особистістю та її контекстом (важкі постстресові порушення, соматичні захворювання, тощо), вимоги до особистісних резервів настільки перебільшують звичні межі, що особистість постає перед необхідністю генерувати радикальні особистісні зміни.

Окрім посттравматичних змін особистості в науковому середовищі виділяються, так звані, «квантові зміни» – дуже швидкі (лічені дні, години хвилини) зміни ідентичності особистості та її образу життя без очевидного зв'язку з якимись подіями, як у разі із травмою [10].

Головне, що об'єднує вище означені події внутрішнього життя – вони всі підводять людину до зміни її особистості, до зародження нових можливостей. Загальною умовою, при якій особистісна зміна виступає у якості загально-психологічної реальності, є формування нового Я-образу (ідентичності) особистості.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових джерел з питань дослідження особливостей подолання кризових ситуацій життя дозволяє повною мірою розкрити актуальність вивчення феномену життєвої кризи, розглянути різноманіття підходів до визначення даного феномену, а також зробити наступні висновки стосовно ролі та значення особливостей подолання кризових ситуацій:

1. Переживання та опанування життєвої кризи, яке спрямоване на забезпечення і підтримку певного рівня психічного та фізичного здоров'я, можна розглядати як процес, зумовлений соціальними впливами на особистість, що супроводжується пізнанням самої себе, ставленням до себе і до оточення.
2. Особистісні зміни, як результат переживання людиною кризи, відбуваються в залежності від стратегії подолання кризи. Вибір особистістю певної стратегії опанування визначається як суб'єктивним значенням життєвої ситуації для особистості, так і її здатністю до оволодіння навичками саморегуляції, здатністю до використання власного потенціалу і психологічного ресурсу.
3. На сьогодні проблематика копінг-стратегій активно досліджується в різних сферах і на прикладах різних типів діяльності. Значна увага приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які використовує особистість, з її емоційним станом, успішністю в соціальній сфері тощо. При цьому копінг-стратегії оцінюються з точки зору їх ефективності/неефективності, а за критерій ефективності береться пониження уразливості до стресів.
4. Загальною умовою, при якій відбувається ефективне подолання кризи є формування нового Я-образу (ідентичності) особистості.

Отримані результати досліджень спонукають до подальших наукових пошуків щодо особливостей подолання кризових ситуацій серед осіб юнацького віку, а також теоретичного обґрунтування необхідних умов та особливостей психологічної готовності до подолання кризових ситуацій у юнаків.

Література:

1. Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям / И. Албегова // Психотехнологии в социальной работе / [Под ред. В. В. Козлова]. – Ярославль : МАПН, 1998. – С. 18-24.
2. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: Автореф. дис... канд. психол. наук. – М., 1994. – 24 с.
3. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. – М., 1995. – 212 с.
4. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук. – К., 2009.
5. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., МГУ, 1984. – 200 с.
7. Донченко Е.А. Личность : конфликт, гармонія / Е.А. Донченко, Т.М.Титаренко. – [2-е изд., доп.]. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 175 с.
8. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
9. Лановенко Ю.І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи: Автореф. дис... канд. психол. наук. – К., 2005. – 21 с.
10. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.
11. Психологія життєвих криз / Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агрпромвидав України, 1998. – 348 с.
12. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.