



SECTION: PSYCHOLOGICAL SCIENCES.

SEKCJA: NAUKI PSYCHOLOGICZNE.

How to cite: Petruk, N. (2024). Crisis situations: a comparative analysis of terminology and concepts. *Horizons of Innovation: Conference on Multidisciplinary Trends in Science 2024*. (pp. 278-282). Futurity Research Publishing. <https://futurity-publishing.com/horizons-of-innovation-conference-on-multidisciplinary-trends-in-science-2024-2/>

Crisis situations: a comparative analysis of terminology and concepts

Nadiia Petruk

PhD student at the Department of Social Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ukraine

Accepted: February 14, 2024 | **Published:** February 28, 2024 | **Language:** Ukrainian

Abstract: The article analyzes the definitions of "crisis situation", "critical situation", "difficult life situation", "difficult life circumstances". The author of the article aims to identify the common and distinctive features of these concepts, their interdependence and relationship to each other. The author uses such theoretical research methods as analysis and synthesis, induction, comparison and generalization. It is concluded that the general characteristics of the studied concepts are similar in the vast majority of indicators. The authors believe that the first three concepts are synonymous, since the theoretical study revealed common features, causes and ways of living in such situations.

Keywords: critical situation, difficult life situation, difficult life circumstances, signs of a crisis situation.

Вступ. Сучасне життя нерідко ставить перед людиною різноманітні випробування та виклики, які можуть бути описані різними термінами, такими як "кризова ситуація", "критична ситуація", "складна життєва ситуація" та "складні життєві обставини". Ці поняття часто використовуються як синоніми, але вони мають свої відмінності та особливості. У цій статті ми проведемо порівняльний аналіз дефініцій перерахованих понять, щоб краще зрозуміти їхню сутність, взаємозв'язок та щоб визначити на яке з цих понять слід опиратися досліджуючи осіб юнацького віку в сучасних українських реаліях.

Результати дослідження. Для того, щоб зробити загальний порівняльний аналіз визначених дефініцій необхідно для початку зупинитися на кожному понятті зокрема. Кризова ситуація – це ситуація перешкоди індивіду на шляху до реалізації важливих життєвих цілей; коли особистість не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів. Результатом цього є втрата енергетичних ресурсів, виснаження організму, психосоматичні наслідки та соціально-психологічна дезадаптація. У кризовій ситуації виникає емоційна напруга, яка може призвести до адаптації до нових обставин або до погіршення виконання життєвих функцій (Оксютович, Мельничук, 2023). Кризова ситуація виникає, коли людина стикається з труднощами в досягненні своїх важливих життєвих цілей і не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних засобів (Грішин, 2022). Також, кризові ситуації можуть бути обумовлені змінами в природньому життєвому циклі, або травмуючими подіями (Ткачишина, 2020). При виникненні кризової ситуації особистість спочатку виявляє тенденцію до стереотипного та шаблонного мислення, що, до певної міри, можна розглядати як захисну реакцію психіки в контексті переважаючої емоційної реакції на ситуацію та її сприйняття. У зв'язку з переважанням емоцій на початковому етапі кризової ситуації раціональні можливості психіки не можуть повністю розкритися. З часом, коли емоційне напруження послаблюється, людина стає більш здатною до раціонального мислення та об'єктивного аналізу ситуації (Dafermos, 2022).

Критична ситуація виникає, коли особа стикається з неможливістю задоволення внутрішніх потреб свого життя, таких як мотиви, прагнення, цінності. Термін «кризова ситуація» використовується для опису ситуацій, коли особа зіткнулася з перешкодами у досягненні важливих життєвих цілей і не може впоратися з цими труднощами за допомогою звичних засобів. Існують два типи кризових ситуацій: ті, які виникають в результаті змін у природньому життєвому циклі, і ті, які виникають внаслідок травматичних подій у житті. Таким чином, критична ситуація полягає в тому, що особа не може задовольнити свої основні потреби, що веде до необхідності зміни свого способу існування. Криза представляє собою реакцію особистості на критичну ситуацію, яка виявляється у нездатності особистості вирішити цю ситуацію швидко і стандартним способом (Ткачишина, 2021).

Критична життєва ситуація – це обставини, які викликають емоційні труднощі і є складною психологічною проблемою для особи. Така ситуація вимагає від людини знаходити новий спосіб вирішення, використовуючи незвичні для неї ресурси (Грішин, 2022).

Складна життєва ситуація – це ситуація з високим ступенем невизначеності, яка має велике значення для особи та характеризується неузгодженістю між тим, що особа бажає здійснити або досягти, і тим, що вона здатна зробити, опинившись у цих умовах та використовуючи свої власні можливості. Ця невідповідність ускладнює досягнення поставленої мети і призводить до виникнення негативних емоцій, які виступають важливим показником труднощів у цій ситуації для особи. Складні життєві обставини виникають через дисбаланс у системі взаємин між особистістю та її оточенням або невідповідність між поставленими цілями, прагненнями та можливостями їх реалізації та особистісними якостями. Такі ситуації ставлять підвищені вимоги до здатностей та можливостей особи, активізуючи її особистісний потенціал (Грішин, 2022). Ознаками складної життєвої ситуації є: хронічна втома, вигорання, відчуття провини, втрата спроможності, тотальне невстигання, велика кількість завдань, які потрібно розв'язати «тут і зараз», неможливість використання звичних схем для розв'язання проблеми, ситуація значуща для людини та водночас складна, невизначеність перспектив розвитку ситуації, стрес (Грішин, 2022).

Складна життєва ситуація через зовнішні впливи порушує адаптацію особи до життя, може деформувати життєдіяльність людини, перешкоджає задоволенню основних потреб. Тим самим вимагає від особистості підвищеної соціальної активності, вибору нових стратегій подолання ситуації, пошуку оптимальних засобів, спрямованих на досягнення продуктивного результату. У результаті чого можливий конструктивний вихід з ситуації, коли відбудеться трансформація особистості у процесі якої людина відчуватиме стимул до внутрішніх змін, переосмислення власного буття, побудови нової позиції щодо життя, розвитку, переосмислення ціннісних орієнтацій, пошуку нових смислів та пізнання себе. Деструктивне проживання складної життєвої ситуації буде провокувати виникнення ненормативної екзистенційної кризи, що призведе до негативних психоемоційних станів, таких як стрес, тривога, тощо (Грішин, 2022).

Інші науковці розглядають складну життєву ситуацію як провідний психологічний механізм трансформації особистості; як основний стимул до внутрішніх змін (Предко, 2021). Складна життєва ситуація реорганізовує життєвий простір особистості, забезпечує якісний розвиток індивіда, пізнання себе; надає шанс переосмислити власне життя, ціннісні орієнтації, смисли, створити нову позицію щодо своєї життєдіяльності; формує нові психічні властивості, зміцнює афективну сферу особистості, вдосконалює когнітивну через інтеграцію нового досвіду; забезпечує нове поведінку особистості; зміцнює волю. Складна життєва ситуація може стати психологічним каталізатором, який, впливаючи на наші зовнішні стимули, перетворює їх у внутрішні, що сприяє формуванню нових аспектів особистості. Це допомагає нам побудувати конструктивні зв'язки між минулим, теперішнім та майбутнім, що дозволяє ефективно орієнтуватися на нові виклики. Переживаючи складну життєву ситуацію особистість через біль, страждання здатна зцілитися, сформувати життєстійкість, відчуття внутрішньої рівноваги, загального психологічного благополуччя (Предко, 2021). Це тлумачення складної життєвої ситуації розглядає її з позиції конструктивного підходу.

У процесі усвідомлення індивідом складної життєвої ситуації завжди є розбіжність між об'єктивними обставинами і суб'єктивним сприйняттям людиною цих обставин. Під визначенням слова «складна» розуміється розгляд психологічних чинників, як компонентів, з яких складається ситуація, яка є багатшаровою чи багатогранною. Відповідно, коли людина опиняється в складній життєвій ситуації, вона повинна приймати не одне рішення, а комплекс рішень одночасно, що може супроводжуватися розгубленістю та невпевненістю у діях. Характерні особливості життєвої ситуації: обмежений час подолання чи вирішення ситуації; наявність складних зовнішніх обставин, які важко подолати; зміна ситуації (виникнення нових проблем при існуванні старих); високий ризик для здоров'я, а іноді і для життя; перешкода в реалізації і досягненні цілей та водночас містить прихований ресурс та потенціал для реалізації цілей (Коваленко, 2023).

Науковці виокремлюють ряд понять, які стосуються змін в умовах життєдіяльності людини. Перше поняття «нормальне» життя трактується як зміни, у процесі яких людина може адаптувати свої ресурси або спосіб виконання конкретної діяльності для врахування нових умов, і сприймає це як нормальну частину свого життя. Життєві «труднощі» - зміни, які вимагають вирішення додаткових завдань у організації та провадженні різних діяльностей. Також розглядаються зміни, які спонукають людину приймати нові життєві рішення – життєва «ситуація». «Складні життєві обставини» - зміни, які є перешкодою розгортання звичного, уставленого способу життя індивіда. У межах нашого дослідження бачимо необхідність детальніше зупинитися на останньому понятті (Максименко, 2017).

Складні життєві обставини – це такі, що об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність людини, з наслідками яких особа не може впоратися самостійно (інвалідність, самотність, безпритульність, насильство, відсутність житла або роботи, психічний розлад, стихійне лихо, тощо). Ці обставини блокують можливості задоволення базових потреб та самореалізації людини (Грішин, 2022).

Так як складні життєві обставини виникають раптово, індивід не може спрогнозувати їх чи бути психологічно готовим до утворення нових схем поведінки, організації життєдіяльності в нових умовах. У зв'язку з тим, що в людини є уставлений «образ-Я», «Я-концепція», які певний час забезпечували ефективність діяльності у минулому. Тому людина у такій обставині стикається з рядом протиріч: елементи ситуації є фрагментарними, суперечливими та не складаються в цілісний образ: «Я не розумію, що відбувається»; у досвіді особи відсутній зразок способу дій: «Я не знаю, що робити»; немає достатньої або конкретної інформації чи обґрунтувань для визначення доцільності діяльності: «Усе це зовсім безглуздо». Відповідно основною перешкодою на шляху подолання складних життєвих обставин виступає внутрішня неспроможність особистості прийняти ці обставини та необхідність самозмінювання (Максименко, 2017).

Висновки. Отже, провівши теоретичне дослідження таких понять, як кризова ситуація, критична ситуація, складна життєва ситуація та складні життєві обставини можемо сказати, що їхня характеристика у переважній більшості показників є подібною. Вважаємо, що перші три

поняття є синонімами, тому що вони обумовлені змінами в природному життєвому циклі, або травмуючими подіями; виникають, коли є перешкода на шляху до реалізації важливих життєвих цілей, коли особистість не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів чи схем. Ознаками, які притаманні особистості на початковому етапі виникнення таких ситуацій є: високий рівень невизначеності, втрата енергетичних ресурсів, соціально-психологічна дезадаптація, дисбаланс у системі взаємин між особистістю та її оточенням, стрес, емоційна напруга, переважаючі негативні емоції, неможливість задоволення внутрішніх потреб свого життя (мотиви, прагнення, цінності), хронічна втома, вигорання, відчуття провини. Є два способи проживання таких ситуацій конструктивний та деструктивний, які ми описували вище. Відповідно ця ситуація вимагає від особистості зміни свого способу існування, пошуку нових ресурсів, цінностей, стратегії життя. Складні життєві обставини дещо відрізняються за своєю суттю від інших представлених понять, тим що вони об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність людини, з наслідками яких особа не може впоратися самотійно. Тому у своїх подальших дослідженнях будемо опиратися на поняття «кризова ситуації», тому що на нашу думку воно є найбільш актуальним для досліджень осіб юнацького віку в сучасних українських реаліях.

Список використаних джерел

- Грішин, Е. (2022). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*, 65, 25-41.
- Коваленко, А. (2023). Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Психологічні науки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 21 (66), 26-37.
- Максименко, С., & Кузікова, С., & Зливкова, В. (Ред.). (2017). *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
- Оксютович, М., & Мельничук, Д. (2023). Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»: зб. наук. пр. Університету економіки та права «КРОК»*, 1 (69), 253-260.
- Предко, В. В. (2021). Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* 10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99
- Ткачишина, О. Р. (2020). Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Збірник наукових праць: Теорія і практика сучасної психології*, 1 (3), 116-120.
- Ткачишина, О. Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*, 32 (71), 93-98.
- Dafermos, M. (2022). Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical ActivityResearch: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas* <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>