



**Поліщук Валерій Миколайович**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології особистості  
та соціальних практик  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка,  
м. Київ, Україна*

E-mail: valeryipolishchuk@gmail.com

### **КРИЗОВІ, ЕКСТРЕМАЛЬНІ І НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ (теоретико-емпіричний зріз)**

*Сформульовано вибіркові концептуальні стратегії (настанови) для результативного вивчення у житті людини кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій. На рівні первинного аналізу встановлено провідні пізнавальні домінанти «мікросоціальних» викликів. Їхній амбівалентний взаємозв'язок із «макроевикликами» визначає смислову сутність таких ситуацій.*

*Ключові слова: амбівалентність, вікова криза, екстремальна ситуація, кризова ситуація, надзвичайна ситуація, соціальні домінанти, стратегія*

### **Polishchuk Valeriy Crisis, extreme and emergency situations: conceptual strategies (theoretical and empirical aspect)**

*Selective conceptual strategies (guidelines) for effective studying crisis, extreme and emergency situations in human life were formulated. At the level of the primary analysis, the leading cognitive dominants of «microsocial» challenges were identified. Their ambivalent relationship to «macro-challenges» determines the cognitive essence of such situations.*

*Key words: ambivalence, age crisis, extreme situation, crisis situation, emergency situation, social dominants, strategy.*

**Постановка проблеми.** Систематизація теоретико-прикладного інформаційного базису про соціальні загрози для життєдіяльності людини з перспективою розроблення результативних поведінкових стратегій у кризових, екстремальних і надзвичайних ситуаціях (надалі у тексті відповідно – «КС», «ЕС», «НС»), форма і зміст яких, як правило,

нею продукуються: 1) «макрівиробничі» виклики (приклад: аварія ракетно-носія «Зеніт 3SL» за програмою «Морський старт», Нідерланди. – 30.01.2007; промисловий вибух для будівництва каскаду Камбаратинської ГЕС–2, Киргизія. – 22.12.2009; пожежа складу хімікатів у Тяньцзині, Китай. – 12.08.2015; вибух у Бейруті, Ліван. – 04.08.2020); 2) «макросоціальні» (глобальні або локальні), позначені часто невизначеною в історичному часі воєнною ескалацією (приклад: перша світова війна, друга світова війна, ізраїльсько-арабські війни, гібридні війни); 3) «мікросоціальні», або групові (приклад: психологія соціальної відповідальності та прийняття результативних рішень; особливості корпоративної культури); 4) «мікросоціальні», або індивідуальні, виклики (приклад: особливості перебігу вікових нормативних і ненормативних криз у життєвому шляху).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Упродовж 2016–2021 рр. в Україні оприлюднені окремі індивідуальні та колективні праці, де висвітлюються теоретико-методологічні, практичні і прикладні проблеми становлення людини в умовах сучасних соціальних викликів і загроз [1–6]. Характерно, що означена проблематика дедалі більше привертає дослідницьку увагу, що цілком закономірно передовсім через гібридну війну на території нашої держави, прогресуючу майнову, духовну та інтелектуальну поляризацію громадян, глобальну коронавірусну пандемію [3; 4]. Додатково така суспільна ситуація розвитку, яка складає безпосередню загрозу для здоров'я і життя, посилюється недостатнім мотивованим прагненням багатьох громадян до саморозвитку, обмеженою соціальною відповідальністю у поєднанні з несприятливими переживаннями, які базуються зокрема на низькому довірі до держави як найважливішого соціального Інституту.

**Мета роботи:** на основі теоретико-емпіричного аналізу тематичної інформації сформулювати базові пізнавальні стратегії як провідні дослідницькі орієнтири для комплексного вивчення «КС», «ЕС», «НС»:

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Соціальна ситуація розвитку Людини у 2020-тих рр. увійшла у таку свою життєву фазу, яка вирізняється уже не стільки прогресуючою загрозливістю для її фізичного та психічного здоров'я, скільки для самого фізичного існування в умовах девальвації значущості духовного розвитку. У зв'язку з цим, актуалізується проблема з'ясування психологічного змісту феноменів «новітня соціальна ситуація розвитку Людини» і «новітня соціальна ситуація розвитку громадянського суспільства» з «прив'язкою» до *конкретної* вікової адреси людини, яка перебуває у *конкретному* соціальному оточенні (так у повсякденній професійній практиці відбувається реальне, а не декларативне, поєднання вікового та соціально-психологічного підходу). Провідною тут постає пізнавальна настанова, згідно з якою «кризові, екстремальні та надзвичайні ситуації» – це невід'ємні атрибути сьогоденного буття, реалістичне осмислення якого дозволить подолати сучасні несприятливі

суспільні трансформації через вироблення для людини індивідуальних та групових «безпекових стратегій».

У нашому випадку для пошуку таких стратегій ми спробуємо проаналізувати ті несприятливі ситуації, які на рівні індивідуального життєвого простору (мікросоціальні виклики) цілком можуть бути успішно розв'язаними при умові ефективного самопізнання і пізнання (у свою чергу – це вирішальна запорука для результативного протистояння глобальним загрозам):

Стратегія 1 (загальна): «КС», «ЕС», «НС» відображають природний перебіг подій у життєвому шляху людини, а, значить, громадянського суспільства, тобто це закономірні індивідуальні та суспільні явища (передовсім – фазові та циклічні), уникнути яких апіорі неможливо. Однак вони є потенційно прогнозованими та керованими у розвитку за наступних умов: 1) кожна життєва ситуація є протяжною у своєму стабільному і водночас динамічному календарному часі «минуле – теперішнє – прогнозоване майбутнє»; 2) кожна життєва ситуація є продовженням попередніх таких ситуацій.

Теза 1 (приклад). Психологія сімейних взаємин у соціальному календарному часі.

Розповсюдженими сучасними життєвими явищами, які вагомо впливають (навіть – руйнують) на традиційну психологію сімейних взаємин, стали так звані «громадянські шлюби» (вперше цей життєвий феномен акцентовано вивчався у СРСР у 1970–80-тих рр. – *Голод С., 1977*). Не вдаючись у системну полеміку про їхню функціональну значущість, тут варто виокремити принаймні кілька виразних смислів:

1) жінка у такому шлюбі, як правило, вважає себе заміжною, тоді як чоловік здебільшого займає діаметральну світоглядну позицію;

2) чоловіча соціальна відповідальність потенційно є нижчою та екстенсивною, ніж жіноча інтенсивна, оскільки спрямована передовсім на «уникнення відповідальності» за інших осіб (у цьому випадку – за громадянську дружину);

3) така сім'я знаходиться у ситуації «ризик розлучення», що однаково ініціюється чоловіками і жінками;

4) для чоловіка – це швидше пошук побутових зручностей і комфорту (його покращення чи навіть ситуативне незадоволення вбачається у взаєминах з іншим партнером, аніж потреба вдосконалення з нинішнім);

5) народження дітей – це потужний стрес для чоловіка, сила якого на порядок вища, ніж таке трапляється в умовах юридично оформлених взаємин, тому він здебільшого прагне уникати такої події;

6) це швидше «пілотний експериментальний натяк» на сім'ю, ніж сама сім'я, де партнери самостійно створюють ситуацію «сімейної безвиході», позначеної невизначеністю приватного життя (шлях у «нікуди»);

7) створюються і стабілізуються сприятливі умови для розвитку інфантилізму у чоловіка, який часто перебуває під відповідним впливом референтних осіб своєї родини;

8) дошлюбний період, як обов'язковий життєвий час для створення сім'ї, зводяться нанівець у своїй календарній тривалості, обрядовості, звичаях, максимально нівелює традиційні тенденції «взаємної уваги» (наприклад, «залицяння»), необхідні для її наступного успішного розвитку і функціонування (накладаючись на «громадянський шлюб», він деформує закономірності розвитку сім'ї, тим самим визначаючи для неї низькі розвивальні перспективи).

Крім того, у наших малосприятливих соціально-економічних умовах «сімейна ситуація» ускладнюється поверховою мотивацією «не стільки створенням навіть громадянської сім'ї», скільки взаємним (часто – тимчасовим) проживанням, більше схожим на самовиправдання типу «Простіше разом оплачувати житло», «Спробуємо разом проживати, щоб зрозуміти, наскільки ми є сумісними». Якщо у юридичному контенті можна дискутувати про значущість громадянських шлюбів порівняно з «нормативними», оперуючи відповідною законодавчою базою та суб'єктивними аргументами, то у соціально-психологічному – це площина зовсім інших життєвих координат, які 1) мають специфічний історично-ментальний генезис, спрямований на неприпустимість підміни «сімейних феноменів», 2) створюють неприховану загрозу сім'ї як консервативній мікроспільноті, яка завжди була осередком стабільності для своїх суб'єктів та оптимістичних розвивальних перспектив будь-якого суспільства.

Теза 2 (приклад). Загальнолюдські сімейні цінності у життєвих ситуаціях.

Феномени «материнство», «батьківство», «жіноча гордість», «чоловіча мужність», «кохання» тощо «начебто» цікавлять лише громадян, які в аналізі зазначених проблем вирізняються рівнем професійності, зокрема науковців. Виходить, наука для науковців? Звісно, що ні, оскільки у школярів, студентів, працюючої молоді ніколи не втрачають популярності теми типу «Що таке дружба?», «Кохання – це...», які водночас менше цікавлять тих, кому «за 30 чи 40 років тощо». Ця тематика у старших людей частіше викликає іронію чи неприховане глузування (мовляв, «зараз розмовляйте досхочу, поки є така можливість, а як одружитеся та поживете разом, то побачите, що «воно таке» – сімейне життя, і скільки коштує «фунт лиха»). Такі судження демонструють не лише невдалість власного життя, а побажання такої ж долі іншим. Водночас вони постають вербальними індикаторами того, чого не вистачає для задоволення, зрештою – щастя. Це також заздрість і жалкування за своїми бездарно втраченими роками. Але при чому тут інші люди, зокрема свої спадкоємці? Виходить, що примітивізм мислення й поведінки, сформований на основі власного негативного сімейного досвіду чи відсутності життєвого успіху, зведеного у ранг абсолюту,

разом із відповідними світоглядними настановами, є тепер прогресуючою особистісною властивістю, успішно трансформуючись з календарним віком в одній особі (парадокс: всі ж були молодшими чи молодими!) і так само успішно передаючись між поколіннями.

Складається враження, що історичний час зупинився, але насправді це свідчення фазовості та циклічності у розвитку означених життєвих подій, які у попередньому календарному часі звісно ж існували, відрізняючись передусім за формою виявів.

Тепер на основі цих тез продемонструємо окремі тематичні узагальнення:

1. Непривабливі світоглядні сімейні настанови притаманні більшості наших співвітчизників. Вони передаються з покоління у покоління, особливо про сімейну відповідальність, і вже стали настільки примітивними, що окремі з них, зокрема про захищеність дітей у сім'ї, набули загальнонаціональних масштабів (як приклад: «соціальна захищеність» на побутовому рівні типу «одягти» і «нагодувати»). Це також насильство жінок до чоловіків, яке на тлі суспільного розголосу насильства чоловіків до жінок є практично «закритою проблемою», внаслідок чого чоловіки залишаються наодинці зі своїми болісними життєвими ситуаціями, часто банально соромлячись їхнього оприлюднення, що демонструє, як передовсім їм суб'єктивно здається, власну моральну слабкість.

2. Сучасна сім'я постійно перебуває у «КС» (як норма розвитку) і «ЕС» (недоброзичливість, озлобленість, меркантильність, «тотальний зиск», песимістичні настрої, нестабільність у соціальних очікуваннях), часто позначених буквальним повсякденним фізичним виживанням. Ці життєві ситуації загострюються через пролонгований кризовий стан суспільства, втрату або знецінення життєвих орієнтирів, зниження впливу ціннісно-мотиваційних чинників до праці, соціально-творчої діяльності, пропагування меркантильності, задоволення одномоментних, часто – неважливих, інтересів. Як наслідок, суспільство ще більше поляризується (постійне перебування під впливом таких несприятливих умов або обмежує людину у часі для прийняття потрібного відповідального рішення, або стимулює; мобілізує чи демобілізує загальнолюдські чесноти).

3. Історичний час початку ХХІ ст. – 2020-тих рр. має багато спільного, наприклад, з 1990-тими рр., оскільки дорослі проживають у єдиному зі своїми спадкоємцями у життєвому просторі. Як наслідок, можна виокремити схожі тенденції 1990-тих рр. з раннім соціальним часом. Водночас, існують значні відмінності, наприклад, між 2020-тими рр. і 1970–80-тими, які, у свою чергу, несхожі на сімейні реалії 1960-тих.

Актуальна проблематика (прикладі: основні форми ставлення людини до «КС», «ЕС», «НС»):

1. Ігнорування: 1) людина не хоче або не може реально оцінити наслідки подій; 2) всіляко намагається не помічати непорозуміння, конфліктів, які стають типовими у взаємодії з соціальним оточенням (професійні проблеми, яких раніше не було; погіршення стану свого здоров'я тощо).

2. Гіперболізація (замість ігнорування життєвої ситуації виникають і прогресують панічні явища).

3. Демонстративність: 1) акцентуація уваги соціального оточення на тому, що соціальна ситуація розвитку окремих людей є найгіршою, а життєва доля несправедливою; суб'єктивне тлумачення життєвих випробувань (якщо хвороба, то складна і небезпечна; якщо сімейний конфлікт, то його подробиці знатимуть знайомі і незнайомі); 2) суб'єктом передається така інформація, якої в дійсності не було, однак він з часом справді вірить у її реальність і конфліктує з тими, хто в цьому сумнівається.

4. Волонтаризм: 1) гіперактивне заперечення фактів; 2) ігнорування реальності, або небажання зважати на погіршення працездатності, загострення хронічних захворювань, потребу тимчасово призупинитися у своєму прогресуючому кар'єрному просуванні, щоб можливо змінити його напрямом, подбати про надійне соціальне оточення тощо.

5. Продуктивність (доказова оцінка життєвих ситуацій). Передбачає оволодіння стратегій саморозвитку. Вміння «відштовхнутися» від повсякдення, зважитись на пошук нового сенсу життя. Кожна життєва ситуація – це не лише страждання, а також обнадійливі можливості та перспективи, які є часто неочікуваними.

*Резюме:* будь-яке життєве явище для конкретної людини – це потенційна календарна протяжність трьох послідовних ситуацій («КС», «ЕС», «НС»), де «КС» є його обов'язковим початковим структурним компонентом, який існує незалежно від власних життєвих умов та впливів навколишньої дійсності, «ЕС» – проміжним обов'язковим структурним компонентом, сила і частота вияву якого залежить від життєвих умов і впливів навколишньої дійсності, «НС» – це необов'язковий компонент, оскільки визначається передовсім навколишніми макровпливами (природними, але особливо соціальними, які системно акумулюються організованими групами, які, в свою чергу, як правило, мають масштабну інституційну владу).

Стратегія 2. «КС», «ЕС», «НС» зіставляються у людини із специфічними проявами функціональних станів: у «КС» – це функціональна напруга (домінанта), «ЕС» – функціональна напруженість (домінанта), «НС» – межова функціональна напруженість (домінанта).

Теза 1 (приклад). Характеристики функціональних станів.

Функціональні стани – це комплекс характеристик функцій і якостей людини, які безпосередньо, або опосередковано зумовлюють її діяльність. Залежать від особливостей темпераменту, мотивації до

діяльності, здатності до короткотривалого значного напруження, емоційної стійкості, швидкості і точності складних видів рухової реакції.

Фази функціональних станів (Трофімов Ю., 2018):

1. Мобілізація (загальне налаштування на діяльність ще до початку її виконання; підвищена діяльність серця та органів дихання; зібраність; уявлення про особливості майбутньої роботи).

2. Первинна реакція (триває кілька хвилин; в окремих випадках може не спостерігатися; виявляється у незначному зниженні показників функціонального стану, що пов'язано із зовнішнім гальмуванням).

3. Гіперкомпенсація (підвищений тонус центральної нервової системи; пристосування до оптимального режиму виконання діяльності; підвищення активності в руховій сфері).

4. Компенсація (мобілізація організму до встановленого режиму роботи; стабілізація функціональних показників, які забезпечують максимальну ефективність роботи: «уважність – неухважність», образні відчуття і сприймання тощо).

5. Субкомпенсація (незначне зниження рівня фізіологічних реакцій; функціональний стан систем організму відносно стабільний, проте рівень їхньої продуктивності знижений, що відповідно впливає на ефективність праці).

6. Декомпенсація (порушення вегетативних функцій, зокрема типовими явищами є часте дихання, пульс, підвищене потовиділення): погіршуються точність та координація рухів, особливості функціональних станів (неухважність, розсіяність, «деконцентрація» сприймання).

7. Зрив (неадекватні реакції на сигнали середовища; неспроможність виконувати роботу; потенційна непритомність).

Види функціональних станів:

1. Функціональна напруга – це реакція організму і психіки людини, яка адекватна ступеню робочого навантаження. Виявляється в активації, мобілізації функцій енергетичного й інформаційного забезпечення діяльності. Спостерігається перед початком виконання задач, як реакція «налаштування» на майбутнє навантаження («передстартова реакція»). Її сила проявів відображає величину робочого навантаження, знаходячись у прямій залежності від професійної підготовленості.

2. Функціональна напруженість – це надмірна, неадекватна реакція організму і психіки людини на робоче навантаження, що виникає при невідповідності її функціональних можливостей вимогам діяльності. Прояви: 1) енергетична (або – інформаційна): «напруженість» для «розумової праці»); 2) «важкість праці» (або – фізична праця): напруженість для фізичної праці; 3) операційна (результат складної діяльності через інформаційне навантаження і труднощі з його диференціацією); 4) емоційна (вплив емоціогенних подразників; прояви негативних емоцій) (Середа Г., Трофімов Ю., 2018).

3. Замежова функціональна напруженість (інтелектуальна, емоційна, вольова, соціально-психологічна, адаптаційна) виявляється в аналогічних індикаторах функціональної напруженості. Вирізняється здебільшого стабільними загрозами для життя. Вимагає максимальної мобілізації у діяльності. Посилюється низькою професійною підготовкою, такою ж стресостійкістю, самоконтролем і адаптивністю до незвичних умов діяльності, панічними настроями, безініціативністю, несхильністю до прийняття самостійних відповідальних рішень.

Теза 2 (приклад). Втома як сумарний різновид п'ятої і шостої фаз функціональних станів.

Втома – це тимчасове зниження працездатності у процесі тривалої (або короткочасної) інтенсивної діяльності (масштабність доручень та необхідність їх оперативного виконання; «черга в обробці інформації», негайне виконання непередбачуваних завдань тощо), що виявляється у зниженні кількісних і якісних результативних показників та погіршенні координації робочих функцій. Крім фізіологічних чинників (мігрень, «м'язова слабкість, підвищене серцебиття, сонливість), вирізняється психологічними чинниками (наприклад: розлади уваги як психічного стану – відволікання, деконцентрація, нестійкість; розлади сенсорної сфери – ослаблення гостроти зору, слуху, нюху, смаку, тактильної чутливості; порушення моторики – аритмічність рухів, їхня «некоординованість», метушня або неквапливість у вчинках та рішеннях, що заважає інтересам справи, швидкість і змістовність реакції); недосконалість процесів пам'яті (неякісно та невчасно запам'ятовується і відтворюється необхідна інформація) і операцій мислення (низький рівень аналітико-синтетичної діяльності; що виявляється у споглядальному аналізі життєвих ситуацій та «поверхових» узагальненнях); ослаблення вольових якостей (дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, організованість тощо. – всього 14 якостей. *Поліщук С., 2005*), як наслідок несформованості довільних дій та внутрішнього плану дій; інтелектуальне та емоційне виснаження; інформаційне перенасичення; розчарування від невдач; відсутність професійної мотивації.

Тепер на основі цих тез продемонструємо окремі тематичні узагальнення:

1. Існують альтернативні засоби адаптації людини до життєвих ситуацій (умов) у межах однієї культури (*Мартов Р., 2004*): 1) підкорення (прийняття цілей, що визначаються певною культурою та інституційними засобами); 2) інновація, або оновлення (прийняття таких цілей і засобів); 3) ритуалізм (усунення цілей і прийняття засобів); 4) ретритизм, або втеча від життя (усунення цілей і засобів); 5) бунт (заміна старих цілей і засобів новими способами їх реалізації).

2. Потребують розроблення критерії рівня адаптованості (адаптаційного регулювання) психічної діяльності у «КС», «ЕС», «НС» (вихідна пізнавальна позиція: на основі життєвого досвіду людина



формує власну низку алгоритмів реагування на різні, особливо звичні та закономірні, життєві явища).

3. Необхідно актуалізувати системні дослідження процесів реадaptaції (йдеться про повернення людини з «ЕС» чи «НС» для відновлення попередніх поведінкових стереотипів. – А. Бізюк, І. Жильцов, А. Айдаралієв, А. Максимов, І. Рябін та ін.).

4. Існують спільні стилі реагування людей на труднощі у життєвих ситуаціях, позначених різними функціональними станами: 1) постійне самозвинувачення («інтрапунітивна реакція»); 2) припис відповідальності за скоєне зовнішнім обставинам («екстрапунітивна реакція»); 3) дотримання примирливої позиції, коли відсутні звинувачення себе та соціального оточення («інпунітивна реакція»; (фрустраційна теорія С. Розенцвейга).

5. Стійкість людини перед зовнішніми перешкодами залежить від рівня самоконтролю життєвої ситуації (Глас, Зінгер).

Актуальна проблематика (приклад: самоконтроль людини у життєвих ситуаціях): 1) розроблення критеріїв вимірювання функціональної напруги, функціональної напруженості, межової функціональної напруженості у зіставленні з віком людини та умовами її життєдіяльності; 2) встановлення динаміки функціональних станів у зіставленні з життєвими ситуаціями.

*Резюме (прикладний аспект):* актуалізація розроблення доказових базових концептів психологічного супроводу з перспективою їхнього застосування у конкретній життєвій ситуації конкретної людини.

Стратегія 3. Форма, зміст і перебіг несприятливих цивілізаційних викликів визначається рівнем особистісно-професійних антагонізмів (або «неантагонізмів») людини з 1) природним середовищем (у широкому розумінні – це загальна навколишня дійсність, де людство є його структурною складовою, тобто йдеться про систему «Людина – Природа»), 2) суспільством (передовсім з тими динамічними та мінливими соціальними групами, де відбувається домінуючий життєвий робочий та дозвільний час: йдеться про соціальну систему «Людина – Група»), і 3) собою як конкретною людиною, у межах індивідуального життя якої через хронологічний віковий час фокусуються базові смисли власного буття з відповідними прагненнями та перспективами їхньої реалізації (система «Людина – Людина»).

Теза 1 (приклад). Життєві перспективи становлення людини в умовах глобалізації суспільного розвитку як необхідні умови локалізації чи нейтралізації «ЕС» і «НС» (вибірковий огляд) [1]:

1) розширення і зміцнення життєвого світу людини; формування планетарного буття людини і людства на основі вільних, багатосторонніх суспільних та індивідуально-особистісних зв'язків, взаємодії і взаємовпливу (спільна виробнича, наукова, політична та інші форми

діяльності, культурний обмін між країнами і народами, участь у ліквідації наслідків природних і техногенних катастроф);

2) формування нового ставлення людини до світу і себе (усвідомлення безцінності і беззахисності світу, унікальності та неповторності, а значить – визнання права на життєве благополуччя і щастя; подолання дисбалансу між техніко-технологічним, економічним розвитком і культурою; гуманізація суспільного процесу, підвищення відповідальності перед собою, нинішнім і прийдешнім поколінням за все, що людина здійснює у процесі пізнавальної і соціально-перетворювальної діяльності);

3) активне негативне ставлення до бездуховності, псевдокультури, псевдоосвіти;

4) продуктивна життєтворчість (соціальна, наукова, художня, технічна тощо) і, як наслідок, витіснення страхів перед соціальними перетвореннями, технічними та іншими інноваціями; формування готовності вчитися, переучуватися, бути самокритичною;

5) мотивація до оновлення світу і себе; набуття здатності бачити багатоваріантність розвитку світу (плюралізм думок, альтернативність соціальних проблем і способів їх розв'язання).

6) провідна функціональна значущість ролі теоретичного знання у життєдіяльності окремої людини та суспільства;

7) конструювання механізмів виявлення здібностей, розширення соціального поля їх реалізації, створення передумов для соціального замовлення на нові види здібностей;

8) адаптація до продуктивного життя в умовах високого динамізму суспільних процесів, слабкої прогностичності глобальних змін і перманентних «ЕС» і «НС»; збереження себе як цілісної, самостійної та автономної одиниці у системі особистісних взаємин;

9) збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, пропагування національної самобутності;

10) пріоритетність особистісно-зорієнтованого навчання і виховання як альтернатива директивним навчально-виховним стратегіям.

Теза 2 (приклад):

1. Типові соціальні домінанти (дезорганізуючі чинники ризику) для прогресування «ЕС» і «НС» (результати авторського лонгitudного дослідження, 1997–2021 рр.): 1) зменшення реальних матеріальних доходів, зниження рівня життя; 2) погіршення стану фізичного і психічного здоров'я; 3) необхідність постійно осмислювати проблеми, які раніше не турбували; 4) загроза безробіття; 5) неможливість повноцінно харчуватися; 6) тривожний стан; 7) втрата стабільних життєвих орієнтирів; 8) становище безробітного; 9) погіршення взаємин у родині; 10) зниження професійного авторитету і матеріальних можливостей своєї професії; 11) «Нічого такого не почуваю»; 12) «Важко відповісти».

2. Типові соціальні домінанти солідарності (консолідуючі чинники ризику) у громадян віком 25–30 рр (станом на 01.02.2021): 1) спільні індивідуальні життєві труднощі (особистісно-професійна самореалізація); 2) віра у «краще майбутнє»; 3) страх перед майбутнім; 4) втрата повноцінного життя; 5) незадоволеність владою; 6) родинні та дружні почуття; 7) релігія (віросповідання); 8) прагнення спільно долати труднощі життя; 9) мова спілкування; 10) національність; 11) патріотизм.

Тепер на основі цих тез продемонструємо окремі тематичні узагальнення:

1. Взаємодія «Людини з Людиною та Природою» визначає структуру її життєвого простору (як приклад, за змістом – це соціально-економічна; політична; етнографічна; мовленнєва; культурологічна; науково-технічна взаємодія).

2. Взаємодія «Людини із собою як конкретною Людиною» (спочатку з допомогою референтного оточення, а потім – самотійно) є *провідною соціальною системою*, де здобуваються базові компетенції для успішної життєдіяльності у «КС», «ЕС» і «НС».

Актуальна проблематика (приклад: засоби регулювання соціальної поведінки особистості):

1. Особливості засвоєння соціального досвіду як умова для успішного проживання у суспільстві, що важливо для адаптації в нових соціальних умовах.

2. Самоконтроль (внутрішній контроль) як найбільш ефективна форма саморегуляції (невід’ємна частина всіх видів діяльності та поведінки людини).

3. Соціальний самоконтроль – це світоглядна позиція людини як результат попереднього досвіду виховання (вербальний індикатор – соціальна поведінка).

4. Соціальні норми – це ціннісні правила, які інтегрують людей у єдину спільність, формують систему соціальної взаємодії. Передбачають використання корпоративних поведінкових стандартів, очікування суспільно-схвальної поведінки як результату інтеріоризації таких норм.

5. Зміна нормативно-ціннісної системи, яка відбувається в групах зокрема і суспільстві у цілому (стресогенний чинник спричиняє глибокий психологічний резонанс). Передбачає важкі переживання суспільних змін, пов’язаних з його соціально-історичними та соціально-психологічними особливостями, що впливають на всі сфери життєдіяльності людини.

*Резюме:* Оптимальне розв’язання «КС», «ЕС», «НС» передбачає врахування антагоністичних суперечностей усіх трьох систем, де вирішальне значення належить суперечностям «людини із собою». Як наслідок, основні цивілізаційні загрози для природи, суспільства і людини, які виявляються у «ЕС», «НС», продукує безпосередньо сама Людина, де інші дві системи постають у ролі потужних бекграундів.

Стратегія 4. «Переживання» як життєвий феномен:

1) є основним структурним елементом усіх життєвих ситуацій, а, значить, базовою пізнавальною позицією для побудови у них поведінкових стратегій;

2) поєднуючи особливості середовища і особистості, визначає рівень «осмисленого орієнтування у власних переживаннях» (Гроос К., 1916).

Теза 1 (приклад). Симптомокомплекси переживань вікових криз у життєвих ситуаціях [5; 6].

Структура нормативного симптомокомплексу (симптоми): 1) загальні – низка всіх можливих симптомів; 2) основні (базові) – типові, супутні та фонові (позитивні і негативні); 3) типові – пікові та домінантні симптоми кризового періоду, які збігаються за силою і частотою виявів; 4) супутні – домінантні негативні та позитивні симптоми, які не збігаються з піковою симптоматикою в певному кризовому періоді та детермінують у ньому типovu симптоматику (окремо – позитивну і негативну), причому частота виявів, як правило, домінує над їх силою; 5) нетипові, або фонові (тло-симптоматика), – це негативні та позитивні симптоми, які мають найменші частоту і силу виявів у кризовому періоді (антипод типової симптоматики, який, однак, є прихованим активним стимулом типових і супутніх симптомів); 6) пікові – позитивні та негативні симптоми, які найбільше виявляються в окремому віковому інтервалі порівняно з іншими віковими інтервалами кризового періоду; 7) домінантні – позитивні та негативні симптоми, які порівняно з іншими симптомами мають найбільший вияв в окремому віковому інтервалі кризового періоду; 8) провідні домінанти – симптоми, які властиві більше, ніж одному інтервалу в певному кризовому періоді; 9) «домінанти-лідери»: у низці провідних домінант – це типові позитивні і негативні симптоми з максимальними виявами в будь-якому віковому періоді, які, взаємодіючи із симптомами ненормативних криз, послаблюють позитивні або стабілізують негативні, визначаючи перспективи переживань; 10) «симптоми-аутсайдери» – нетипові (епізодичні та мінімальні) вияви позитивних і негативних симптомів у фоновій симптоматичі (істотно не впливають на розвиток).

Теза 2 (приклад). Симптомокомплекси переживань вікових криз у життєвих ситуаціях.

Структура симптомокомплексу вікових ненормативних криз (позитивні симптоми – відсутні): 1) основні (базові) – це ситуативні комбіновані негативні симптоми в будь-якому віковому періоді; 2) домінантні, або типові, симптоми, які порівняно з іншими симптомами мають найбільші вияви в окремому віковому інтервалі вікового періоду; 3) провідні домінанти – симптоми, які властиві більше, ніж одному інтервалу в певному віковому періоді (в одному – перехідному, або двох – перехідному і суміжному з ним стабільному); 4) нетипові, або фонові

(тло-симптоматика), – негативні симптоми з найменшими виявами (антипод домінантної симптоматики).

Теза 3 (приклад). Динаміка симптомів переживань у вікових кризах.

1. Полярність (у широкому розумінні) – це наявність позитивних і негативних симптомів. Домінування позитивних зумовлює регрес негативних, і, навпаки – за будь-якими негативними симптомами приховуються позитивні, зміст яких полягає в переході до нової вищої форми розвитку). Співіснуючи в системі переживань будь-якої кризи, вони демонструють свою унікальність, складність і драматизм, що зумовлює неоднозначне соціальне ставлення до них. Однак саме негативні симптоми стають пріоритетним предметом уваги, аналізу, тривоги, що є сумнівною тактикою, оскільки будь-яка акцентована на них дія спричиняє сильнішу, навіть неадекватну протидію. У вузькому розумінні – це характеристики кожного симптому, які будь-коли виявляються (не виявляються). За силою вони бувають прихованими та неприхованими; за частотою – стійкі, або ситуативні, та нестійкі, що дозволяє змодельювати їх у системах як «приховані – стійкі», «приховані – нестійкі», «неприховані – ситуативні», «неприховані – нестійкі».

2. Природність (закономірність) – демонстрація поступальності розвитку симптомів, що означає відносну стабілізацію первинних симптомів.

3. Трифазова динаміка як свідчення відносної стійкості симптомів, а, отже, потенційна прогнозованість: 1) вступ у перехідний період: поступове, часто стрімке, зростання частоти і сили виявів; 2) відносна стабілізація: уповільнення зростання, яке може виявлятися як «плато» (нестійка кульмінаційна вершина, яка позначає саму кризу), тривалість якого визначаються сприятливими (несприятливими) соціальними впливами; 3) вихід з кризи: поступовий, часто стрімкий, спад частоти і сили виявів до рівня, який спостерігався до їхнього зростання в першій фазі

Тепер на основі цих тез продемонструємо окремі тематичні узагальнення:

1. Психологічні особливості переживань у життєвих ситуаціях (Варбан Є., 1998): 1) неконтрольованість реальних подій; 2) короточасна втрата почуття реальності і больових відчуттів; 3) порушення сну (або його втрата); 4) втрата апетиту, порушення процесу травлення; 5) м'язове напруження; 6) загострення хронічних або виникнення нових соматичних хвороб; 7) тривога і депресія; 8) порушення мислення і концентрації уваги; 9) захопленість проблемою; 10) уникнення труднощів (подумки і в реальних діях); 11) суб'єктивне почуття проблеми відповідальності; 12) гнів, сором і почуття провини.

2. Переживання і світогляд (світогляд як показник індивідуальності людини (Файзуллаєв А., 2004): 1) оцінно-пояснювальний рівень (оцінка світоглядної свідомості суб'єкта як рушійна сила власної життєдіяльності)

є показником ставлення людини до цінностей, норм, очікувань і вимог суспільства та може бути зразковим самовиправданням своїх учинків; 2) інтегративно-орієнтаційний рівень (об'єднання і впорядкування складників світоглядної свідомості у вигляді узагальненої моделі світу і самомоделі особистості, де об'єкти її діяльності розташовуються відповідно до ієрархічної системи індивідуальних цінностей); 3) мотиваційно-спонукальний рівень (регуляція головних процесів цілепокладання на основі орієнтації теоретичної і практичної діяльності людини та її самоствердження).

Актуальна проблематика (як приклад: вивчення динаміки переживань у життєвому шляху):

1. Особливе місце у життєвих ситуаціях належить *амбівалентності переживань*, тобто невизначеності, недостатності, невдоволеності суб'єкта собою та соціальним оточенням. Її основні параметри: напруженість, нервозність, фрустрація, відсутність запиту тощо (Зелінська Т., 2016). Амбівалентність у кризових ситуаціях як нормативних явищах є індикатором несприятливого перебігу наступних життєвих ситуацій («ЕС» і «НС»).

2. Психологія переживань (логістика дій; вияв емоційного стану напередодні події – хвилювання, переляк, радісне передчуття тощо; передбачення події та її з'ясування її характеристик; оцінка можливої події тощо).

*Резюме:* 1) «переживання вікових криз» є провідним пізнавальним орієнтиром для вивчення усіх вікових стадій життєвого шляху людини і, як науковий феномен, знаходиться в основі авторських методик, розроблених для вікового діапазону 7–25 рр.; 2) зараз розробляються схожі тематичні методики для наступних вікових криз (їхня мета: діагностика переживань з перспективою організації результативного психологічного супроводу у «КС», «ЕС», «НС» [2].

Стратегія 5. «КС» є базовою нормативною життєвою ситуацією для діагностики інших життєвих ситуацій.

Теза 1 (приклад). Наслідки деформуючого впливу кризової ситуації на поведінку:

1. Реальна можливість чергового «провалу» у житті (дезадаптація).

2. Формування нових, більш адаптивних шляхів її реалізації.

Поведінкові стратегії, які пов'язані з активізацією вольових зусиль людини навіть тоді, коли вирішити проблему здається неможливим, означають переосмислення життєвих цінностей у ситуації кризи. Індивідуальний вибір таких стратегій висвітлюється у поняттях «прийняття рішення», «мета», «засіб дії» і залежить від особливостей перебігу кризи: 1) інтеграції раніше витісненого і запереченого досвіду, самоусвідомлення, усвідомлення партнерів і соціальних груп; 2) руйнації існуючого уявлення про себе, внаслідок чого втрачається здатність діяти (Мюллер Ф., 1998).

Теза 2 (приклад). Авторські стратегії подолання кризових ситуацій.

1. Зміна власних настанов у ставленні до ситуації (*Лацарус, Фолкман*).

2. Оцінка ситуації; втручання у ситуацію; уникнення ситуації (*А. Біллінг, Р. Моос*).

3. Самозвинувачення (самокритика, самоповчання); уникнення (людина поводиться, начебто нічого не сталося); бажане тлумачення (марні сподівання в очікуванні дива) (*П. Віталіано*).

4. Реальне (поведінкове або когнітивне) розв'язання проблеми; пошук соціальної підтримки; перетлумачення ситуації на свою користь; психологічний захист і відторгнення проблем; уникнення; самоспівчуття; зниження самооцінки; емоційна експресія (*Х. Вебер*).

Теза 3 (як приклад). Вікова нормативна криза 23 років у вивченні «КС», «ЕС», «НС».

Вихідний постулат: життєдіяльність людини у «КС», «ЕС», «НС» має вивчатися на основі конкретних переживань конкретного вікового періоду (у даному випадку переживання кризи 23 років розповсюджується на 21–25- річний діапазон (за *Л. Віготським*, ключ до розуміння психологічних особливостей вікового розвитку знаходиться у нормативних кризових періодах).

Тепер на основі цих тез продемонструємо окремі тематичні узагальнення:

1. Існують способи саморегуляції кризових станів (ситуацій), які можна використовувати для «ЕС», і «НС»: 1) самосповідь (поміrkована та некваплива розмова з собою як засіб від стресу, психічної перевтоми, депресії: допомагає позбутись від важких, нав'язливих думок); 2) самопереконавання (продуманий, об'єктивний підхід до проблем і суперечностей життя: опора на інтелект); 3) самонаказ (продуктивний у випадках обмеженого для роздумів часу); 4) самонавіювання (не вимагає творчих зусиль для аналізу та вирішення складних ситуацій); 5) самоконтроль (перехід від осмисленої підготовки певного вчинку до його реалізації, а не навпаки).

2. Вікова нормативна криза 23 років окреслює типові вікові кризові ситуації, як закономірні особливості життєвого шляху, осмислення яких дозволяє зрозуміти, а, значить, спрогнозувати особливості поведінки людини в інших життєвих ситуаціях.

Актуальна проблематика (як приклад: вивчення психології нормативних переживань з їх структурно-функціональним моделюванням у потенційних життєвих ситуаціях):

1. Перспективи переживань як результат взаємовпливу позитивних і негативних симптомів та умови моделювання потенційного розвитку.

2. У світлі досягнень генетики й психогенетики (*Авраментова Л., 2004; Александров О., 2008; Аткінсон Р., 2004; Дубинін М., 2000,*

Єгорова М., 2008; Зирянова Н., 2004; Марютіна Т., 2006; Равіч-Щербо І., 2004 та ін.), наукові уявлення про психологію нормативних переживань визначають зміст результативних поведінкових стратегій у життєвих ситуаціях.

**Висновки:** 1. В умовах наростаючих цивілізаційних загроз («макро – мікрвиклики»), які часто трансформуються у різні катаклізми та катастрофи (природні, техногенні, військові) об'єктивно зростає сила і частота виявів несприятливих глобальних життєвих ситуацій. 2. Разом із глобальними несприятливими життєвими ситуаціями («макрвиклики»), на яких здебільшого акцентується наука, існують схожі ситуації на індивідуальному рівні окремої людини у різних сферах її життєдіяльності («мікрвиклики», розв'язання яких є пріоритетними завданням для становлення у неї системи психологічного самозахисту. 3. Актуалізується проблема розроблення для людини на основі її нормативних вікових поведінкових особливостей тематичних поведінкових стратегій як форм результативного самозахисту від них з перспективою продуктивної діяльності, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, посягань на власне життя (провідний індивідуальний виклик на рівні біографічного часу). 4. Амбівалентний зв'язок (посилення чи послаблення взаємовпливу) між «макросоціальними» і «мікросоціальними» викликами визначає особливості перебігу «КС», «ЕС», «НС» (передовсім – діагностика, потім – можливості їхнього прогнозування і, як наслідок, управління), причому «мікросоціальні» виклики (групові та індивідуальні) постають у ролі вирішального суб'єктивного фактора.

**Перспективи наступних досліджень:** 1. Встановлення типових особливостей та закономірностей «КС», «ЕС», «НС» можливе через 1) їхню смислову диференціацію як наукових та життєвих феноменів, 2) подолання фактичних наслідків, 3) прогнозування можливих наслідків, 4) прогнозування потенційних «наслідків другого порядку» та можливостей їх подолання. Розв'язати таке завдання допомагає пізнавальний принцип детермінізму (після принципів «всезагального зв'язку» і «розвитку»), основне функціональне призначення якого полягає у 1) визначенні «першопричин» будь-якого життєвого явища (система «причина – наслідок / причина – наслідок / причина – наслідок...– ...»), 2) встановленні поточних детермінант, які разом із «першопричинами» роз'яснюють зміст розвитку. 2. Розроблення проблематики про соціальні виклики для життєдіяльності суспільства і окремої Людини у масштабному контенті вимагає доказової аналітики та відповідних тематичних узагальнень, для чого необхідно впроваджувати лонгітюдні дослідження, які потребують від психологів-дослідників філософської підготовки, базових знань та умінь передусім із вікової психології, соціальної психології, педагогічної та диференційної психології (пізнавальна домінанта: теоретична підготовка), історії психології,



експериментальної психології, психодіагностики, організаційної психології.

### **Список використаної літератури**

- Життєві кризи особистості : в 2 ч. / М.В. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань та ін. К.: ІЗМН, 1998. Ч. 1. Психологія життєвих криз особистості. 354 с.
- Зливков В.О., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- Особистість в умовах кризових викликів сучасності. Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. С.Д. Максименка. К., 2016. 629 с.
- Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя / за ред. С.Б. Кузікової. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 427 с.
- Поліщук В.М. Вікова періодизація і вікова класифікація: феноменологія, проблеми. Особистість та історія: монографія / за ред. Н.В.Чепелевої, М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018. С. 209–223.
- Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості : навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2020. 478 с.