

# БАЗОВІ КОНЦЕПЦІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

УДК 159.922.7

Оніщенко Н.В.,

Побідаш А.Ю.

**Вступ.** В світлі останніх подій, проблема життєстійкості особистості у вигляді здатності протистояти кризовим ситуаціям життєдіяльності та визначення її взаємозв'язку з особистісними особливостями і ресурсними компонентами особистості, набуває особливого значення. Кількість надзвичайних ситуацій, які відбуваються в Україні, стрімко зростає, а отже і кількість людей, які потребують психологічної допомоги після перенесеної травми, також збільшується. Вченими, в свою чергу, пропонуються різноманітні підходи та концепції щодо вирішення проблеми подолання особистістю кризових ситуацій. Дослідниками проводяться пошуки шляхів, які б дозволяли оптимізувати процес надання психологічної допомоги постраждалим від надзвичайних ситуацій, ними здійснюються спроби вирішення проблем відновлювального періоду особистості, яка перенесла травматичну подію. Цей процес і досі не можна назвати завершеним, адже на сьогодні не сформовано єдиного підходу, основні положення якого б вирішували питання подолання особистістю кризових ситуацій.

**Мета статті.** Метою даної статті є аналіз основних психологічних підходів та концепцій щодо подолання особистістю кризових ситуацій її життєдіяльності.

**Результати дослідження.** Першочергову увагу, на наш погляд, слід приділити концепції «Виживання крізь віру у себе» австрійського психолога *Віктора Франкла*. «У кожного часу свої неврози, і кожному часу потрібна своя психотерапія» [5, С. 176]. Це одна з центральних тез екзистенціального підходу В. Франкла. На його думку сучасна людина має справу вже з фрустрацією не сексуальних потреб, як за часів З. Фрейда, а з фрустрацією потреб екзистенціальних. Сучасний пацієнт вже не стільки страждає від почуття

неповноцінності, як за часів А. Адлера, скільки від глибинного почуття втрати сенсу, яке пов'язане з відчуттям порожнечі. У зв'язку з цим В. Франкл говорить про поняття екзистенціального вакууму [5].

Коли людина не знає ні того, що їй потрібно, ані того, що вона повинна робити, вона втрачає чітке уявлення про те, чого ж вона насправді хоче. У результаті, вона або хоче того ж, чого й інші (конформізм), або робить те, що інші хочуть від неї (тоталітаризм). За цими двома аспектами важливо не пропустити третього – появи специфічних невротичних захворювань «ноогенних неврозів». На відміну від неврозів у вузькому сенсі слова, що є, за визначенням, психогенними захворюваннями, ноогенні неврози виникають не з комплексів і конфліктів в традиційному розумінні, а з докорів сумління, з ціннісних конфліктів і, не в останню чергу, через екзистенціальну фрустрацію, проявом і втіленням якої може, в тому чи іншому випадку, виступати невротична симптоматика [5].

Як відомо, А. Маслоу у своїй класифікації розподілив потреби на нижчі та вищі, маючи на увазі при цьому, що задоволення нижчих потреб є необхідною умовою для того, щоб були задоволені і вищі. Цьому, однак, суперечить те, що найчастіше потреба у пошуку сенсу життя виникає саме тоді, коли людині живеться гірше нікуди. Разом з цим відмічається, що питання про сенс породжує не лише фрустрація нижчих потреб, але й їх задоволення, зокрема в «суспільстві достатку».

Одне з найголовніших тверджень В. Франкла: «Сенс не можна дати, його треба знайти. Сенс має бути знайдений, але не може бути створений» [5, С. 137]. Іншими словами, за В. Франклом, людина, яка вже не в змозі знайти у своєму житті сенс, так само як і вигадати його, тікаючи від почуття втрати сенсу, створює або нісенітницю, або суб'єктивний сенс. У цьому випадку це пов'язане з ризиком пройти в житті повз істинний сенс, істинні справи у реальному світі.

Сенс не тільки повинен, але і може бути знайдений, і в пошуках сенсу людину направляє його совість. В. Франкл говорить, що совість - це орган

сенсу життя. Її можна визначити як здатність виявити той єдиний і унікальний сенс, який криється в будь-якій ситуації. Сковість належить до числа проявів, притаманних лише людині. Більше того, до останньої миті, до останнього подиху людина не знає, чи дійсно вона здійснила сенс свого життя або лише вірить в те, що цей сенс здійснений [3].

На сучасному етапі усе ширше зустрічається почуття втрати сенсу. Сенс – це також і конкретний зміст конкретної ситуації. Проте сенс всюдисущий. В. Франкл стверджує, що немає такої ситуації, в якій би не було надано життям можливості знайти сенс, і немає такої людини, для якої життя не тримало б напоготові якусь справу [5].

В. Франкл зауважує, що життя має сенс і навіть, більше того, що воно зберігає цей сенс у будь-яких умовах і за будь-яких обставин завдяки можливості знайти сенс навіть у стражданні. Людина не тільки шукає сенс у силу свого прагнення до сенсу, але і знаходить його трьома шляхами:

1. Людина може побачити сенс у дії, у створенні чого-небудь.
2. Людина бачить сенс в тому, щоб переживати щось.
3. Людина бачить сенс в тому, щоб когось любити.

Але навіть у безнадійній ситуації, перед якою людина безпорадна, вона за певних умов здатна бачити сенс. Справа в позиції і установці, з якою вона зустрічає свою долю, якої вона не в змозі уникнути або змінити. Лише позиція і установка, на думку В. Франкла, дають людині можливість продемонструвати те, на що здатна одна лише людина, - перетворення страждання у досягнення. Отже, перше припущення полягає у тому, що у житті не існує ситуацій, які були б дійсно позбавлені сенсу. Проте існує думка, що може виникати екзистенціальний вакуум, тобто відчуття втрати сенсу. І це В. Франкл спостерігає в серці «суспільства достатку», що жодну з базових, за А. Маслоу, потреб не залишає незадоволеною. Це можна пояснити тим, що в цьому випадку відбувається лише задоволення потреб, а прагнення до сенсу не реалізується. «Суспільство достатку» породжує і вдосталь вільного часу, який хоч і представляє можливість для осмисленої організації життя, насправді лише

ще сильніше сприяє прояву екзистенціального вакууму. В. Франкл говорить про можливість спостерігати це на прикладі так званих «недільних неврозів». Вже у 1933 році він описав картину хвороби при «неврозах безробіття». При відсутності роботи життя здається людям безглузким. Їх пригнічує не безробіття як таке, а відчуття втрати змісту. «У сторіччя суспільства достатку більшість людей мають достатньо коштів для життя, проте багатьом людям зовсім невідомо, заради чого їм жити», констатує В. Франкл [3].

Чи можна стверджувати, що життя ніколи і ні для кого не перестає мати сенс? Підставою для цього служить те, що людина в змозі навіть безвихідну ситуацію перетворити на перемогу, якщо розглядати її під певним кутом зору. Тому навіть страждання містить в собі можливість винайдення сенсу. Зрозумілим є те, що мова тут йде тільки про ситуації, які не можна усунути, яких не можна уникнути і не можна змінити, про страждання, яке потрібно бути пережити. Як лікар, В. Франкл, звичайно, має на увазі перш за все невиліковні хвороби, ракові пухлини і т. ін. [4]. Ми, спираючись на свій досвід, можемо до цього переліку також додати надзвичайні ситуації, негативні наслідки яких, важко переоцінити. Саме там, де людина безпорадна і позбавлена надії, будучи не в змозі змінити ситуацію, - саме там вона відчуває необхідність змінитися самій. В. Франкл говорить: «Страждання має сенс, якщо ти сам стаєш іншим»[4, С.58].

Проблема подолання стресу породила науковий інтерес не лише у представників психологічної науки, а й у філософів та, навіть, теологів. Одним з тих хто розглядав внутрішні ресурси подолання стресу з точки зору екзистенціальної філософії був *Пауль Тілліх*. У своїх працях в якості ключової він виділяє категорію «мужності». З його точки зору, мужність – це самоствердження «всупереч», а саме, всупереч тому, що намагається перешкодити Я ствердити самого себе.

Також П. Тілліх розглядав категорію тривоги. Він виділяв три основні форми екзистенціальної тривоги – тривоги, даної разом з самим існуванням людини: 1) тривога долі і смерті; 2) тривога порожнечі й відсутності сенсу;

3) тривога вини і осуду [2]. Окремо він виділяв патологічну тривогу, яка відрізняється від цих трьох видів. Патологічна тривога (за П. Тілліхом) – це вид екзистенціальної тривоги, що виникає в особливих умовах життєдіяльності. Характер цих умов залежить від того, як тривога співвідноситься з самоствердженням і мужністю. П. Тілліх вважає, що тривога «прагне» стати страхом, щоб знайти об'єкт, з яким може «впоратися» мужність. Вона не усуває тривогу, адже, за П.Тілліхом, тривога екзистенційна, і її неможливо усунути. Однак мужність приймає тривогу небуття на себе.

Крім того, П. Тілліх стверджує, що той, хто діє мужньо, приймає у своєму самоствердженні тривогу небуття на себе. Обидва ці прийменника, «у» і «на», вживаються метафорично і вказують на те, що тривога є елементом єдиної структури самоствердження, а це саме той елемент, який надає самоствердженню характер «всупереч» і перетворює його в мужність. Мужність протистоїть розпачу, приймаючи тривогу на себе. Такий підхід П. Тілліха дає ключ до розуміння патологічної тривоги. Якщо людина нездатна мужньо прийняти тривогу на себе, вона може ухилитися від екстремальної ситуації відчаю, сховавшись у неврозі. Вона, як і раніше, стверджуватиме себе, але вже в обмеженій області [12].

Ще однією категорією поряд з тривогою, яку П. Тілліх співвідносить з мужністю, є вітальність. Вітальність – це життєва сила, що знаходиться у взаємозв'язку з тим видом життя, якому вона дає силу. При цьому вважаємо, що силу людського життя неможливо відокремити від того, що середньовічні філософи називали «інтенціональністю», - ставленням до сенсів. Вітальність людини є сильною настільки, наскільки є сильною її інтенціональність, і навпаки: вони взаємозалежні. Це робить людину найбільш вітальною з усіх живих істот. За П. Тілліхом людина здатна трансцендувати задану ситуацію, а ця здатність спонукає її до виходу за власні межі, до творчості. Вітальність – це сила, яка дозволяє людині творити за межами самої себе, не втрачаючи при цьому самої себе. Узагальнюючи можна відмітити, що лише людина володіє

досконалою вітальністю, бо лише вона володіє досконалою інтенціональністю [12].

Таким чином, підхід «мужності бути» П. Тілліха базується на поняттях «тривога», «мужність» та «вітальність». На його думку, здолати життєві негаразди може лише по-справжньому мужня людина, яка може прийняти на себе тривогу, діяти всупереч обставинам та наділена силою вітальності.

Серед досліджень присвячених подоланню стресу окреме місце займають роботи *Аарона Антоновського*, який запропонував концепцію салютогенеза (від лат. *salus* - благополуччя, здоров'я). У салютогенетичному підході здоров'я розглядається як континуум між двох полюсів повного здоров'я і повної хвороби. А. Антоновський припустив, що індивідуальний рівень почуття когерентності в житті впливає на позицію людини в континуумі [7].

Центральна теза салютогенетичної моделі це те, що «...сильне почуття когерентності грає важливу роль для подолання стресу в житті, а, отже, і захисту здоров'я» [7, С. 24]. Основна гіпотеза автора теорії полягає у тому, що сила почуття когерентності має прямі психологічні наслідки і, таким чином впливає на здоров'я. Концептуально, здається, що А. Антоновський шукає підтримку в багатьох теоріях, коли створює основні поняття салютогенеза. Фундаментально новими концептами стали «загальні ресурси опору» і «почуття когерентності». Перший – це біологічні, матеріальні та психологічні фактори, які допомагають людині відчувати своє життя як постійне, зрозуміле і систематизоване. Типовими ресурсами опору вважаються гроші, знання, досвід, самоповага, здорова поведінка, зобов'язання, соціальна підтримка, культурні накопичення, освіта, традиції і світогляд. Вважається, що якщо у людини, або в її найближчому оточенні, є такі ресурси, їй набагато легше переживати життєві неприємності. Це допомагає людині створити когерентний життєвий досвід. Але, що є більш важливим, ніж самі ресурси, так це здатність їх використовувати та почуття когерентності – другий концепт салютогенеза.

Ресурси опору дозволяють накопичувати життєвий досвід, який активізує почуття когерентності особистості – спосіб сприйняття життя і здатність

успішно керувати безліччю стресових ситуацій, які зустрічаються в житті людини [8].

Почуття когерентності більш гнучке, і не формується навколо фіксованого набору стратегій, як класичних стратегій виживання. Можна сказати, що почуття когерентності діє як «шосте почуття» для виживання і генерації здібностей, стимулюючих здоров'я. У більш широкому аналізі почуття когерентності (sense of coherence) А. Антоновський описує його основні компоненти наступним чином:

1. Зрозумілість (або збагненність) – когнітивний компонент. Стимули, що надходять з зовнішніх та внутрішніх джерел, є передбачуваними і піддаються тлумаченню.

2. Здійснимість (або керованість) – інструментальний або поведінковий компонент. Є ресурси, необхідні для того, щоб відповідати вимогам.

3. Осмисленість – мотиваційний компонент. Ці вимоги визначаються як виклики, які варті того, щоб вкладати в них ресурси.

Отже, «почуття когерентності» описується наступними трьома термінами: зрозумілість, здійснимість, осмисленість. А. Антоновський стверджував, що не обов'язково відчувати, що все в житті досить зрозуміло, здійснимо і значимо для того, щоб мати сильне почуття когерентності. Цілком можливо мати сильне почуття когерентності, але не бачити світ гармонійним і зрозумілим. Справа в тому, що люди встановлюють межі, і те, що є за ними, не має значення для нас, не залежно від того, чи є воно зрозумілим, здійсненим і значущим. Однак важливим є і те, що існують в житті області, які мають суб'єктивну важливість, і ці області бачаться як зрозумілі, здійсненні та значущі. А. Антоновський визначав чотири сфери, які не можуть бути обмежені – це внутрішні почуття, міжособистісні відносини, повнолітня діяльність і екзистенційні проблеми [8].

Почуття когерентності може застосовуватися на рівні індивіда, групи і соціального шару і коливатися динамічно протягом життя. А. Антоновський стверджував, що почуття когерентності формується, в основному, протягом

перших трьох десятиліть життя. У подальшому тільки дуже сильні зміни в житті можуть порушити і змінити почуття когерентності [9].

На думку А.Антоновського, сам по собі стрес не завжди є патогенним, за певних умов він може бути і салютогенним фактором. Успішне подолання кризової ситуації може привести людину до придбання позитивного досвіду. Кризову ситуацію можна розглядати як виклик людини не тільки навчитися функціонувати ефективно, незважаючи на несприятливі життєві умови, але і «використовувати» стрес собі на користь. Наслідки стресу залежать від індивідуальних засобів реагування на нього. Крім того, вчений зазначав, що «... деякі люди мають імунітет проти дій стресу» [9].

Серед зарубіжних досліджень присвячених стресу окреме місце займають праці американського науковця *Джерольда Грінберга*. Він виділяв таке поняття як «рішучість». У його дослідженнях були виявлені причини, що перешкоджають розвитку хвороби через стрес у одних людей, але не діють на інших. Було виділено три фактори, відсутність яких відрізняє схильних до захворювання людей:

1. **Обов'язковість** – тенденція повністю віддаватися своїй справі, якою б вона не була.
2. **Контроль** – це тенденція думати і діяти так, як ніби людина може впливати на хід подій.
3. **Витривалість** – це впевненість в тому, що життю властиво змінюватися, і що зміни виступають як рушійна сила прогресу і особистісного розвитку [10].

Тобто основна думка полягає в тому, що зміни потрібно сприймати як виклик, а не як загрозу. Людей, яким властиві ці якості, називають рішучими, тому що вони можуть протистояти стресорам.

Слід зауважити, що з тих пір як поняття рішучості було визначено, вчені провели багато досліджень і з'ясували, що обов'язковість, контроль і витривалість мають буферний ефект для здоров'я людини. Після розробки концепції рішучості був проведений ряд досліджень, які підтвердили вплив



обов'язковості, контролю та витривалості на здоров'я людини. До того ж, рішучість впливає і на суто психологічні показники. Наприклад, Дж. Грінберг говорить, що вона знижує ступінь психологічного дистресу, а також підсилює відчуття щастя в сім'ї та в діяльності і підвищує адаптивність [10]. Додамо, що поняття про особистісний адаптаційний потенціал базується на концепції адаптації та використовує традиційні для цієї наукової парадигми терміни. Так А.Г. Маклаков розглядає здатність до адаптації не тільки індивідуальною, а й особистісною властивістю людини [1]. Адаптація розглядається ним не лише як процес, але і як властивість живої саморегульованої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до зовнішніх умов. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим більші адаптаційні здібності, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності при дії психогенних факторів зовнішнього середовища [1].

Відмітимо, що Д.О. Леонт'єв вводить поняття особистісного потенціалу, як базової індивідуальної характеристики, стрижня особистості. Особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а от головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є як раз феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відбиває міру подолання особистістю заданих обставин, зрештою, подолання особистістю самої себе, а також рівень докладання зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя [6].

Одна зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу - це проблематика подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови можуть бути задані генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а також зовнішніми несприятливими умовами. Існують завідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть дійсно фатальним чином впливати на розвиток.

У зарубіжній та вітчизняній психології особистісний потенціал визначали такими поняттями як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до сенсу і т.д. Найбільш повно, на наш погляд, цьому поняттю в зарубіжній психології відповідає поняття «життєстійкість» *hardiness*, запроваджене *Сальваторе Мадді*.

Теорія С. Мадді про особливу особистісну якість «*hardiness*» виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. Ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються і інтегруються в рамках розробленої ним концепції «*hardiness*». Через поглиблення аттитюдів включеності, контролю і виклику (прийняття виклику життя), позначених як «*hardiness*», людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що зустрічаються на життєвому шляху [11].

У вітчизняній літературі прийнято переводити «*hardiness*» як «стійкість» чи «життєстійкість» (за Д. О. Леонтьєвим). Проте дуже часто вживаються і інші трактовки терміну «*hardiness*» - витривалість, міцність, здоров'я, стійкість, сміливість, відвага, безстрашність, зухвалість, нахабство. Відповідно «*hardy*» - витривала, стійка, загартована, смілива, відважна, зухвала, безрозсудна людина. З точки зору С. Мадді і Д. Кошаба поняття «*hardiness*» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником психічного здоров'я людини [11]. Ними було розроблено психометрично адекватний метод виміру «*hardiness*», вивчалися взаємозв'язки між цим методом і шкалами Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника, що за підсумками дозволило сказати, що «*hardiness*» є загальною мірою психічного здоров'я людини, а не явище контрольованих негативних тенденцій людини.

Особистісна якість «*hardiness*» підкреслює аттитюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, визначають, наскільки вона здатна упоратися з труднощами і змінами, з якими особистість

стикається кожен день, і з тими, які носять близький до екстремального і екстремальний характер [11].

Першою характеристикою аттитюдів «hardy», є «включеність» (commitment) – важлива характеристика себе і навколишнього світу, а також характеру взаємодії між ними, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, необхідних думок і поведінки. Вона дає можливість людині відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися у вирішення життєвих завдань, не дивлячись на наявність стресогенних чинників і змін.

«Hardy»-аттитюд, умовно названий «контролем» (control), мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протипагу стану безпорадності та пасивності. Це поняття в чомусь схоже з поняттям «локус контролю» Дж.Роттера. На протипагу почуттю переляку від цих змін, «hardy»-аттитюд, позначений як «виклик» (challenge), допомагає людині залишатися відкритою навколишньому середовищу і суспільству. Підсумовуючи, можна сказати, що «hardiness» - це особлива структура установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливості. Це, ніби, свого роду операціоналізація введеного П. Тілліхом поняття «мужність бути». Крім аттитюдів, «hardiness» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity).

**Висновки.** Представлені теорії подолання кризових ситуацій розглядають здатність до подолання особистістю кризових ситуацій як багатогранний феномен, що включає в себе окрім особистих якостей, ще й соціальні та іноді, навіть, матеріальні аспекти. Саме їх поєднання та взаємодія й обумовлює рівень прояву життєстійкості особистості.

Розглянуті теорії займають окреме місце серед концепцій, які вивчають проблеми подолання особистістю кризових ситуацій та можуть бути використані при розробці нових психокорекційних програм, націлених на роботу з особистістю, яка пережила травматичний стрес.

### Список використаних джерел:

1. **Маклаков, А.Г.** Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. — СПб.: Питер, 2008. — 583 с.
2. **Тиллих, П.** Избранное. Теология культуры / П. Тиллих. — М.: Юрист. — 1995. — 380 с.
3. **Франкл, В.** Воля к смыслу / В. Франкл. — М.: Апрель – Пресс, 2000. — 368 с.
4. **Франкл, В.** Доктор и душа: пер. с английского А.А. Бореев / В. Франкл.— СПб.: Ювента, 1997. — 287 с.
5. **Франкл, В.** Человек в поисках смысла. Сборник: Пер. с англ. и нем./Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
6. **Цветкова, Л.А.** Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход //Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2008» / Под редакцией Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008.
7. **Antonovsky, A.** Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
8. **Antonovsky, A.** The structure and properties of the sense of coherence scale / A. Antonovsky. – Social Science Medicine, 36, 1993. P. 725–733.
9. **Antonovsky, A.** Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility / A. Antonovsky. – Social Science Medicine, 37, 1993. P. 969–981.
10. **Greenberg, Jerrold S.** Comprehensive stress management / Jerrold S. Greenberg.—10th ed. – New York : The McGraw-Hill Companies, 2008. – 465 p.
11. **Maddi, S. R., Khoshaba, D. M.** Hardiness and mental health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba. – Journal of Personality Assessment, №63, 1994. P. 265-274.
12. **Tillich, P.** The courage to be / P. Tillich. – N.Y: New Haven: Yale University Press. – 1952. – 175 p.

### **Анотація**

Побідаш А.Ю. **“Психологічні концепції подолання кризових ситуацій”**

У статті наведено основні теорії подолання кризових ситуацій особистістю. Розглядаються основні підходи до поняття «життєстійкості» особистості та її здатності протистояти травматичним подіям.

**Ключові слова:** життєстійкість, стрес, ресурси особистості.

### **Аннотация**

Побідаш А.Ю. **"Психологические концепции преодоления кризисов"**

В статье приведены основные теории преодоления кризисов личностью. Рассматриваются основные подходы к понятию «жизнестойкость» личности и ее способности противостоять травматическим событиям.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, стресс, ресурсы личности.

### **Annotation**

Pobidash A. **"The psychological concept of overcoming the crisis"**

The article presents the basic theory of personality to overcome crises. The basic approaches to the concept of "viability" of the personality and her ability to cope with traumatic events.

**Keywords:** hardiness, stress, personal resources.