

3. Шкурко Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2005. – 192 с. – (Серия : Психологический тренинг).
Shkurko T. A. Tanceval'no-jekspressivnyj trening / T. A. Shkurko. – SPb. : Rech', 2005. – 192 s. – (Serija : Psihologicheskiy trening).
4. Ягодинский В. Н. Ритм, ритм, ритм! Этюды хронобиологии / В. Н. Ягодинский. – М. : Знание, 1985. – 192 с.
Jagodinskij V. N. Ritm, ritm, ritm! Jetjudy hronobiologii / V. N. Jagodinskij. – M. : Znanie, 1985. – 192 s.
5. Laban R. The Mastery of Movement / R. Laban. – London, 1960. – 186 p.

УДК 159.9-615.815-316.44

С. Г. Уварова

Received October 23, 2015;

Revised December 21, 2015;

Accepted March 24, 2016.

ОСОБЛИВОСТІ Й ДИНАМІКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У статті обґрунтовано актуальність вивчення особливостей травматичних переживань людини, яка перебуває в кризових умовах. Наголошено, що аналіз особливостей психічних станів, зумовлених кризовими подіями й ситуаціями, суттєво розширює можливості ефективної організації та надання дієвої психологічної допомоги особистості. Проаналізовано змістові й динамічні аспекти психічних станів, спричинених кризовими подіями, а також предметні галузі психологічної науки, що вивчають вплив кризових ситуацій на психічне функціонування людини. Висвітлено психологічний зміст понять *стрес*, *гостра реакція на стрес*, *травматичний стрес*, *посттравматичний стресовий розлад* у контексті розгляду процесу появи травматичних наслідків кризових подій. Представлено основні підходи до визначення форм, рівнів і стадій переживання стресу. Розкрито поняття *еустресу*, *дистресу*. Схарактеризовано основні ситуаційні реакції на стресову подію. Описано динаміку появи симптомів у перші дні після психотравмувальних ситуацій, етапи розвитку психологічних переживань. Розкрито психологічну картину травматичного стресу та розглянуто основні його фази. Виділено основні характеристики травми, які визначають появу травматичного стресу. Визначено особливості травматичних спогадів (непослідовність, неоднорідність, відсутність значних фрагментів травматичної події, яскравість образів та супроводження сильними, виснажливими емоціями,

фізичними відчуттями тощо). Висвітлено особливості розвитку, специфіку проявів, види та особливості протікання посттравматичних стресових розладів.

Ключові слова: кризові умови, травматичні події, стрес, гостра реакція на стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад.

Uvarova S. G. Special Features and Dynamics of the Mental States of Personality in Crisis Conditions. The paper demonstrates the relevance of studying the specific features of traumatic experiences of personality who is in crisis conditions. The analysis of the substantial and dynamic aspects of the mental states caused by crisis events is carried out in the paper. The analysis of the topical areas of psychological science engaged into studying the influence of crisis situations on a person's mental functioning is conducted. The paper defines psychological meaning of such concepts as *stress*, *acute stress reaction*, *traumatic stress*, *post-traumatic stress disorder* in the context of the process of emergence of the traumatic consequences of crisis events. The main approaches to specification of forms, levels and stages of stress experience are presented. The concept of such terms as "eustress" and "distress" is defined. The characteristic of the main situational reactions to a stressful event is presented. The analysis of the dynamics of the symptoms on set in the first days after the psycho-traumatic event is carried out and the stages of development of psychological experiences are described. The psychological aspect of traumatic stress is revealed and its main phases are considered. The main characteristics of trauma specifying the emergence of traumatic stress are explained. Special features of traumatic memories are defined (inconsistency, heterogeneity, a lack of significant fragments of the traumatic event, the brightness of images, and strong, exhausting emotions, physical feelings, etc.). Specific features of the development of post-traumatic stress disorder, as well as its specific symptoms, types and clinical course are examined.

Keywords: crisis conditions, traumatic events, stress, acute stress reaction, traumatic stress, post-traumatic stress disorder.

Уварова С. Г. Особенности и динамика психических состояний личности в кризисных условиях. В статье обоснована актуальность изучения особенностей травматических переживаний личности, находящейся в кризисных условиях. Подчеркнуто, что анализ особенностей психических состояний, обусловленных кризисными событиями и ситуациями, существенно расширяет возможности эффективной организации и оказания действенной психологической помощи личности. Осуществлен анализ содержательных и динамических аспектов психических состояний, вызванных кризисными событиями. Проанализированы предметные области психологической науки, которые занимаются изучением влияния кризисных ситуаций на психическое функционирование человека. Раскрыто психологическое содержание понятий *стресс*, *острая реакция на стресс*, *травматический стресс*, *посттравматическое стрессовое расстройство* в контексте рассмотрения процесса появления травматических последствий кризисных событий. Представлены основные подходы к определению форм, уровней и стадий переживания стресса. Раскрыты понятия *эустресс*

и *дистресс*. Охарактеризованы основные ситуативные реакции на стрессовое событие. Описаны динамика появления симптомов в первые дни после психотравмирующего события и этапы развития психологических переживаний. Раскрыта психологическая картина травматического стресса и рассмотрены основные его фазы. Выделены основные характеристики травмы, которые определяют появление травматического стресса. Раскрыты особенности травматических воспоминаний (непоследовательность, неоднородность, отсутствие значительных фрагментов травматического события, яркость образов и сопровождение сильными, истощающими эмоциями, физическими ощущениями и т. д.). Рассмотрены особенности развития, специфика проявления, виды и особенности течения посттравматического стрессового расстройства.

Ключевые слова: кризисные условия, травматические события, стресс, острая реакция на стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство.

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах кризового сьогодення з особливою актуальністю постає питання психологічної допомоги, надання якої, своєю чергою, актуалізує проблему вивчення особливостей психічних переживань і станів людини, яка перебуває в кризових умовах. Аналіз змістових та динамічних аспектів психічних станів, спричинених кризовими подіями, відкриває ширші можливості для організації та надання дієвої психологічної допомоги в подоланні наслідків травматичного досвіду.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Психологія із часів свого оформлення як самостійної науки поступово вивчала проблеми, пов'язані з впливом кризових, екстремальних ситуацій на психічне функціонування людини.

Варто зазначити, що предметно ця проблема розвивається в багатьох самостійних галузях психологічної науки: психодіагностиці, психології особистості, клінічній психології, соціальній психології, військовій психології, авіаційній психології, космічній психології, екстремальній психології, кризовій психології тощо.

Результати аналізу психологічної літератури дали змогу встановити, що означена проблема поступово набирала масштабів наукового вивчення в таких напрямках психологічної науки, як психологія діяльності в особливих умовах (Ю. М. Забродін, Б. Ф. Ломов) [20]; психологія подолання критичних ситуацій (Л. І. Анциферова, Ф. Є. Василюк) [2; 4]; психологія надзвичайних ситуацій (П. С. Гуревич) [5]; психологія екстремальних ситуацій (Н. Г. Осухова, В. В. Рубцов) [16; 21]; психологія безпеки (І. А. Баєва) [3]; кризова психологія (А. А. Осипова,

Л. А. Пергаменщик, А. А. Полонников) [15; 17; 18]; екстремальна психологія (В. І. Лебедев, М. Ш. Магомет-Емінов, О. В. Тімченко) [6; 9; 10; 14; 25]; психологія посттравматичного стресу (Н. В. Тарабрина) [24].

Мета та завдання статті – розкрити змістові й динамічні особливості психічних станів особистості, яка перебуває в кризових умовах чи переживає наслідки кризових подій.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розглянемо основні психічні стани, які може переживати людина, перебуваючи в кризових умовах і відчуваючи наслідки травматичного досвіду. Для цього розкриємо зміст понять *стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад*, які найчастіше використовують у психологічних джерелах із кризової проблематики для характеристики станів людини, яка перебуває в кризових ситуаціях.

Г. Сельє виділив дві форми стресу:

- *еустрес* (адаптивна реакція організму, спрямована на подолання зовнішнього впливу, який зумовлює порушення життєдіяльності та створення конфліктної ситуації);
- *дистрес* (реакції на конфліктні ситуації, які порушують нормальні фізіологічні функції та призводять до появи психосоматичних станів).

Г. Сельє запропонував розрізняти три стадії в розвитку *стресу*.

Перша стадія – *тривога* (мобілізація адаптаційних можливостей організму). Учений указував на обмеженість адаптаційних можливостей організму, яка виявляється вже на першій стадії розвитку стресу.

Друга стадія – *резистентність* (збалансоване витрачання адаптаційних резервів). На цій стадії за умов підвищених вимог до адаптаційних систем організму відбувається його підтримка в стані, який майже не відрізняється від норми.

Третя стадія – *виснаження* (наступає через те, що адаптаційні можливості не безмежні, а стресори продовжують діяти). На цій стадії так само, як і на першій, в організмі виникають сигнали про невідповідність стресогенних вимог і відповідей організму на ці вимоги [23].

За визначенням Л. О. Кітаєва-Смик, стрес, у вузькому розумінні, є неспецифічними фізіологічними та психологічними проявами адаптаційної активності під час сильних, екстремальних для організму впливів. У широкому розумінні, стрес – це неспецифічні прояви адаптивної активності людини за умов дії будь-яких значущих для організму чинників [7].

Прояви стресового стану прийнято розрізняти на трьох рівнях:

- *психосоматичному* (поява дискомфорту в різних частинах тіла, головний біль, підвищення тиску, безсоння, розлади травного тракту, порушення обміну речовин, зниження імунітету, зменшення або збільшення маси тіла);
- *психологічному* (стан внутрішньої напруги, різкі емоційні реакції, які не відповідають ситуаціям, тривожність, підвищена образливість, дратівливість, запальність, страхи перед майбутнім, підвищена втомлюваність, апатія, зниження концентрації уваги, підвищена збудливість);
- *поведінковому* (часті помилки в діях, тенденції не завершувати розпочате, підвищена рухлива активність, нетерплячість, непосидючість, конфліктність, агресивність, замкненість, вимагання підвищеної уваги, вживання наркотичних речовин та алкоголю) [8].

Найбільш розгорнено психологічні типи реагування на кризовий стан представила А. Г. Амбрумова:

1) *Реакція емоційного дисбалансу*, для якої характерне домінування негативних емоцій. У людини знижується загальний фон настрою, у неї переважає відчуття дискомфорту, підвищується тривожність, звужується коло спілкування, яке стає поверховим і формальним. Тривалість такого типу реакцій – до двох місяців. У людини різко підвищується рівень утомлюваності.

2) *Песимістична ситуаційна реакція*. Виражається зміною світосприйняття, переважанням похмурих тонів у судженнях, оцінках, зміною системи цінностей. Знижується рівень оптимізму, продуктивність планування діяльності в майбутньому. На перше місце виходять песимістичні прогнози. Емоційні навантаження сприймаються як удари долі, яким неможливо протистояти. Події сприймаються як такі, що їх не можна контролювати, а власні сили – мізерними. Активність людини зведена майже нанівець, при цьому оцінка своїх можливостей може бути невинувато завищеною. Такий тип реагування має найдовшу тривалість – до трьох місяців.

3) *Реакція від'ємного балансу*. Це реакція, для якої характерне раціональне підбиття життєвих підсумків, оцінювання пройденого шляху, визначення реальних перспектив. Цей етап триває в середньому впродовж місяця. Такий тип реакції частіше спостерігається у людей, які знають про неминучість поглиблення страждань (наприклад, у людей зі смертельними діагнозами).

4) *Ситуаційна реакція демобілізацією* відрізняється найбільш ризиковими змінами у сфері соціальних контактів (відмова від звичних контактів або їх суттєве обмеження), що викликає стійке переживання самотності, безпорадності, безнадійності. Також простежується часткова відмова від діяльності. Людина фактично уникає будь-якої діяльності, окрім найнеобхідніших, життєво важливих сфер. Тривалість цього типу реакції в середньому становить один місяць.

5) *Ситуаційна реакція опозиції*. Для цього типу реакцій характерна зовнішньо звинувачувальна позиція: людина стає агресивною, різко негативно оцінює інших, їх дії. Ця реакція зазвичай поступово згасає само собою.

6) *Реакція дезорганізації*. Простежуються найбільш виражені зміни на рівні організму – гіпертонічні й судинно-вегетативні кризи, порушення сну. Тривалість цього типу реакцій у середньому не перевищує двох тижнів [1].

У МКХ-10 (Міжнародна класифікація хвороб) виділяють такі форми реагування на важкий стрес і порушення адаптації: гостра реакція на стрес, посттравматичний стресовий розлад, розлад адаптаційних реакцій та ін.

Гостра реакція на стрес – розлад значної важкості, що виникає в осіб, які не мають явних психічних розладів, як реакція на винятковий фізичний або психологічний стрес та зникає впродовж декількох годин або днів. Стресовими чинниками можуть бути сильні переживання (наприклад, через загрозу безпеці близької людини, природні катастрофи, війни, нещасні випадки, злочини тощо) або раптова та загрозлива зміна в соціальному становищі й оточенні (наприклад, утрата багатьох близьких, руйнування житла).

Тяжкість гострої реакції на стрес залежить від індивідуальної уразливості й адаптаційних можливостей людини. Гостра реакція на стрес має такі прояви: стан «оглушеності» зі звуженням свідомості, зниженням уваги, нездатність адекватно реагувати на зовнішні стимули, дезорієнтація [19].

Травматичний стрес – специфічне переживання, яке є наслідком особливої взаємодії людини та навколишнього світу. Він є нормальною реакцією людини на ненормальні обставини, які виходять за межі її звичайного життєвого досвіду [11].

До стресорів, які виходять за межі звичайного досвіду людини, у психологічній науці зазвичай відносять ті події, які є травматичними

майже для кожної людини: стихійні лиха, техногенні катастрофи, терористичні акти, автокатастрофи, масове насилля, бойові дії, потрапляння до заручників, тортури, руйнування власного житла та ін. [22].

Учені В. Г. Ромек, В. О. Конторович, О. І. Крукович визначають травматичний стрес як особливу форму загальної стресової реакції та вказують, що коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини та руйнує захист, він стає травматичним. Науковці наголошують, що далеко не кожна травматична подія викликає травматичний стрес, та пропонують чотири основні характеристики травми: людина усвідомлює подію, яка відбулася та знає, що з нею трапилось і через що погіршився її психічний стан; цей стан зумовлений зовнішніми причинами; пережита подія руйнує звичний спосіб життя; подія, що відбулася, викликає жах та відчуття безпорадності, безсилля щось зробити [22].

Психологічна картина травматичного стресу включає в себе три самостійні фази, які визначають його розгорненість у часі.

Перша фаза – *фаза психологічного шоку*, яка містить два компоненти: 1) пригнічення активності, порушення орієнтування в навколишньому просторі та дезорганізація діяльності; 2) заперечення того, що відбувається.

Друга фаза – *вплив* – характеризується вкрай інтенсивними емоційними реакціями (страх, тривога, жах, гнів, плач, звинувачення) на подію та її наслідки. Поступово на зміну цим реакціям приходить критика та сумніви щодо себе, болісне усвідомлення невідворотності того, що сталося, визнання власного безсилля, самозвинувачення.

Друга фаза критична, оскільки після неї або починається процес одужання, тобто третя фаза – *фаза нормального реагування* (прийняття реальності, адаптація до нових обставин), або відбувається фіксація на травмі та подальший перехід постстресового стану в хронічну форму [11; 22].

Як зазначає Н. В. Тарабрина, одним із можливих психологічних наслідків переживання травматичного стресу є розвиток *посттравматичного стресового розладу* (ПТСР), який, за даними численних досліджень, виникає щонайменше у 20 % людей, які пережили ситуацію травматичного стресу. ПТСР може виникати в катастрофічних обставинах майже в кожній людині, навіть за повної відсутності явної особистісної схильності. Цей психічний розлад виникає в людини як відтермінована реакція на ситуацію, пов'язану із серйозною

загрозою її життю та здоров'ю. Ключовими характеристиками, які визначають стресогенність тих чи тих подій, є раптовість, стрімкий темп розвитку катастрофічної події, тривалість впливу, повторюваність та ін. [24].

Відмінністю посттравматичних стресових розладів є те, що вони виникають у великій кількості людей після пережитої ними, об'єднаної їх життєво небезпечної ситуації, яка зазвичай розвивається раптово та стрімко і в подальшому, незважаючи на значну часову давність, продовжує існувати як суб'єктивно значущий психогенний чинник. Часто, на перший погляд, незначні чинники можуть виступити пусковим механізмом, що розгортає на ґрунті попередньої особистісної історії негативні психічні прояви [19].

У межах посттравматичної симптоматики виділяють такі прояви:

- надмірне збудження (порушення сну, болючі сновидіння із жахливими сценами травматичної події, тривога, уникання ситуацій, що асоціативно нагадують травматичну подію, підвищена дратівливість тощо);
- напливи нав'язливих спогадів про травматичну подію;
- страхи появи болісних спогадів і, як наслідок, розвинена невпевненість, постійні сумніви, нерішучість, обмеження соціальних контактів;
- періодичні загострення депресивних настроїв (притупленість почуттів, емоційна заціпенілість, відчай, почуття безвихідності);
- ознаки істеричного реагування (паралічі, сліпота, глухота, нервові тремтіння тощо) [26].

Відповідно до специфіки прояву та протікання посттравматичного стресового розладу виділяють такі його види: *гостре* (розвивається в термін до трьох місяців); *хронічне* (триває понад три місяці); *відтерміноване* (виникає через шість або більше місяців) [22].

Люди, які страждають посттравматичними стресовими розладами, переживають повторення травматичних подій у своїй свідомості. Це проявляється в таких симптомах: *інтрузії* (повторні спогади про травматичну подію, які з'являються всупереч волі людини та супроводжуються емоційним дистресом); *флешбеки* (небажані спогади, які є настільки сильними, що людина відчуває себе знов у реаліях травматичної події); *нічні жахи* чи погані сни; *сильні емоційні реакції* на нагадування про травматичну подію (наприклад, раптова сильна три-

вога, коли людина чує звук сирени); *сильні фізичні реакції* (прискорене серцебиття, коли людина опиняється поблизу місця травматичної події) [13].

М. Мюлер наголошує, що травматичні спогади мають свої особливості порівняно зі звичайними спогадами. Їх відмінності такі: травматичні спогади, на відміну від звичайних спогадів, супроводжуються яскравими образами й фізичними відчуттями; травматичні спогади не обов'язково зринають у правильному порядку: можуть бути відсутні фрагменти та порушена послідовність; звичайні ж спогади зазвичай упорядковані та більш розгорнені; у травматичних спогадах відсутнє реальне відчуття часу, що минув після травми: видається, ніби травма сталася нещодавно чи досі триває; у звичайних спогадах є реальне відчуття часу, що минув після згаданої події [13].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, серед психологічних особливостей перебування людини в кризових умовах можна виділити такі: кризові події здатні радикально змінювати чи порушувати нормальний спосіб життя людини (втрачається здатність бачити майбутнє та надавати йому осмисленість); раптовість і непередбачуваність кризових подій захоплює людину в стані невідповідності до подолання труднощів, спричинених подією; людина відчуває розгубленість, безпорадність через нерозуміння того, як здолати ситуацію, до кого звернутися за допомогою та порадою; кризові події примушують людину сумніватися в тому, у що вона вірила (цінності, ідеали); переважають відчуття безпорадності, безнадійності. Перспективами подальших досліджень у контексті поставленого питання може бути вивчення основних способів подолання кризових ситуацій.

Література

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психол. журн. – 1985. – Т. 6. – № 6. – С. 107–115.
Ambrumova A. G. Analiz sostoyaniy psihologicheskogo krizisa i ih dinamika / A. G. Ambrumova // Psihol. zhurn. – 1985. – Т. 6. – № 6. – S. 107–115.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
Antsyferova L. I. Lichnost v trudnyih zhiznennyih usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psihologicheskaya zaschita / L. I. Antsyferova // Psihol. zhurn. – 1994. – Т. 15. – № 1. – S. 3–18.

3. Баева И. А. Психология безопасности как теоретическая основа анализа экстремальной ситуации / И. А. Баева // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 11. – С. 50–56.
Baeva I. A. Psihologiya bezopasnosti kak teoreticheskaya osnova analiza ekstremalnoy situatsii / I. A. Baeva // Praktichna psihologiya ta sotsialna robota. – 2012. – № 11. – S. 50–56.
4. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психол. журн. – 1995. – № 3. – С. 90–101.
Vasilyuk F. E. Zhiznennyiy mir i krizis: tipologicheskiy analiz kriticheskikh situatsiy / F. E. Vasilyuk // Psihol. zhurn. – 1995. – № 3. – S. 90–101.
5. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учеб. пособие для студ. вузов / П. С. Гуревич. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 495 с.
Gurevich P. S. Psihologiya chrezvyichaynyih situatsiy : ucheb. posobie dlya stud. vuzov / P. S. Gurevich. – M. : YuNITI-DANA, 2012. – 495 s.
6. Экстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
Ekstremalna psihologiya : pidruchnik / za zag. red. prof. O. V. Timchenka. – K. : TOV “Avgust Treyd”, 2007. – 502 s.
7. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Академ. проект, 2009. – 943 с.
Kitaev-Smyk L. A. Psihologiya stressa. Psihologicheskaya antropologiya stressa / L. A. Kitaev-Smyk. – M. : Akadem. proekt, 2009. – 943 s.
8. Кочарян А. С. Психология переживаний : учеб. пособие / А. С. Кочарян, А. М. Лисенная. – Харьков : [б. и.], 2011. – 215 с.
Kocharyan A. S. Psihologiya perezhivaniy : ucheb. posobie / A. S. Kocharyan, A. M. Lisennaya. – Harkov : [b. i.], 2011. – 215 s.
9. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах : учебник / В. И. Лебедев. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
Lebedev V. I. Ekstremalnaya psihologiya. Psihicheskaya deyatelnost v tehnikeskikh i ekologicheskii zamknutyh sistemah : uchebnyk / V. I. Lebedev. – M. : YuNITI-DANA, 2001. – 431 s.
10. Магомет-Еминов М. Ш. Экстремальная психология. Т. 2 : От психической травмы к трансформации / М. Ш. Магомет-Еминов. – М. : Психоаналит. ассоц., 2006. – 576 с.
Magomet-Eminov M. Sh. Ekstremalnaya psihologiya. T. 2 : Ot psihicheskoy travmy k transformatsii / M. Sh. Magomet-Eminov. – M. : Psihoanalit. assots., 2006. – 576 s.
11. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
Malkina-Pyih I. G. Psihologicheskaya pomosch v krizisnyih situatsiyah / I. G. Malkina-Pyih. – M. : Eksmo, 2008. – 928 s.
12. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : практ. руководство / В. Д. Менделевич. – М. : МЕДпрес, 1998. – 592 с.

- Mendelevich V. D. Klinicheskaya i meditsinskaya psihologiya : prakt. rukovodstvo / V. D. Mendelevich. – M. : MEDpres, 1998. – 592 s.
13. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / М. Мюллер ; пер. з англ. Д. Бусько ; наук. ред. К. Явна. – Львів : Вид-во Укр. катол. ун-ту «Свічадо», 2014. – 120 с.
Myuller M. Yakscho vi perezhili psihotravmuyuchu podiyu / M. Myuller ; per. z angl. D. Busko ; nauk. red. K. Yavna. – Lviv : Vyd-vo Ukr. katol. un-tu «SvIchado», 2014. – 120 s.
14. Оніщенко Н. В. Основні проблеми організації надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій / Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2011. – Вип. 10. – С. 63–70.
Onischenko N. V. Osnovni problemy organizatsiyi nadannya ekstremoyi psihologichnoyi dopomogy postrazhdalym v umovah nadzvychaynykh sytuatsiy / N. V. Onischenko, O. V. Timchenko // Problemy ekstremalnoyi ta kryzovoyi psyhologiyi. – 2011. – Vyp. 10. – S. 63–70.
15. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 315 с.
Osipova A. A. Spravochnik psihologa po rabote v krizisnyih situatsiyah / A. A. Osipova. – Rostov n/D : Feniks, 2005. – 315 s.
16. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М. : Изд. центр «Академия», 2007. – 288 с.
Osuhova N. G. Psihologicheskaya pomosch v trudnyih i ekstremalnyih situatsiyah : ucheb. posob. dlya stud. vyissh. ucheb. zavedeniy / N. G. Osuhova. – 2-e izd., ispr. – M. : Izd. tsentr «Akademiya», 2007. – 288 s.
17. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология : учебник / Л. А. Пергаменщик. – Минск. : Вышэйш. шк., 2004. – 240 с.
Pergamenschik L. A. Krizisnaya psihologiya : uchebnik / L. A. Pergamenschik. – Minsk. : Vyisheysh. shk., 2004. – 240 s.
18. Полонников А. А. Уроки кризисной психологии: очерки истории психологии Беларуси : теорет.-методол. исслед. / А. А. Полонников. – Минск : БГУ, 2011. – 259 с.
Polonnikov A. A. Uroki krizisnoy psihologii: ocherki istorii psihologii Belarusi : teoret.-metodol. issled. / A. A. Polonnikov. – Minsk : BGU, 2011. – 259 s.
19. Психиатрия. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. Т. Б. Дмитриевой, В. Н. Краснова, Н. Г. Незнанова, В. Я. Семке, А. С. Тиганова ; отв. ред. Ю. А. Александровский. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2012. – 624 с.
Psihiatriya. Natsionalnoe rukovodstvo. Kratkoe izdanie / pod red. T. B. Dmitrievoy, V. N. Krasnova, N. G. Neznanova, V. Ya. Semke, A. S. Tiganova ; otv. red. Yu. A. Aleksandrovskiy. – M. : GEOTAR – Media, 2012. – 624 s.
20. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / под ред. Б. Ф. Ломова, Ю. М. Забродина. – М. : Наука, 1985. – 232 с.
Psihologicheskie problemy deyatelnosti v osobyih usloviyah / pod red. B. F. Lomova, Yu. M. Zabrodina. – M. : Nauka, 1985. – 232 s.

21. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М. : Психол. ин-т РАО, 2008. – 304 с.
Psihologiya ekstremalnykh situatsiy / pod red. V. V. Rubtsova, S. B. Malyih. – 2-e izd., ster. – M. : Psihol. in-t RAO, 2008. – 304 s.
22. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.
Romek V. G. Psihologicheskaya pomosch v krizisnih situatsiyah / V. G. Romek, V. A. Kontorovich, E. I. Krukovich. – SPb. : Rech, 2007. – 256 s.
23. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 126 с.
Sele G. Stress bez distressa / G. Sele. – M. : Progress, 1979. – 126 s.
24. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
Tarabrina N. V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa / N. V. Tarabrina. – SPb. : Piter, 2001. – 272 s.
25. Тимченко О. В. Предмет, задачі та методи екстремальної юридичної психології / О. В. Тимченко // Право і безпека. – 2004. – № 3. – С. 218–221.
Timchenko O. V. Predmet, zadachi ta metodi ekstremalnoyi yuridichnoyi psihologiyi / O. V. Timchenko // Pravo i bezpeka. – 2004. – № 3. – S. 218–221.
26. Sings and symptoms of posttraumatic stress disorder / M. J. Horovitz, N. Y. Wilner, N. Kaltreider, W. Alvarez // Archives of General Psychiatry. – 1980. – Vol. 37. – P. 85–92.

УДК 159.923:612.017

О. Є. Фальова

Received October 24, 2015;

Revised December 22, 2015;

Accepted March 24, 2016.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ СІМЕЙНИМ СТАТУСОМ ТА ПОКАЗНИКІВ СТАНУ СІМЕЙНОЇ КРИЗИ

У статті проаналізовано наукові погляди стосовно проблем самореалізації та особливостей її розвитку в ситуації сімейної кризи. Зазначено, що дослідження проблем жінок у кризових станах і визначення предикторів та превенторів особистісної нереалізованості й сімейної кризи як чинника зростання чи деформації самореалізації особистості жінки є неодмінною умовою для психокорекції та психопрофілактики психічного й соматичного здоров'я жінки, її розвитку та самореалізації. Особливу увагу звернено на аналіз взаємозв'язків шкал самоактуа-