

**Кримлова Юлія Михайлівна,**  
*старший викладач кафедри загальної та практичної психології Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

## **МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНАКІВ ДО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

**Анотація.** У статті висвітлено нагальне для сучасної ситуації у державі питання необхідності своєчасної превентивної психологічної допомоги населенню щодо ефективного подолання кризових ситуацій життя; представлено розроблену структурно-функціональну модель психологічної готовності юнаків до подолання кризових ситуацій.

Обґрунтовано необхідність апробації програми психологічного супроводу юнаків з розвитку їхньої психологічної готовності до подолання життєвих кризових ситуацій.

**Ключові слова:** криза, кризові ситуації, психологічна готовність, психологічна зміна, події внутрішнього життя, модель особистісної зміни, модель психологічної готовності до подолання кризових ситуацій, системний підхід, екофасилітативний підхід.

**Крымлова Юлия Михайловна**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЮНОШЕЙ К ПРЕОДОЛЕНИЮ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

**Аннотация.** В статье освещен насущный для современной ситуации в государстве вопрос о необходимости своевременной превентивной психологической помощи населению по эффективному преодолению кризисных ситуаций жизни; представлена разработанная структурно-функциональная модель психологической готовности юношей к преодолению кризисных ситуаций.

Обоснована необходимость апробации программы психологического сопровождения юношей по развитию их психологической готовности к преодолению жизненных кризисных ситуаций.

**Ключевые слова:** кризисные ситуации, психологическая готовность, психологическое изменение, события внутренней жизни, «квантовые изменения», модель личностного изменения, модель психологической готовности к преодолению кризисных ситуаций, системный подход, экофасилитативный подход.

**Yuliya Krymlova**

## **PSYCHOLOGICAL READINESS FOR OVERCOMING CRISIS SITUATIONS**

**Abstract.** The article presents the urgent theme for the current situation in the

*country of the need for timely preventive psychological assistance to the population to effectively overcome crisis situations of life; it presented developed structural-functional model of psychological readiness for crisis overcoming.*

*The article substantiates the need for approbation of the program of psychological support for youths for the development of a psychological readiness to overcome life's crises.*

**Keywords:** *crisis situations, psychological readiness, psychological change, the events of the inner life, «quantum change», model of personality change, model of psychological readiness for overcoming crisis situations, system approach, ecofacilitation approach.*

### **Постановка проблеми**

Швидкі та малопрогнозовані темпи розвитку сучасного суспільства, динамізм соціальних процесів, оновлення духовних, морально-ціннісних орієнтирів, економічна криза та інші фактори зумовлюють значний рівень психологічного напруження, викликають стрес та кризи особистості. Поряд із соціотехнологічними, в механізмах переживання кризових станів людини потужними є й фактори соціально-психологічного, педагогічного та особистісного характеру. Виникає нагальна необхідність своєчасної психологічної допомоги та запобігання виникненню кризового стану серед населення. Наявна ситуація не лише підвищує вимоги до професійної майстерності роботи психологів-практиків, які сприяють ефективному та гармонійному особистісному подоланню кризових ситуацій життя пересічних громадян, а й до психологів-науковців щодо розроблення та широкого завпровадження новітніх досліджень стосовно вироблення (актуалізації) у населення специфічної якості – психологічної готовності до подолання кризових ситуацій.

**Актуальність проблеми дослідження** зумовлена процесами глобалізованих трансформаційних змін у суспільстві сучасності, почасти непередбачуваним виникненням загострень соціально-економічного, політичного, морально-духовного аспектів життя, що мають кризовий характер. Особливості сучасного соціального життя вимагають від особистості актуалізації психологічних якостей та процесів, що забезпечили б високий рівень саморегуляції, саморозвитку та самопомоги. У подоланні щоденних життєвих труднощів, а інколи кризових ситуацій життя є нагальна потреба розвивати якості психологічної стійкості у подібних ситуаціях, готовності до їх ефективного подолання, особливо у психологічно вразливої та емоційно нестійкої з погляду вікових особливостей становлення особистості верстви населення – юнацтва.

### **Аналіз основних досліджень та публікацій**

Протягом останніх років феномен життєвої кризи, а також особливості переживання та подолання кризових ситуацій є нагальним предметом вивчення у вітчизняних та зарубіжних наукових психологічних пошуках. Зокрема, заслуговують на увагу дослідження аспектів емоційно важких і складних життєвих ситуацій особистості (Л. Анциферова, О. Будницька, Л. Бурлачук, Л. Виноградова,

Х. Гаспарян, О. Коржова, І. Сергєєва та ін.); особливостей подолання життєвих криз і важких життєвих ситуацій (Ф. Василюк, Н. Воляннюк, Л. Дикая, Т. Крюкова, О. Лібїна, С. Нартова-Бочавер, Т. Титаренко та ін.)<sup>2</sup>; особливостей психодіагностики стратегій подолання життєвих криз (О. Лібїна, О. Лібїн, С. Нартова-Бочавер та ін.); особливостей надання психологічної допомоги особистості, що перебуває в критичній життєвій ситуації (Н. Бітянова, О. Бондаренко, С. Духновський, П. Лушин, С. Максименко, Н. Пилипенко, В. Ромек, Т. Титаренко, Н. Шевченко та ін.)<sup>10</sup>, процесу подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці (Х. Гаспарян, Н. Загрядська, О. Зайва, М. Замишляєва, Ю. Лановенко та ін.).

Варто зазначити також дослідження психологічної готовності юнаків до особистісного самовизначення (І. Дубровїна), особливостей психологічної готовності юнаків до шлюбу (Т. Андрєєва, Б. Бурлаков, Н. Галїмов, В. Зацепїна, О. Ковальов та ін.). Проте питання психологічної готовності до подолання кризових ситуацій життя серед юнаків потребує детального дослідження та всебічного науково-практичного аналізу.

**Мета** статті: на основі теоретичного дослідження основних закономірностей, гендерно-вікових та особистісних особливостей подолання кризових ситуацій життя серед юнаків розробити та науково обґрунтувати структурно-функціональну модель психологічної готовності юнаків до подолання життєвих кризових ситуацій.

### **Виклад основного матеріалу**

Традиційно поняття «психологічної готовності» розглядається в межах психології праці, оскільки професійна діяльність залежить від того, наскільки суб'єкт готовий до її виконання. Проте феноменологічно це поняття значно ширше, оскільки саме життя людини постійно вимагає від неї бути «готовою»: до школи, до близьких стосунків, до будь-якого вибору взагалі. Сучасні соціальні інститути, зокрема школи й університети, мають на меті «підготувати дитину до дорослого життя». Наразі в переліку дисциплїн, які вивчаються на факультетах психології, немає такої, яка містила б у собі питання щодо формування психологічної готовності суб'єктів до переживання труднощів та кризових ситуацій життя, які в обов'язковому порядку залишають психологічні травми. Психологічні дослідження здебільшого спрямовані на питання посттравматичних переживань, а не до-травматичних. Наше дослідження спрямоване на корекцію вищезазначеної тенденції, оскільки, аналізуючи різні підходи до переживання людиною кризових ситуацій, ми дійшли висновку, що людина може бути психологічно готовою до життєвих кризових ситуацій.

---

<sup>2</sup> Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — М. : Изд во МГУ, 1984. — 200 с.

<sup>10</sup> Лушин П. В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация : монография / П. В. Лушин. — К., 2013. — Т. 2. — 296 с. — (Серия «Живая книга»).

Означуючи явище життєвої кризи, опираємося на положення Т. Титаренко<sup>15</sup>, Р. Ахмерова<sup>1</sup>, Ф. Василюка<sup>2</sup>. Інтегруючи погляди сучасних науковців, ми розглядаємо кризу як «поворотний пункт» життєвого шляху, як шанс зупинитися і переглянути тіньові явища власного життя, щоб зрозуміти себе в цілісності, а при потребі – через мобілізацію власних ресурсів і творчих потенцій кардинально змінити напрям подальшого життєтворення. Ми також вважаємо, що кожна криза містить у собі прихований ресурс і зосереджує багатий потенціал розвитку особистості. Вона виступає потужним каталізатором процесу самопізнання, особистісних змін, що дає змогу відкрити нові можливості наявної життєвої ситуації та здійснити відповідальний життєвий вибір.

Проблема психологічної готовності особистості стала об'єктом наукових і психологічних досліджень ще наприкінці XIX ст. У психолого-педагогічній літературі поняття психологічної готовності трактується як: наявність здібностей (С. Рубінштейн, Н. Левітов, Б. Ананьєв); якість особистості (К. Платонов); психологічний стан і суттєва ознака установки (Д. Узнадзе, І. Блажова); психологічна умова успішності виконання діяльності (І. Ладанов); цілісне явище, скріплене переконаннями, морально-вольовими якостями особистості, способами поведінки, практичними вміннями і навичками (Р. Романенко, В. Серіков).

Наразі психологічна готовність розглядається як істотна передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості й ефективності. Існує два основних підходи до визначення змісту та структури психологічної готовності: функціональний та особистісний<sup>9</sup>. У межах функціонального підходу психологічна готовність розглядається як певний стан психічних функцій, який забезпечує високий рівень досягнень під час виконання того чи іншого виду діяльності. З погляду особистісного підходу психологічну готовність розглядають як результат підготовки до певної діяльності. Відповідно до цього підходу, готовність розуміється як стійке багатоаспектне та ієрархізоване утворення особистості, яке включає низку компонентів (мотиваційний, когнітивний, операційний тощо), адекватних вимогам, змісту та умовам діяльності, які в своїй сукупності дають змогу суб'єкту більш або менш успішно працювати. В межах особистісного підходу існує розподіл психологічної готовності на довготривалу та ситуативну.

При цьому зазначається, що психологічна готовність – це не тільки властивість чи ознака окремої особистості, це концентрований показник суті

---

<sup>15</sup> Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування / Т. Титаренко. — К. : Главник, 2007. — Ч. 1. — 144 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).

<sup>1</sup> Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности : автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук : 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Р. А. Ахмеров. — М., 1994. — 18 с.

<sup>2</sup> Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — М. : Изд во МГУ, 1984. — 200 с.

<sup>9</sup> Кавуненко Н. В. Визначення змісту та структури особистісної готовності до професійної діяльності [електронний ресурс] / Н. В. Кавуненко // Студентський альманах : зб. магістер. робіт ; Ін-т менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. — 2012. — № 1. — Режим доступу : <http://mp2.umo.edu.ua/wpcontent/uploads/2012/04/Кавуненко.pdf>

діяльності особи, міра її здібності. Вона включає в себе, з одного боку, запас знань, умінь і навичок, з іншого – риси особистості: переконання, здібності, інтереси, пам'ять, мислення, увагу, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості. Зміст психологічної готовності складають інтегральні характеристики особистості, що включають в себе інтелектуальні, емоційні та вольові властивості, моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння і навички<sup>11</sup>.

Згідно з дослідженнями Д. Чарні та С. Саутвік, розроблено модель психологічної стійкості, отриману внаслідок емпіричного дослідження, яке уряд США запровадив після терактів 11 вересня 2001 р. Модель містить десять психологічних та соціальних факторів, які допомагають підвищити стійкість, зокрема, здатність зіткнутися зі своїм страхом, наявність морального орієнтуру, прийняття соціальної підтримки, наявність когнітивної та емоційної гнучкості тощо. На основі цієї моделі авторами розроблено цілу низку заходів виховання в дітей стійкості як до глибоких травм, так і до повсякденних напружень. Головним фактором підвищення психологічної стійкості виявився фактор усвідомленості, рефлексії.

Вищезазначений фактор став системоутворювальним інтегральним елементом моделі психологічної готовності до подолання кризових ситуацій. Таке визначення здатності до рефлексії «надає» їй можливість докорінно змінювати всю систему психологічної готовності суб'єкта, тобто, достатньо впливати не на окремі елементи моделі, а саме на цей системоутворювальний елемент для досягнення загального підвищення психологічної готовності суб'єкта до подолання кризових ситуацій.

На рис. представлено розроблену автором структурно-функціональну модель психологічної готовності до подолання кризових ситуацій. Модель (лат. *modulus* - «міра, аналог, зразок») у психології – це система об'єктів або знаків, яка відтворює деякі істотні властивості системи-оригіналу; форма наочності бажаної правильної реакції.

Її основними системоутворювальними блоками виступають «рівень психічних конструктів» та «рівень особистісних конструктів». Виділяючи їх як окремі аспекти, ми підкреслюємо значущість такого фактора, як «життєвий шлях індивідуальності», оскільки всі люди з народження мають «усталений» набір психічних властивостей (за умови відсутності патологій пренатального розвитку та при народженні), проте, через різні життєві події ці властивості набувають індивідуальної комбінації. Тобто, когнітивна, емоційно-мотиваційна та поведінкова сфери, як «скелет психіки», протягом життя людини «індивідуалізуються», що призводить до відсутності на практиці, так званого, «усередненого індивідуума».

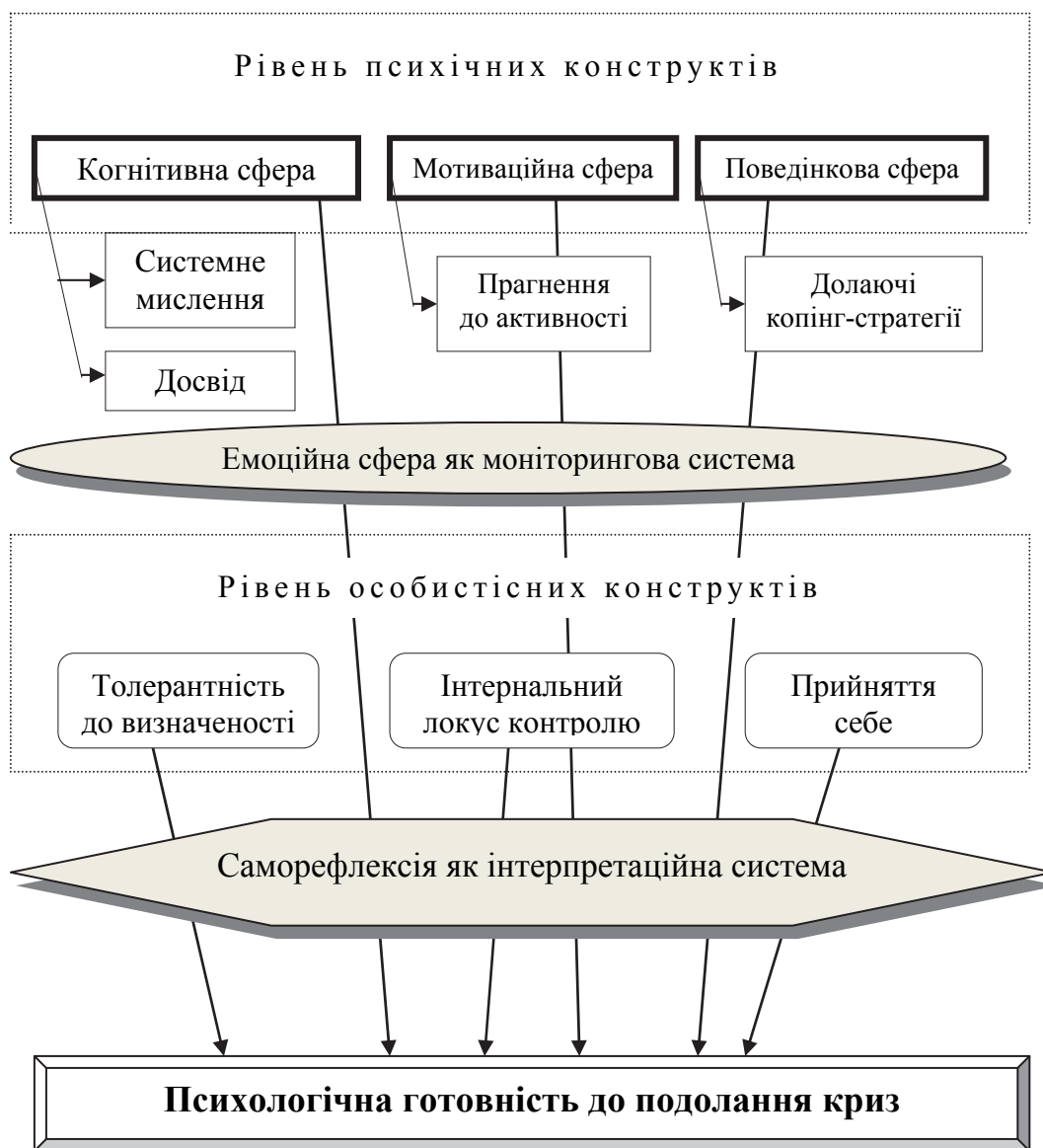
Згідно із схемою, рівень психічних конструктів включає в себе всі основні сфери психічного, тоді як рівень особистісних конструктів вміщує в себе лише ті елементи, які стосуються особливостей переживання кризи

---

<sup>11</sup> Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці / В. О. Моляко. — К. : Знання, 1989.

суб'єктом. Всі елементи зазначеної моделі виділено на основі проведеного глибокого теоретичного аналізу.

Отже, згідно із запропонованою моделлю, рівень психічних конструктів містить такі елементи (див. рис.):



*Рис. Модель психологічної готовності до подолання кризових ситуацій*

Когнітивна сфера розглядається не стільки як «реалізатор» пізнавальної активності суб'єкта в цілому, скільки як «інструмент» накопичення досвіду та більш значущий аспект – здатність до системного мислення. Що стосується досвіду, то його вплив на готовність до подолання кризи є абсолютно безумовним, але не обов'язково з позитивною кореляцією, оскільки «знання» про кризу може зробити суб'єкта не сильнішим, а навпаки – більш виснаженим («очікування смерті гірше смерті»). Проте вилучати цей елемент з нашої схеми недоречно, оскільки всі превентивні психотерапевтичні програми побудовані саме на принципах створення в суб'єкта досвіду успішного додання кризи. Водночас відсутність досвіду може

стати додатковим стимулом мобілізації суб'єкта в період переживання кризи. Основний акцент у процесі формування психологічної готовності до подолання кризових ситуацій ставиться на здатність до системного мислення. У широкому розумінні ця здатність дає можливість суб'єкту «піднятися» над кризовою ситуацією та оцінити її значення у стратегічному (перспективному) плані. Отримання відстрочених результатів, ухвалення кожного рішення лише у взаємозв'язку з іншими рішеннями – це є системне мислення. Його наявність у психічній організації суб'єкта дає останньому здатність бачити вихід з кризи там, де його нібито немає, тобто – виходити на мета-рівень аналізу кризової ситуації.

Мотиваційна сфера, базуючись на потребах індивіда, які трансформуються протягом процесу соціалізації, поступово набуває складної структури системи диспозиційних цінностей, що зумовлюють кожен вчинок індивідуальності. Загалом мотиваційна сфера суб'єкта, який психологічно готовий до подолання криз, виражається в підвищеній активності суб'єкта, в його готовності діяти активно.

Поведінкова сфера в ситуації подолання кризи проявляється через копінг-стратегії. Оскільки, за дослідженнями, не всі копінг-стратегії підвищують готовність суб'єкта до подолання криз, то у моделі психологічної готовності до подолання кризових ситуацій ми наголошуємо на наявності в психічній організації суб'єкта «долаючих» копінг-стратегій.

Емоційна сфера (рис.) окреслена відокремлено від мотиваційної сфери через особливу значущість емоцій в психічній організації суб'єкта. Ми розглядаємо не змістовну характеристику емоцій, а їх сигнальну функцію, коли поява тих чи інших емоцій несе інформацію не про характер особистості, а про змінений стан. Особливістю цієї моніторингової системи є те, що вона існує незалежно від рівня усвідомленості суб'єкта. У разі сформованості в суб'єкта готовності до переживання кризових ситуацій, в його емоційному патерні, крім негативних сигналів-тревог про факт небезпеки, будуть присутні емоції з парадоксальним позитивним знаком (радість, азарт тощо).

За рівнем психічних конструктів можна зробити таке узагальнення: значення кожного елемента змінюється протягом життя людини. Якщо з моменту народження єдиним ресурсом дитини подолати кризову ситуацію є лише її потреба (необхідність), мотиваційна сфера (бажання подолати), то поступово активуються поведінкова (вміти долати) та когнітивна сфера (досвід подолання та розуміння найбільш ефективного шляху). Отже, рівень психічних конструктів не є сталим, він змінюється, і його удосконалення на шляху підвищення психологічної готовності до подолання кризових ситуацій можна прискорити, задіючи рівень особистісних конструктів.

Рівень особистісних конструктів відрізняється від попереднього інтегральністю кожного елемента: кожна з нижче описаних особистісних рис включає в себе всі вищеописані сфери психічного рівня, всі вони не притаманні людині з народження, не є сталими утвореннями психологічної організації суб'єкта, і вони результують наявністю в суб'єкта психологічної готовності до подолання криз лише при спільній взаємодії. Отже, до рівня особистісних конструктів входять:

- толерантність до невизначеності, яка обґрунтовано набуває в науковому світі статус імперативу, оскільки основною характеристикою сучасності є саме «невизначеність». Численні психологічні дослідження останнього десятиліття доводять, що толерантність до невизначеності стає найважливішою характеристикою особистості<sup>5</sup>.

- інтернальний локус контролю на суб'єктивному рівні переживається в двох вимірах: як почуття відповідальності і як почуття провини. І в тому, і в іншому випадку суб'єкт стає джерелом виправлення помилок, не зважаючи на те, хто був автором цих помилок.

- прийняття себе виступає одним з елементів «Я-концепції». В усі часи становлення практичної психології ця характерологічна риса сприймалася психологами як головна умова гармонізації особистості клієнта.

- саморефлексія в цій моделі є інтегрованим елементом, оскільки підвищення її рівня призводить не лише до прийняття себе, а й в цілому до розуміння суб'єктом рівня своєї готовності до подолання кризових ситуацій та до розроблення шляху підвищення цього рівня готовності.

Для створення психолого-педагогічних умов розвитку психологічної готовності до подолання кризових ситуацій нами було обрано такі методологічні підходи: гуманістичний, системний, особистісно орієнтований, екофасилітативний, діяльнісний.

Гуманістичний підхід, заснований на принципах поваги до гідності та розуму людини, праві на самостійність у схваленні рішень, праві на щастя та вільному вияві природних почуттів і здібностей, створить умови для психологічної стабільності, стійкості у важких життєвих ситуаціях.

Системний підхід полягає в тому, що об'єкт вивчають як цілісну множину елементів у сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто як систему. Розвиток психологічної готовності як системи характеризується нелінійними процесами, що включає неструктурованість, мінливість, неоднозначність ситуації та ін.

Особистісно орієнтований підхід в освітній системі характеризується недирективним супроводом суб'єктів навчальної підготовки. Врахування у психологічному супроводі індивідуальних особливостей, інтересів та потреб юнаків забезпечить розвиток індивідуальної саморегуляції, впевненість у змозі ефективного подолання життєвих кризових ситуацій.

Екофасилітативний підхід, розроблений П. Лушиним<sup>10</sup>, заснований на принципах гуманізму та екологічності (в профіцитарній логіці). Екофасилітація — це процес управління відкритою динамічною системою особистості з метою підтримання її в стані саморозвитку. Екофасилітатор як педагог (консультант) сприяє / фасилітативно супроводжує процес відповідно до динаміки і характеру навчальної або особистісної саморегуляції в умовах кризи, переходу, коли наявних

---

<sup>5</sup> Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. І. Гусев. — К., 2009. — 233 с.

<sup>10</sup> Лушин П. В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация: монография / П. В. Лушин. — К., 2013. — Т. 2. — 296 с. — (Серия «Живая книга»).



засобів для оволодіння новими умовами недостатньо. Сутність екологічної (профіцитарної) позиції педагога/психолога полягає в упевненості в тому, що студент (учень, клієнт) володіє достатніми можливостями реагування на ситуації. У монографії «Екологічна допомога особистості в перехідний період: екофасилітація» П. Лушин підкреслює високий рівень невизначеності у період кризи як перехідну систему (перехід на новий виток розвитку), а екопсихологічна фасилітація є важливою умовою реалізації цього переходу. Отже, застосування екофасилітативного підходу надає підґрунтя для створення психолого-педагогічних умов для розвитку психологічної готовності до подолання кризових ситуацій у юнаків.

Діяльнісний підхід трактує особистість як суб'єкт діяльності, який формується в діяльності та комунікації з іншими людьми і визначає характер цієї діяльності та спілкування.

В цілому зазначена модель представлена у векторі «позитиву», тобто присутність у психологічній організації суб'єкта всіх означених характеристик призводить до результативної готовності до подолання кризи.

### **Висновки**

Отже, розроблена та представлена модель психологічної готовності до подолання кризових ситуацій має два основних структурних рівня: психічних конструктів та особистісних конструктів. До першого блоку входять: системне мислення та досвід суб'єкта (як елементи когнітивної сфери), прагнення до активності (провідна для готовності риса мотиваційної сфери), долаючі копінг-стратегії (як елемент поведінкової сфери). Емоційна сфера виступає як моніторингова система стану суб'єкта. До другого блоку, рівня особистісних конструктів, входять: толерантність до невизначеності, інтернальний локус контролю та «прийняття себе». Здатність до саморефлексії виступає в зазначеній моделі системоутворювальним інтегральним елементом. Таке визначення здатності до рефлексії «надає» їй можливість докорінно змінювати всю систему психологічної готовності суб'єкта до подолання кризових ситуацій життя.

### **Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі**

Перспективи подальших досліджень полягають у змістовному наповненні й апробації програми психологічного супроводу юнаків з розвитку психологічної готовності до подолання життєвих кризових ситуацій і визначенні її ефективності згідно з отриманими результатами експериментального дослідження.

### **Список використаних джерел**

1. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности : автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук : 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Р. А. Ахмеров. — М., 1994. — 18 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — М. : Изд во МГУ, 1984. — 200 с.
3. Гасюк М. Б. Стратегії реалізації життєвого шляху особистості в ранній

дорослості / М. Б. Гасюк, О. Гринів // Актуальні проблеми психології: психологія особистості. Психологічна допомога особистості; Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. — К., 2013. — Т. 11, вип. 7. — С. 207–214.

4. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / А. И. Гусев // Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. — С. 300–329.

5. Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. І. Гусев. — К., 2009. — 233 с.

6. Дубук О. А. Исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности, копинг-стратегий и эмоционального интеллекта / О. А. Дубук // Сборник научных трудов НГТУ. — 2009. — № 4(58). — С. 103–108.

7. Дьяченко М. И. Психологическая проблема готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандилович. — Минск: БГУ, 1976.

8. Зинченко В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. — М., 2007. — № 6. — С. 3–20.

9. Кавуненко Н. В. Визначення змісту та структури особистісної готовності до професійної діяльності [електронний ресурс] / Н. В. Кавуненко // Студентський альманах: зб. магістер. робіт; Ін-т менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. — 2012. — № 1. — Режим доступу: <http://mp2.umo.edu.ua/wpcontent/uploads/2012/04/Кавуненко.pdf>

10. Лушин П. В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация: монография / П. В. Лушин. — К., 2013. — Т. 2. — 296 с. — (Серия «Живая книга»).

11. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці / В. О. Моляко. — К.: Знання, 1989.

12. Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти: посіб. / П. В. Лушин, Н. Ю. Волянчук, О. В. Брюховецька [та ін.]; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. — К., 2014. — 222 с.

13. Психология возрастных кризисов: хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. — Минск: Харвест, 2000. — 560 с. — (Библиотека практической психологии).

14. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичного психолога: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. І. Пов'якель. — К., 2004. — 40 с.

15. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування / Т. Титаренко. — К.: Главник, 2007. — Ч. 1. — 144 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).

16. Экофасилитация: самоучитель для взрослых / А. И. Гусев, Я. А. Догадов, Н. В. Зернова, Ю. М. Крымлова [и др.]; под ред. П. В. Лушина, Я. В. Сухенко. — К., 2013. — Т. 3. — 224 с. (Серия «Живая книга»).

**Yuliya Krymlova**

**PSYCHOLOGICAL READINESS  
FOR OVERCOMING CRISIS SITUATION**

Today people encounters many difficulties of daily life and sometimes life crisis. There is an urgent need to develop possibilities of psychological stability, readiness to effective crisis overcoming, especially in the most psychologically vulnerable and emotionally unstable from the standpoint of individual age features groups of the population — youth.

The article presents the urgent theme for the current situation in the country of the need for timely preventive psychological assistance to the population to effectively overcome crisis situations of life; it presented developed structural-functional model of psychological readiness for crisis overcoming.

Implemented integrative conclusion about the need to consider the concept of psychological readiness to overcome life crises among youth on the basis of theoretical analysis of the specifics of the constructive experience of crises among people in that age category.

Psychological readiness is considered as a an essential precondition for any purposeful activity, regulation, sustainability and efficiency. There are two basic approaches to defining the content and structure of psychological readiness, functional and personal. Psychological readiness contains integrated personality characteristics that include intellectual, emotional and volitional characteristics, moral beliefs, needs, habits, knowledges and skills. Main system blocks of structural-functional model of psychological readiness to overcome the crisis situations are «the level of mental constructs» and «level personality constructs».

The article substantiates the need for approbation of the program of psychological support for youths for the development of a psychological readiness to overcome life's crises.