

Секція С4 Психологія	
УДК 159.9:364-785.22	
Дата першого надходження статті до видання	2026-08-19
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-09-21
Дата публікації/оприлюднення	2026-09-21

Концептуалізація поняття «криза» у психологічних дослідженнях.

Сірко Роксолана Іванівна

доктор психологічних наук, професор

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна

e-mail: r.sirko@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-9398-6272>

Слободяник Володимир Іванович

кандидат психологічних наук, доцент

Національний лісотехнічний університет України, м. Львів, Україна

e-mail: slobodyanyk2014@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6533-3453>

Левченко Юлія Андріївна

Національний університет цивільного захисту України, м. Черкаси, Україна

e-mail: yuliia_shevelieva@ukr.net,

<https://orcid.org/0000-0002-8309-6188>

Анотація. Анотація. У статті представлено теоретичний аналіз психологічної кризи як критичного періоду життєдіяльності особистості, що характеризується переживанням значущої втрати та необхідністю перебудови усталених способів функціонування. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування диференціації природних криз розвитку і травматичних криз, визначення особливостей їхньої динаміки та концептуалізація феномену інтравматичного зростання як специфічного способу позитивної психологічної трансформації особистості в умовах незавершеної травматичної ситуації. Методологічну основу дослідження становлять аналіз, систематизація та узагальнення положень наукової літератури з проблем психологічних криз, травми, адаптації та особистісного зростання.

Кризю розглянуто як стан порушення звичного способу життєдіяльності, що супроводжується переживанням втрати на трьох взаємопов'язаних рівнях: інтрапсихічному, пов'язаному з утратою цінностей, сенсу життя, життєвих цілей, здоров'я або усталених уявлень про себе та світ; екстрапсихічному, зумовленому несприятливими зовнішніми обставинами, зокрема втратою житла, роботи, майна чи Батьківщини; інтерпсихічному, що охоплює втрати у сфері міжособистісних відносин, передусім утрату близької людини, сім'ї або значущих соціальних зв'язків. Обґрунтовано положення про те, що переживання втрати є одним із провідних чинників кризового процесу, оскільки зумовлює необхідність формування нових моделей поведінки та адаптації до змінених життєвих обставин.

Виокремлено дві основні групи психологічних криз: природні кризи розвитку та травматичні кризи. Визначено, що природна криза розвитку характеризується поступовою динамікою та охоплює фрустраційну фазу, у межах якої накопичуються тривога й невдоволення; кульмінаційну фазу, що супроводжується дезорганізацією діяльності та усвідомленням неефективності наявних способів подолання труднощів;

фазу відновлення і зростання, у якій відбувається переоцінка цінностей, пошук нових способів розв'язання проблеми та підвищення адаптивності особистості. На відміну від цього, травматична криза має раптовий характер виникнення та може бути спричинена смертю близької людини, розлученням, втратою роботи чи житла, вимушеним переміщенням, війною та іншими екстремальними обставинами.

Запропоновано розглядати динаміку травматичної кризи через три фази: травматичну, кульмінаційну та фазу інтравматичного зростання. Обґрунтовано поняття «інтравматичне зростання», під яким розуміються позитивні психологічні зміни особистості, що виникають безпосередньо в процесі подолання травматичної ситуації, коли її дія ще не завершилася. На відміну від посттравматичного зростання, такий підхід акцентує увагу на здатності особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, адаптуватися до нових умов і здійснювати особистісні зміни в процесі самої кризи. Теоретичні положення можуть бути використані для подальшого дослідження психологічної адаптації особистості та розроблення програм психологічної підтримки людей, які переживають травматичні події, зокрема в умовах війни.

Ключові слова: психологічна криза, природна криза розвитку, травматична криза, переживання втрати, психологічна травма, адаптація, особистісне зростання, інтравматичне зростання, психологічні ресурси, війна.

Conceptualization of the concept of “crisis” in psychological research

Sirko Roksolana Ivanivna

doctor of psychological sciences, professor,
Lviv State University of Life Safety, Lviv city, Ukraine
e-mail: r.sirko@i.ua
<https://orcid.org/0000-0002-9398-6272>

Slobodianyk Volodymyr Ivanovych

candidate of psychological sciences, associate professor
national forestry university of Ukraine, Lviv city, Ukraine
e-mail: slobodyanyk2014@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6533-3453>

Levchenko Yuliia Andriivna

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy city, Ukraine
e-mail: yuliia_shevelieva@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0002-8309-6188>

Abstract. The article presents a theoretical analysis of psychological crisis as a critical period in an individual's life characterized by the experience of significant loss and the necessity to reorganize established patterns of functioning. The purpose of the study is to provide a theoretical substantiation for distinguishing between natural developmental crises and traumatic crises, to identify the specific features of their dynamics, and to conceptualize intratraumatic growth as a specific form of positive psychological transformation occurring under conditions of an ongoing traumatic situation. The methodological basis of the study comprises the analysis, systematization, and generalization of scientific literature on psychological crises, trauma, adaptation, and personal growth.

Psychological crisis is conceptualized as a state of disruption of an individual's habitual way of life accompanied by the experience of loss at three interrelated levels. The intrapsychic

level involves the loss of values, meaning in life, important life goals, health, or established perceptions of oneself and the world. The extrapsychic level is associated with adverse external circumstances, including the loss of housing, employment, property, or homeland. The interpsychic level concerns losses in interpersonal relationships, particularly the loss of a loved one, family, or significant social connections. The article substantiates the assumption that the experience of loss is one of the key factors in the development of a crisis, as it necessitates the formation of new behavioral patterns and adaptation to changed life circumstances.

Two major groups of psychological crises are distinguished: natural developmental crises and traumatic crises. Natural developmental crises are characterized by gradual dynamics and include three phases: the frustration phase, during which anxiety and dissatisfaction accumulate; the culmination phase, accompanied by behavioral and activity disorganization and awareness of the ineffectiveness of existing coping strategies; and the recovery and growth phase, during which values are reassessed, new ways of resolving problems are sought, and the individual's adaptive capacity increases. In contrast, a traumatic crisis emerges abruptly and may be triggered by the death of a loved one, divorce, job or housing loss, forced displacement, war, or other extreme circumstances.

The dynamics of traumatic crisis are proposed to be considered through three phases: the traumatic phase, the culmination phase, and the phase of intratraumatic growth. The concept of "intratraumatic growth" is introduced to denote positive psychological changes that occur directly in the process of coping with a traumatic situation while its impact has not yet ended. Unlike posttraumatic growth, this approach emphasizes the individual's capacity to mobilize internal and external resources, adapt to new circumstances, and undergo personal transformation during the crisis itself. The proposed theoretical framework may contribute to further research on psychological adaptation and to the development of psychological support programs for individuals experiencing traumatic events, particularly in the context of war.

Keywords: psychological crisis, natural developmental crisis, traumatic crisis, experience of loss, psychological trauma, adaptation, personal growth, intratraumatic growth, psychological resources, war.

Вступ

У житті кожної людини зустрічаються ситуації, які різко відрізняються від інших, особливі, такі, що виходять за рамки. Ці стани наповнені різними емоціями та переживаннями: страх, почуття образи, вина, злоба, відчай, безпомічність, самотність, безнадія. Людина стоїть ніби на краю перед прірвою. Цей край називається кризою. Психологія намагається знайти відповідь на запитання, що ж таке криза в житті людини, які її причини, які наслідки, як уникнути руйнуючих наслідків кризи, як допомогти людині вийти на новий рівень розвитку, які фактори та які психологічні обставини захистять людину від негативного впливу кризи.

Актуальність проблеми. В умовах сьогодення, коли світ загалом, та Україна зокрема, опинилися в ситуації війн та національних конфліктів, коли різко підвищився кількість тривожно-депресивних розладів, коли є велика кількість загиблих та травмованих осіб, питання кризової психології є дуже актуальним. Особистість зіштовхується не лише з нормативним кризами, а і з кризами втрати близьких, коли походить усі стадії горювання; кризами втрати роботи та Батьківщини, як виникають у вимушених переселенців; кризами втрати здоров'я у випадках травматизації, тощо. Усі наше суспільство опинилось у ситуації, коли йде зміна цінностей та світогляду у ситуації довготривалої війни, коли повернення до попереднього довоєнного життя вже

неможливе, тому на перший план виходять кризи сенсу, коли потрібно відповідати на запитання про те, навіщо ми живемо, хто ми, яка наша місія у цьому світі?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням кризових ситуацій та травматизації особистості займалися значна кількість вчених. Розглядаються проблеми дефініції кризи у роботах Т.Титаренко, Л.Сохань, О.Туриніної; робляться спроби їх класифікації В.Заїкою, П.Маногою, Є.Варбаном, П.Горностай; вивчаються кризові ситуації початку війни (Н.Оніщенко) та відновлювального періоду (О.Г.Комісаров, Є.В.Бардін): досліджуються концептуальні основи кризи як психологічного феномену у працях Н.Берегової, В.Колби, І.Бредкіної, Ю.Сімех, Є.Варбан; розробляють методи надання психологічної допомоги особам у кризових станах та важких життєвих ситуаціях (Т.Титаренко, М.Марценюк А.Чхаїдзе).

Виділення невирішеної частини проблеми. Попри велику кількість ґрунтовних наукових праць українських та зарубіжних дослідників, недостатньо вивченою залишається проблема системної класифікації криз та концептуальне співвідношення понять кризи та травми, нечітко виділені відмінності у етапах перебігу кризи нормативних та ненормативних. Ці питання є важливими для діагностики кризового стану та розробці в подальшому психоконсультативних програм.

Мета статті. На основі теоретичного аналізу літератури уточнити поняття травматичні кризи та виокремити етапи її перебігу.

Наукова новизна даної роботи постає в концептуалізації поняття «кризи особистості», виокремленні відмінностей в динаміці криз та фазах їх перебігу.

Практичне значення полягає в тому, що розроблена динаміка перебігу травматичних криз слугує сучасним теоретико-методологічним підґрунтям для практичного застосування екстремальними та кризовими психологами та психотерапевтами.

Методологія

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних методів. Для реалізації даного дослідження було застосовано метод бібліометричного аналізу, спрямований на відбір та оцінювання наукових джерел відповідно до критеріїв академічної релевантності. Метод синтезу та абстрагування використовувався для узагальнення концептуальних основ, визначення їх значущості та наукової новизни, а також для формулювання проблематики, яка раніше не була детально розглянута.

Джерела даних. Теоретична основа цього дослідження сформована з 28 джерел, отриманих з відкритих баз даних. Відібрані джерела підбиралися з урахуванням наявності цифрового ідентифікатора DOI, а також таких критеріїв наукової достовірності, як відповідність репрезентативності та актуальності досліджуваної проблеми. Аналіз нормативних документів, таких як DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition) та закон України від 19.06.2003 № 966-IV «Про соціальні послуги» допомогли обґрунтувати концептуальні засади класифікації етапів кризи

Інструменти аналізу. Аналіз нормативних документів та науково-психологічної літератури було здійснено за допомогою методу якісного контент-аналізу, який передбачає виокремлення дефініцій кризи та травми, узагальнення їх класифікацій, розгляд існуючих теорій.

Обмеження дослідження. Варто зазначити, що у процесі цього дослідження не використовувалося статистичне аналіз, оскільки стаття має теоретичний характер, а не емпірично-статистичний. Розроблена класифікація фаз перебігу кризи має теоретичний характер, що визначає перспективу для подальшої деталізації класифікації та розробці програм інтравматичного відновлення. Експериментальна перевірка не є завданням цієї статті і буде висвітлена в окремій майбутній публікації.

Результати

На сьогоднішній день у науковій літературі вживаються існує безліч понять, якими характеризують важкий період у житті людини: «складна життєва ситуація» (Ващенко І., Ананова І.), «важка психологічна життєва ситуації» (Чхаїдзе А.), «критична життєва ситуація» (Ф.Василіук), «життєва криза» (Т.Титаренко), «екстремальні ситуації» (Сірко Р.), «кризові ситуації» (В.Зливков, М.Оксютович), «психотравмувальні ситуації» (М.Марцінюк), «психічна травма» (О.Оніщенко), «криза» (Саннікова О.) та інші.

Поняття «криза» пояснюється як «різка зміна звичайного стану речей, злам, розлад, занепад, загострення протиріч» [15,Т.4.с.343]. Існує декілька версій походження даного терміну: від грецького слова $\chi\rho\iota\varsigma$ - «рішення, результат» та латинського $crisis$ - «переломний момент». Цікавим є факт, що китайське слово «криза» складається з двох ієрогліфів, що означають, відповідно, «небезпека» і «можливість». Більшістю авторів криза визначається як тяжкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусу персонального життя. У сучасній українській психології поняття «кризові ситуації» в більшості випадків вживаються стосовно криз особистості (душевна криза, вікова криза, кризи втрати, сімейні кризи, тощо), які характеризується гострим невдоволенням собою, своїм способом життя, стосунками з близькими, при цьому людина вже не може діяти відомими їй раніше способами поведінки, тому приходить переосмислювати цінності та набувати нові знання та навички. Існує ще й медичний термін «кризовий стан», який вживається як «переломний момент хвороби, після якого стан хворого або поліпшується, або погіршується» [15,Т.4.с.343].

У спеціальній літературі вживається також терміни «травма» та «травматична подія», які походять від грецького слова $\tau\rho\alpha\upsilon\mu\alpha$ «рана, пошкодження». У тлумачному словнику травма розглядається у медичному аспекті як пошкодження органів людини, а у психологічному аспекті як «нервові потрясіння» [15,Т.10.с.221], тобто травматичною подією можна назвати таку ситуацію, внаслідок якої людина отримала шкоду для фізичного або психічного здоров'я.

Немає узгодженості думки науковців стосовно визначення кризи як психологічного феномену. Дослідники вводять поняття «критична життєва ситуація», тобто зіткнення людини з якоюсь перешкодою, коли є неможливість реалізації внутрішніх потреб життя – прагнень, мотивів. Автори виділяють чотири ключеві поняття, якими описується послідовність розгортання кризи: стрес, фрустрація, конфлікт, криза [1].

Стрес - це неспецифічна реакція організму на умови, що вимагають адаптації та перебудови внутрішніх процесів у відповідь на зміну навколишнього середовища. Такі умови можуть варіюватися від внутрішніх факторів, таких як хвороба або втома, до зовнішніх факторів, наприклад, різких змін у довкіллі. За Г.Сельє, будь-яка життєва ситуація провокує стрес, проте не всі ситуації є критичними. Стан крайнього стресу, відомий як дистрес, асоціюється з емоційними переживаннями на зразок горя, що супроводжується складнощами в адаптації та втрати контролю над собою.

Фрустрація, що походить від латинського терміна " $frustratio$ ", трактується як психічний стан, характерний наявністю сильної мотивації досягти цілі і перешкодами на шляху до цієї мети. Перешкоди можуть бути фізичними (наприклад, стіна), біологічними (старість або хвороба), психологічними (страх інтелектуальної недостатності) або культурними (соціальні норми і правила). Вони поділяються на зовнішні бар'єри, які обмежують людину ззовні, і внутрішні бар'єри, такі як страх чи невпевненість. Фрустраційний стан може провокувати різноманітні поведінкові реакції: моторне збудження; апатія; агресія; стереотипна та регресивна поведінка; репресія (або витіснення).

Конфлікт визначається як зіткнення суперечливих інтересів або потреб. Вони можуть виникати на внутрішньоособистісному рівні, коли індивід стикається з протиріччями між бажаннями і страхами (наприклад, бажання придбати автомобіль протиставлене страху аварії). Конфлікти також можуть бути міжособистісними або соціальними.

Криза - це критичний стан, спровокований неможливістю вирішити певну проблему швидко та традиційними методами. Виділяють два типи кризових ситуацій: криза першого типу - проблеми, що зберігають можливість повернення до попереднього стану життя; криза другого типу - ситуації, які потребують фундаментальних змін в особистості та її життєвих цінностях.

Вживається також серед науковців термін «важка життєва ситуація» - це така ситуація, при якій у людини внаслідок зовнішніх чинників або внутрішніх змін, настає порушення адаптації, і вона не може задовольнити свої актуальні потреби. Дослідники описують три групи життєвих негараздів: повсякденні неприємності, тобто незначні негативні події, які пов'язані з повсякденним життям; важкі життєві ситуації; екстремальні ситуації, це ті події, що загрожують життю та здоров'ю людини [2].

Г.Бернлер та Л.Юнсон у своїй фундаментальній праці «Теорія соціально-психологічної роботи» наводять типи важких життєвих ситуацій, де в типологію закладено два критерії: «можливість-неможливість вирішення проблеми» та «функціонування системи». Автори класифікують три типи важких життєвих ситуацій: внутрішньо особистісні (інтрапсихічні) ситуації - викликані внутрішніми конфліктами та психологічними кризами; міжособистісні (інтерперсональні) ситуації - порушення комунікації та конфлікти у найближчому мікросередовищі людини; ситуації невідповідності між індивідом і соціальним середовищем - коли потреби або можливості людини не збігаються з вимогами чи ресурсами, які надає суспільство / конкретна організація.

Науковці виділяють чотири етапи: тимчасове відхилення в поведінці, пов'язане з недостатчею ресурсів, коли адаптація в цілому адекватна; хронічне відхилення - невротична відповідь людини на важку життєву ситуацію, адаптація знижена; криза - перехідна функціональна недостатність індивіда, яка викликана радикальними змінами, адаптація порушена; злом - дезадаптивний стан людини в тривалій важкій життєвій ситуації, коли втрачається надія на можливість змін [17].

Є поняття «складна життєва ситуація», тобто стан чи обставини, через які людина або сім'я не можуть самостійно забезпечувати своє звичне життя, розв'язувати повсякденні проблеми та брати участь у житті суспільства [6]. У законі України від 19.06.2003 № 966-IV «Про соціальні послуги» складні життєві обставини визначаються як «обставини, спричинені інвалідністю, віком, станом здоров'я, соціальним становищем, життєвими звичками і способом життя, внаслідок яких особа частково або повністю не має (не набула або втратила) здатності чи можливості самостійно піклуватися про особисте (сімейне) життя та брати участь у суспільному житті».

Більшість науковців схиляються до поняття «криза», проте одностайної думки щодо її дефініції немає. Л.Виготський трактує «кризу» як критичні переломні моменти в житті людини, що відділяють один стабільний період від іншого, коли на перший план виходять труднощі та небезпека. За визначенням Дж. Каплана, криза — це ситуація, коли людина стикається з перешкодою для життєво важливих цілей, яку не вдається здолати звичними методами вирішення проблем впродовж певного часу [3, с. 123].

На думку А. Ребера, криза позначає різкі зміни у звичному житті, будь-які несподівані переривання нормального перебігу подій, що вимагають переосмислення моделей поведінки, підходів до дій і мислення. Д. К. Макдональд розуміє кризу як

можливість, так і небезпеку, коли особистість формує нові засоби подолання кризи, які в подальшому підвищують її життєстійкість [25; 26; 27; 28]. С. Мадді розглядає смисложиттєву кризу з точки зору екзистенційних питань, у його розумінні це «маленька смерть» тобто специфічне переживання індивідом зовнішніх обставин, яке може призвести до психофізичної «смерті», тобто хронічного стану безглуздості та безсилля, так званим екзистенціальним недугом [23]. Згідно з концепцією І. Ялома, криза сенсу виникає, коли індивід несподівано зіштовхується з необхідністю поставити під сумнів цінність своїх життєвих прагнень і усвідомлює ілюзорність багатьох сенсових систем та абсолютних цінностей [26].

Т.М.Титаренко описує кризу як тривалий внутрішній конфлікт, який зачіпає основні питання буття – сенсу життя, основних цілей, тощо. Людина зіштовхується з перешкодою та втрачає здатність впоратися з нею за допомогою звичних для неї способів поведінки [18]. Автор виділяє два типи кризових ситуацій – зумовлені змінами в природному циклі або травматичними подіями. Л.В.Сохань вважає, що криза це є критична межа, де протиріччя між зовнішнім внутрішнім сягають піку, і коли потрібно використовувати всі адаптивні резерви особистості [2].

О.Столярчук під кризою розуміє складну психологічну реакцію людини на обставини, які вимагають від неї трансформацію її життєвого підходу, включаючи зміни у способі мислення, стилі життя, а також у відношенні до себе, оточення та основних екзистенційних проблем [14].

І.Гаркуша та С.Дубінський розглядають життєву кризу з точки зору загострення внутрішніх суперечностей особистості: між реальним і бажаним образом себе, між уявленнями про людські цінності та неможливістю їх втілення в сучасному світі, між оцінкою свого потенціалу, очікуваннями (часто суб'єктивними) інших людей і реальними обставинами. Це внутрішня криза свідомості, яка пов'язана з цінностями та переживаннями особистості [4].

О.Туриніна оперує поняттям «травматична ситуація», під якою розуміє певні обставини, які супроводжуються сильною емоційною напругою, загрожують безпеці та здоров'ю особистості, негативно впливають на психологічне благополуччя [15]. Н.Оніщенко зазначає, що травматичні події в більшості випадків викликають цілу низку втрат: здоров'я, близьких людей, житла, звичного способу життя, уявлень про себе та світ [19].

У науковій літературі зустрічається поняття «психічна травма», «кризи травми», «психотравмуюча ситуація», проте одностайної думки щодо узгодженості цих понять немає. Так, у психологічному словнику В.Синявського та О.Сергеєнкова «травма психічна» визначається як «травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації і здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання» [13, с.311].

У психологічному словнику В.Шагара «травма психічна» визначається як «різноманітні ушкодження психіки, які порушують її нормальний стан, породжують психічний дискомфорт і є причиною виникнення неврозів та інших захворювань» [22, с.546].

Американська асоціація психічних розладів згідно DSM-5 розглядає «посттравматичний стресовий розлад» як психічний стан, який розвивається у людини після переживання або спостереження надзвичайно травматичної події, загрози життю чи акту насильства. Головні критерії посттравматичного стресового розладу: критерій А – травматична подія; критерій В – вторгнення або нав'язливі спогади, критерій С – уникнення; критерій D – негативні зміни в мисленні та настрої; критерій Е – зміни у збудженні та реакції. Отже травма є один з ключових критеріїв (критерій А), які формують посттравматичний стресовий розлад, тобто це така подія, коли особа

зазнала впливу реальної смерті, ушкоджень для здоров'я, сексуального насильства при безпосередньому переживанні, перебуванні у роді свідка, непрямому впливі при отриманні інформації або повторювальному професійному впливі.

М.Марценюк розмежовує поняття «психотравмуючої ситуації», «травми» та «кризи» [12]. Психотравмуюча ситуація, яка викликає значні емоційні переживання, є сигналом про порушення життєвого циклу людини. Травма – це розрив цілісності життя, психологічне ураження, причиною якого стала психотравмуюча ситуація. Криза у розумінні автора – це така травмуюча ситуація, з якою неможливо справитися без зміни у світогляді та поведінці людини. Тобто виникнення кризи можна описати такими етапами: психотравмуюча ситуація – травма – криза.

У науковій літературі існує багато класифікацій криз. Більшість авторів поділяють кризи на: нормативні (вікові) та ненормативні (життєві). [21,с.41]. Життєва криза трактується як ситуація, коли людина не здатна вирішити важливу життєву проблему тими способами та засобами, якими вона володіє. Л.Браммер виділяє три життєвих кризи – криза розвитку, криза втрати, екзистенційну кризу, яка пов'язана з самореалізацією [27].

Виділяють також і нормальну та анормальну кризу, при цьому маркери їхні будуть відмінні. Так, нормальна криза характеризується тим, що провідна діяльність більше не може залишатися без змін, оскільки вже вичерпала свої можливості для подальшого зростання та розвитку особистості. При анормальній кризі складні життєві обставини вимагають від людини дій, що перевищують її енергетичні ресурси та адаптаційні можливості [17].

Дослідники наводять ще такі кризи як: кризи першого роду, коли зберігається можливість відновленні попереднього життя; кризи другого роду, коли потрібна трансформація самої особистості та модифікація її замислів; мікрокризи, коли є відчуття втрати сенсу життя, безнадії, самотності, проте цей стан є недовготривалим; мерехтливі кризи, коли людина в якості захисту від важких подій тимчасово «зісковзує» у інфантильні стани [3, с.124]. І.Грабовська розглядає типи криз з точки зору діяльності, яка охоплює часовий аспект з передкризовою, кризовою та посткризовою фазами, а також змістовний аспект, що включає раптові та тліючі кризи [5]. Водночас інші джерела виокремлюють декілька стадій розвитку кризи. Перша стадія включає фрустрацію значущих особистісних потреб. Далі йде виникнення мікроконфлікту, за яким слідує повномасштабна психологічна криза. Завершальним етапом є ситуаційна реакція, що виникає у відповідь на зовнішні стресові фактори як навантаження [1].

І.Маноха вказує, що у певні періоди життя людина є так звані «критичні стани буття», тобто коли потрібно «відповідати перед власним буттям». Автор наводить наступні типи критичних станів буття: перший тип зумовлений законами індивідуального буття, де виникає загроза цілісності особистості; другий тип – переживання простору буття «близько-далеко», «зараз-потім», «так-ні»; третій – переживання часу буття, де є питання «зараз-потім», «скоро-невідомо»; четвертий – критичний досвід людини та його організація; п'ятий – зумовлений об'єктивними чи суб'єктивними вимогами життя [11].

Є.Варбан пропонує наступну класифікацію криз: кризи психічного розвитку, кризи невротичного характеру, професійні кризи, критично-сміслові кризи, життєві кризи [3].

П.П. Горностаї окреслює декілька типів життєвих криз, спираючись на критерій переживання екзистенційних життєвих категорій, які визначаються змістом і характером психологічних проблем або життєвих обставин, що призводять до кризової ситуації, а також особистісними ролями, які виникають, розвиваються і зникають у цьому процесі. Автор розрізняє наступні кризи: кризи становлення особистості, кризи

здоров'я, термінальні кризи, кризи значущих стосунків, кризи особистої автономії, кризи самореалізації, кризи життєвих помилок [7].

У сучасній психологічній літературі вживається поняття «біографічні кризи», які пов'язані з власною оцінкою життєвого шляху особистості та стосуються минулого (криза нереалізованості), теперішнього (криза спустошення) та майбутнього (криза безперспективності) [3]. Так, криза нереалізованості виникає, коли через ті або інші причини людина слабо уявляє зв'язок подій свого життя. Виникають переживання, що «ось, моя життєва програма не виконана», «життя не вдалося», «не повезло». Людина не бачить або недооцінює свої досягнення або успіхи в своєму минулому, не бачить достатньо позитивних моментів. Криза спустошення стосується важливих подій, корисних з точки зору теперішнього, домінує переживання, що він вже «прочитана книга», що в нього вже немає сил і приваблюючих цілей в майбутньому. Криза безперспективності виникає в ситуаціях, коли через ті чи інші причини в свідомості слабо виражені проекти, плани, мрії на майбутнє.

У наукових джерелах зустрічається також класифікація криз за різноманітними критеріями, де більш детально представлено типологію криз: віковий критерій - кризи розвитку: тривалість - мікрокризи, короткочасні, довготривалі; результативність - конструктивні та деструктивні; діяльність - операційна криза («не знаю, як жити далі»), мотиваційно-цільова («не знаю для чого жити далі»), смислова («не знаю, навіщо взагалі жити далі»); детермінованість - в цій категорії розглядаються кризи, викликані інтрапсихічними факторами, а також ті, що обумовлені ситуативними факторами; складність - прості кризи, викликані однією подією, та багатовимірні кризи, які зачіпають майже всі аспекти особистого [3, с.122].

Існує типологія життєвих криз В. Заїки, заснована на концепції багатовимірності особистості, яка, на нашу думку, є найбільш змістовною та цілісною, оскільки вона розглядає життєві кризи з різних аспектів [8;9].

1. Залежно від спрямованості (на минуле, теперішнє чи майбутнє): кризи життєвих помилок - виникають внаслідок злочину, зради або кризи гріха; ситуативні кризи - пов'язані з повсякденними проблемами; термінальні кризи і кризи здоров'я, пов'язані з можливим або неминучим кінцем життя чи важким захворюванням.

2. За характером емоційних переживань (негативних, амбівалентних, позитивних): глибокі кризи, середні кризи, поверхневі кризи.

3. Залежно від спрямованості особистості (ділової, комунікативної, самодіяльної): кризи операціонального аспекту життя - коли людина не знає, як жити далі; кризи значущих відносин; кризи втрати власного "Я".

4. За рівнем засвоєння діяльності (навчального, відтворюючого, творчого): кризи становлення особистості - вікові кризи; рольові кризи - зміни міжособистісних ролей; кризи самореалізації - безробіття, вихід на пенсію.

5. Залежно від форми реалізації діяльності (моторної, перцептивної, словесно-уявної): кризи особистісної автономії - результат позбавлення волі або гіперопіки; духовні кризи - пошук Бога, істини; кризи сенсу життя.

6. Залежно від результативності діяльності (регресії, відсутності змін, самовдосконалення): деструктивні, перманентні, конструктивні.

Обговорення

Інтерпретація результатів. На основі аналізу наукової літератури, ми трактуємо *кризу* як критичний момент в житті особистості, який характеризується загальним відчуттям втрати: на інтрапсихічному рівні, внутрішньоособистісному (втрати цінностей, сенсу життя, важливих життєвих цілей, здоров'я, ілюзій, тощо); на екстрапсихічному рівні, який пов'язаний з несприятливими зовнішніми обставинами (втрати Батьківщини, роботи, майна, тощо); на інтерпсихічному рівні, міжособистісному, який пов'язаний з соціальним оточенням (втрати близької людини,

втрата сі'мі, тощо). Саме це почуття втрати є провідним, оскільки вимагає від особистості формування нових моделей поведінки, що призводить до конструктивного виходу з кризи, або ж настає дезадаптація та невротизація особистості.

На наш погляд, кризи загалом можна розділити на дві великі групи: природні кризи розвитку та травматичні кризи, кожні з них мають свої завдання та фази перебігу.

У *природніх кризах розвитку* перебіг є поступовим: перша фаза – *фрустраційна*, коли накопичується тривога та невдоволення існуючою ситуацією, проте людина ще намагається діяти відомими йому способами поведінки; друга фаза – *кульмінаційна*, коли провідним стає агресія або аутоагресія, коли відбувається дезорганізація поведінки та діяльності, йде усвідомлення, що наявні патерни вирішення проблеми є неідеальними; третя фаза – *відновлення та зростання*, коли людина здійснює переоцінку цінностей та змінює або своє ставлення до проблеми, або шукає нові шляхи її вирішення, і зрештою, при виході з кризи вона стає більш адаптивною.

При *травматичних кризах*, поштовхом до якої є втрата чогось значимого або екстремальні ситуації, вхід відбувається різко: звільнення з роботи, звістка про розлучення або смерть, війна, вимушене переселення, втрата домівки, тощо. Такий різкий вхід може призвести до травми, тобто важкої душевної рани, наслідки якої можуть супроводжувати людину роками. Тому, на наш погляд, травматичні кризи мають інші фази розвитку: перша фаза – *травматична*, коли відбувається різкий вхід у кризу, коли на людину звалилось горе, є відчай, є дезорганізація поведінки та діяльності; друга фаза – *кульмінаційна* – йде усвідомлення втрати, що так як було вже не буде, а як жити далі ще невідомо, особа ще не бачить шляхів виходу; третя фаза – *інтравматичного зростання*, тобто зростання під час перебігу кризи, а не після, оскільки особистість змушена шукати як зовнішні, так і внутрішні ресурси для вирішення наявних проблем. Ми пропонуємо розглядати поняття «*інтравматичного зростання*», під яким розуміємо позитивні психологічні зміни особистості, яких вона може зазнати в процесі подолання травматичної кризи, коли важка життєва ситуація ще не є завершеною. Прикладом інтравматичного зростання є те, що наше суспільство вчиться жити під час війни, а не чекати її завершення, вирішувати проблеми та адаптуватися до нових травматичних реалій.

Порівняння з іншими дослідженнями. У доступних автору джерелах поняття інтравматичного зростання не зустрічається. Більшість наукових джерел вивчають посттравматичне зростання (Tedeschi&Calhoun) як позитивний розвиток особистості після травми; резильєнтність (Emmy Werner) як здатність відновлюватися після кризи; ресурсність (Steven Hobfoll) як здатність ефективно використовувати внутрішні і зовнішні ресурси для подолання травмуючої ситуації. Останім часом розробляється поняття «психологічного капіталу» (Fred Luthans) як внутрішнього ресурсу особистості, що складається з чотирьох складових: надії, самосприйняття/ефективності, стійкості та оптимізму, і сприяє подоланню життєвих викликів.

Наукова новизна (розгорнуто). В рамках даного дослідження авторами було удосконалено поняття «кризи особистості», а також поділ криз на природні кризи розвитку та травматичні. На основі теоретичного аналізу літератури розглянуто відмінності в динаміці криз, запропоновані основні фази їх перебігу. Вперше запропоновано поняття «інтравматичного зростання», під яким розуміємо позитивні психологічні зміни особистості, що можуть виникати в процесі подолання травматичної кризи, навіть якщо складна життєва ситуація ще триває.

Практичне значення (розгорнуто). Практичне значення результатів даного дослідження полягає в тому, що розроблені фази перебігу кризових ситуацій можуть використовуватися у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів

і науково-дослідній роботі студентів, аспірантів у закладах вищої освіти, а також у системі підвищення кваліфікації кадрів.

Удосконалення поняття кризи та введення поняття «інтравматичного зростання» можуть бути корисними в діяльності психологічних служб сектору освіти та сектору безпеки України з метою проведення психокорекційної роботи з особами, які перебували в екстремальних ситуаціях.

Висновки

На основі аналізу наукових джерел встановлено, що кризу потрібно розглядати кризу як критичний момент у житті людини, який супроводжується відчуттям втрати. Визначено, що криза може проявлятися на кількох рівнях: на внутрішньому (інтрапсихічному) рівні, коли втрачаються цінності, сенс життя, життєві цілі; на зовнішньому (екстрапсихічному) рівні, що пов'язаний з несприятливими обставинами; на міжособистісному (інтерпсихічному) рівні, який стосується соціальних зв'язків.

Встановлено, що кризи умовно можна поділити на дві великі групи: природні кризи розвитку та травматичні кризи, кожна з яких має свої особливості та фази перебігу, при цьому у природних кризах розвиток відбувається поступово, а у травматичних вхід у кризу є різким.

Розроблено динаміку криз. Природні кризи розвитку мають три фази: фрустраційна з накопиченням тривоги і невдоволення; кульмінаційна, коли йде усвідомлення, що старі способи поведінки не є дієвими; фаза відновлення та зростання. Травматичні кризи мають іншу динаміку перебігу: травматична фаза з різким входом у кризу, кульмінаційна фаза з усвідомленням втрати; фаза інтравматичного зростання.

Запропоновано термін «інтравматичне зростання» під яким ми позитивні зміни особистості, які відбуваються в процесі подолання кризи ще до її завершення.

У перспективі подальших розробок ми плануємо провести емпіричне дослідження, щоб визначити специфіку перебігу криз різного типу, виявити зовнішні та внутрішні фактори, що їх зумовлюють.

Список використаних джерел

1. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. Theoretical Approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and Prospects : the XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland, 2021. P. 211–213.
2. Бредкіна І. К., Сімах Ю. А. Сучасні підходи до визначення поняття «криза». Проблемы формирования новой экономики XXI века : материалы II Международной научно-практической интернет-конференции (25–26 декабря 2009 года). НПК «CONSTANTA». URL: <http://www.confcontact.com/2009new/3-brenkina.php> (дата звернення: 20.09.2026).
3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 8. С. 120–133.
4. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58. DOI: 10.32342/2522-4115-2022-1-23-6.
5. Грабовська І. Формування ознак наявності та типології кризових ситуацій в діяльності підприємства. Herald of Khmelnytskyi National University. Economic Sciences. 2025. № 348 (6). С. 145–152. DOI: 10.31891/2307-5740-2025-348-6-21.
6. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». 2022. Вип. 65. С. 25–41. DOI: 10.34142/23129387.2021.65.02.

7. Горностай П. П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности. Київ : Интерпресс ЛТД, 2007. 312 с.
8. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи : методичні матеріали / за ред. Л. Г. Перетятка. Полтава, 2006. 100 с.
9. Заїка В., Моргун В. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. Психологія та особистість. 2016. № 2 (2). С. 29–44. DOI: 10.33989/2226-4078.2016.2.163149.
10. Комісаров О. Г., Бардін Є. В. Кризові ситуації відновлювального періоду як засіб правового регулювання переходу від воєнного часу до забезпечення воєнної безпеки у повоєнний період. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Право». 2024. Вип. 83, ч. 3. С. 365–371. DOI: 10.24144/2307-3322.2024.83.3.57.
11. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». Київ : Поліграфкнига, 2001. 448 с.
12. Марценюк М. О. Особливості переживання криз і методи надання психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 30. С. 381–397.
13. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.
14. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
15. Словник української мови : в 11 т. / редкол.: І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка, 1970–1980. Т. 4. С. 347.
16. Сохань Л. В. Психологія життєвих криз особистості. Київ : ІЗМН, 1998. 360 с.
17. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
18. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Ч. 1. Київ : Главник, 2007. 144 с.
19. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім “Персонал”», 2017. 160 с.
20. Оніщенко Н. В. Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1 (3). С. 84–94.
21. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Максименка та ін. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
22. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
23. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія : навчальний посібник. Чернівці : Прут, 2009. 308 с.
24. Чхайдзе А. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 11. С. 150–154.
25. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977. Vol. 84, No. 2. P. 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191.
26. Stelmach J. The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. Security Dimensions. 2018. Vol. 26. P. 130–142.

27. Trofaila N. et al. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. *Brain Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12, No. 4. P. 358–373.
28. MacDonald D. K. Crisis Theory and Types of Crisis. 2016. URL: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theorytypes-crisis/> (дата звернення: 20.09.2026).

References

1. Berehova, N., & Kolba, V. (2021). Zhyttieva kryza yak psykholohichniy fenomen [Life crisis as a psychological phenomenon]. *Theoretical Approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and Prospects: The XI International Science Conference*, April 26–28, Geneva, Switzerland, 211–213 [in Ukrainian].
2. Bredkina, I. K., & Simekh, Yu. A. (2009). Suchasni pidkhody do vyznachennia poniattia "kryza" [Modern approaches to defining the concept of "crisis"]. In *Problemy formuvannia novoi ekonomiky XXI stolittia: materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii* [Problems of formation of the new economy of the XXI century: Proceedings of the II International Scientific and Practical Internet Conference], December 25–26. NPK "CONSTANTA". <http://www.confcontact.com/2009new/3-brenkina.php> [in Ukrainian].
3. Varban, Ye. O. (2010). Zhyttieva kryza: poniattia, kontseptsii ta proiavy [Life crisis: Concepts, theories and manifestations]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 8, 120–133 [in Ukrainian].
4. Harkusha, I., & Dubinskyi, S. (2022). Pro problemy zhyttievoi kryzy osobystosti [On the problems of an individual's life crisis]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya "Pedahohika ta psykholohiia"*, 1(23), 49–58. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-1-23-6> [in Ukrainian].
5. Hrabovska, I. (2025). Formuvannia oznak naiavnosti ta typolohii kryzovykh sytuatsii v diialnosti pidpriemstva [Formation of signs of the presence and typology of crisis situations in enterprise activity]. *Herald of Khmelnytskyi National University. Economic Sciences*, 348(6), 145–152. <https://doi.org/10.31891/2307-5740-2025-348-6-21> [in Ukrainian].
6. Hrishyn, E. (2022). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak peredumova formuvannia rezylientnosti osobystosti [Difficult life situation as a prerequisite for the formation of personal resilience]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Seriya "Psykhologhiia"*, 65, 25–41. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02> [in Ukrainian].
7. Hornostai, P. P. (2007). Lichnost i rol. Rolevoi podkhod v sotsialnoi psikhologii lichnosti [Personality and role. Role approach in social psychology of personality]. Kyiv: Interpress LTD [in Russian].
8. Zaika, V. M. (2006). Osoblyvosti transformatsii osobystosti liudyny v khodi vyrishennia zhyttievoi kryzy [Features of personality transformation in the process of resolving a life crisis]. *Poltava* [in Ukrainian].
9. Zaika, V., & Morhun, V. (2016). Typolohiia zhyttievykh kryz ta initsialnykh tendentsii transformatsii liudyny na osnovi bahatovymirnoi teorii osobystosti [Typology of life crises and initial tendencies of human transformation based on the multidimensional theory of personality]. *Psykhologhiia ta osobystist*, 2(2), 29–44. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163149> [in Ukrainian].
10. Komisapov, O. H., & Bardin, Ye. V. (2024). Kryzovi sytuatsii vidnovliuvannia perekhodu vid voiennoho chasu do zabezpechennia voiennoi bezpeky u povoiennyi period [Crisis situations of the recovery period as a means of legal regulation of the transition from wartime to ensuring military security in the post-war period]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho*

- universytetu. Seriiia "Pravo", 83(3), 365–371. <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.83.3.57> [in Ukrainian].
11. Manoha, I. P. (2001). Psykholohiia potaiennoho "Ya" [Psychology of the hidden "Self"]. Kyiv: Polihrafsknyha [in Ukrainian].
 12. Martseniuk, M. O. (2015). Osoblyvosti perezhyvannia kryz i metody nadannia psykholohichnoi dopomohy ditiam u kryzovykh sytuatsiiakh [Features of experiencing crises and methods of providing psychological assistance to children in crisis situations]. Problemy suchasnoi psykholohii, 30, 381–397 [in Ukrainian].
 13. Syniavskiy, V. V., & Serhiienkova, O. P. (2007). Psykholohichniy slovnyk [Psychological dictionary] (N. A. Pobirchenko, Ed.). Kyiv [in Ukrainian].
 14. Stoliarchuk, O. (2023). Zhyttievi kryzy osobystosti: psykholohichniy putivnyk [Life crises of personality: A psychological guide]. Kremenchuk: NOVABUK [in Ukrainian].
 15. Slovnyk ukraïnskoi movy [Dictionary of the Ukrainian language] (Vol. 4). (1970–1980). Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].
 16. Sokhan, L. V. (1998). Psykholohiia zhyttievykh kryz osobystosti [Psychology of personality's life crises]. Kyiv: IZMN [in Ukrainian].
 17. Tytarenko, T. (2003). Zhyttieviy svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti [The life world of personality: Within and beyond everyday life]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
 18. Tytarenko, T. M. (2007). Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life crises: Counseling technologies] (Pt. 1). Kyiv: Hlavnyk [in Ukrainian].
 19. Turykina, O. L. (2017). Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of traumatic situations]. Kyiv: DP "Vyd. dim 'Personal'" [in Ukrainian].
 20. Onishchenko, N. V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia pochatku viiny tsyvilnym naselenniam m. Kharkova [Psychological features of experiencing the beginning of the war by the civilian population of Kharkiv]. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii, 1(3), 84–94 [in Ukrainian].
 21. Maksymenko, S. (Ed.). (2017). Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka [Personality as a subject of overcoming crisis situations: Psychological theory and practice]. Sumy: Vyd-vo SumDPU im. A. S. Makarenka [in Ukrainian].
 22. Shahr, V. B. (2007). Suchasnyi tлумachnyi psykholohichniy slovnyk [Modern explanatory psychological dictionary]. Kharkiv: Prapor [in Ukrainian].
 23. Chuiko, H. V., Huias, I. A., & Koltunovych, T. A. (2009). Ekzystantsiina psykholohiia [Existential psychology]. Chernivtsi: Prut [in Ukrainian].
 24. Chkhaidze, A. (2018). Aktyvizatsiia resursiv osobystosti u vazhkykh psykholohichnykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Activation of personal resources in difficult psychological life situations]. Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky, 11, 150–154 [in Ukrainian].
 25. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
 26. Stelmach, J. (2018). The nature and character of the psychological crisis in the aspect of police activities. Security Dimensions, 26, 130–142.
 27. Trofaia, N., et al. (2021). Psychological strategies for overcoming the life crisis of the individual in postmodern practical psychology. Brain Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12(4), 358–373.
 28. MacDonald, D. K. (2016). Crisis theory and types of crisis. <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theorytypes-crisis/>.