

# Алгоритм розгортання ефективних механізмів психіки у кризових обставинах

## **I. ФАЗА ЗІТКНЕННЯ З КРИЗОВОЮ СИТУАЦІЄЮ**

Людина стикається з кризовою для неї ситуацією;  
Людина тимчасово дезорієнтована, втрачає свою цілісність, розгублена,  
у неї розвивається кризовий стан.



## **ФАЗА АКТУАЛІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ**

Активуються переживання, що супроводжують кризовий стан — агресія,  
тривога, страх, образа, розпач тощо;  
Людина активно проживає актуалізовані переживання, не  
вдаючись до їх перебільшення, пригнічення чи витіснення зі свідомості



## **ФАЗА ОПАНУВАННЯ КРИЗОВОЮ ОБСТАВИНОЮ**

Символізація переживання — вербальна чи образна;  
Людина опановує кризову ситуацію — усвідомлює її цілісно,  
розуміє свою роль у її розвитку та роль інших; вона нікого не  
звинувачує, а свідомість працює у бік розширення горизонтів бачення,  
способів адаптації до ситуації та пошуку перспектив розвитку.



## **ФАЗА ОПАНУВАННЯ КРИЗОВОЮ ОБСТАВИНОЮ**

Символізація переживання — вербальна чи образна;  
Людина опановує кризову ситуацію — усвідомлює її цілісно,  
розуміє свою роль у її розвитку та роль інших; вона нікого не  
звинувачує, а свідомість працює у бік розширення горизонтів бачення,  
способів адаптації до ситуації та пошуку перспектив розвитку.



## **ФАЗА ІНТЕГРУВАННЯ ДОСВІДУ**

Людина усвідомлює кризову ситуацію як таку, що сприяє її розвитку;  
вона збагачує уявлення про себе, про інших та про оточуючий світ;  
власний досвід інтегрується і людина рухається далі.