

---

**ВАРБАН Є.О.,**

кандидат психологічних наук,  
доцент, кафедра педагогіки та  
психології,  
Київський національний  
економічний університет  
імені Вадима Гетьмана,  
м. Київ

## РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

*У статті аналізується специфіка процесу подолання, розглядаються різні ресурси подолання та використання особистісної рефлексії в процесі подолання життєвих криз. Перспектива подальшого дослідження проблеми вбачається в розробці та апробації методів діагностики і розвитку особистісної рефлексії, що може урізноманітнити кількість та якість ресурсів подолання складних життєвих ситуацій та життєвих криз.*

**Ключові слова:** психологічне подолання, ресурси подолання, особистісна рефлексія.

*В статье анализируется специфика процесса преодоления, рассматриваются различные ресурсы преодоления и использования личностной рефлексии в процессе преодоления жизненных кризисов. Перспектива дальнейшего исследования проблемы видится в разработке и апробации методов диагностики и развития личностной рефлексии, что может разнообразить количество и качество ресурсов преодоления сложных жизненных ситуаций и жизненных кризисов.*

**Ключевые слова:** психологическое преодоление, ресурсы преодоления, личностная рефлексия.

*The article analyzes the specifics and peculiarities of the percolation process of coping behavior and applying personal reflection in the process of overcoming difficult life situations and life crises. The reviewed specifics of the percolation process of coping behavior such as qualitative alteration of consciousness, critical understanding of what had happened, willful and conscious overcome of difficult life situations give the appearance to consider the personal reflection as one of the resources of coping. The prospect of further research of this question will*

*include creation and approbation of diagnostic methods and personal reflection development, and also reflective techniques that will diversify quantity and quality of strategies to cope with difficult life situations.*

**Key words:** coping behavior, coping behavior resource, personal reflection.

**Постановка проблеми.** Зростаючі темпи сучасного життя, суттєві економічні й соціально-політичні перетворення і потрясіння, що відбуваються останнім часом в Україні, значно збільшують кількість потенційних стресорів, небезпечних для психологічного здоров'я людини. Ефективна діяльність за подібних умов значною мірою залежить від наявності в особистості необхідних ресурсів для регулювання своєї активності в складних життєвих ситуаціях та вміння долати негативні переживання за допомогою певних психологічних прийомів. У цьому світлі виправданим є інтерес науковців до вивчення механізмів подолання важких життєвих ситуацій і життєвих криз та розкриття ресурсів особистості, що зумовлюють вибір людиною тих чи інших стратегій психологічного подолання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В психологічній науці життєва криза розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як «особистісна криза», «психологічна криза» (А.Г. Амбрумова), «мотиваційна криза» (А.А. Файзулаєв), «біографічна криза» (Р.А. Ахмеров) та ряд інших [3, с. 42].

Як психологічний феномен життя криза розглядається: 1) як соціально-психологічна ситуація; 2) як особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики; 3) як процес переживання. На думку багатьох дослідників – поняття «криза» в житті людини одночасно означає як проблемну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на більш високий рівень буття (Л.І. Анциферова; Р.А. Ахмеров; Ф.Ю. Василюк; Т.М. Титаренко) [2].

Існують експериментальні дані, які свідчать що процес подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій залежать від різних ресурсів, якими може скористатися особистість, насамперед: типу особистості або її окремих рис, енергетичних ресурсів особистості, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації тощо [2, с. 32]. А від яких з них більшою мірою – ми спробуємо визначити в нашій статті.

**Мета статті** – визначити особливості використання особистістю різних ресурсів в процесі подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій. *Основне завдання статті* – здійснити теоретичний аналіз проблеми.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для того щоб з'ясувати якими ресурсами користується особистість в процесі подолання життєвих криз необхідно більш детально розглянути перебіг таких криз та суть

самого процесу подолання.

Однією з обов'язкових умов життєвої кризи є «подія, яка її викликає» – така дезадаптуюча зміна в соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом («кризова ситуація»). Психологічна криза є функцією події, що її викликає, й специфічної особистісної схильності, вразливості по відношенню щодо певної події. Таку predisпозицію особистості визначають особливості емоційної реактивності, характеристики самооцінки й самоприйняття, система цінностей, структура соціалізації й інтерперсональних контактів. Слід також враховувати специфіку когнітивної організації, що відповідає за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі (А.Г. Амбрумова, І.В. Бринза; Ф.Ю. Василюк).

Подія, що викликає життєву кризу, суб'єктивно сприймається як утрата, провал, неуспіх, причому слід враховувати, що для людини важливими є не утрата чи провал самі по собі, а їхній особистісний смисл: те, що представляє, наприклад, утрату для одного, може здаватися цілком ординарним і природним для іншого. Компонентом психологічної кризи є також уявлення про безвихідність ситуації, неможливість розв'язання конфлікту, що виникає внаслідок відсутності інформації, необхідної для розв'язання проблеми. Іноді це дефіцит реальний, об'єктивний (у випадку особливо складної ситуації), в інших випадках – уявний, пов'язаний з особливостями психічної діяльності суб'єкта [2].

Життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів (від 3-х до 6-ти), проходження яких має свої специфічні особливості. Найчастіше в розвитку психологічної реакції на життєву кризу розрізняють

чотири послідовні фази (Ф.Ю. Василюк; О.А. Донченко, Т.М. Титаренко; Л.М. Юр'єва): 1) Первинне наростання напруги, що стимулює звичні способи розв'язання проблем. 2) Подальше наростання напруги, збудження, агресивності, рівня тривоги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними. 3) Ще більше наростання напруги, яке вимагає мобілізації зовнішніх й внутрішніх психологічних й фізичних ресурсів. Робляться спроби використати не характерні для особистості способи подолання. 4) Якщо все виявляється марним, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги й депресії, відчуттям безпомічності й безнадійності, дезорганізацією поведінки особистості.

Таким чином, криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить в собі фрустрацію, оскільки завжди пов'язана з блокуванням частини потреб, і конфлікт, оскільки суттєвий розрив між реальним та бажаним завжди потребує активізації ціннісно-сміслової діяльності [2].

Крім того, життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості (Ф.Ю. Василюк; Т.М. Титаренко; П.В. Лушин): 1) *Зміни в емоційній сфері* – в почуттях, котрі переживаються по відношенню до свого життя (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо). 2) *Зміни на пізнавальному рівні* – зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення). Зміни в сприйнятті себе і свого життя. 3) *Зміни в підструктурі досвіду* – можуть зруйнуватися старі звички, навички, на зміну яким приходять нові, що нерідко формуються вже в процесі кризи. Змінюється також і підструктура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання). Змі-

нюється ставлення до майбутнього, смисл і цілісність життя. 4) *Порушення смислової відповідності* свідомості і буття суб'єкта. 5) *Зміни в самосвідомості* й Я-концепції особистості [2], [5], [7].

Наслідки життєвої кризи можуть бути різними. Може відбутися фіксація неадекватних способів адаптації, що ще більше ускладнює становище індивіда й збільшує ризик виникнення нової кризи і ще більш несприятливих наслідків у майбутньому. Однак результатом кризи може стати й збагачення ресурсів особистості, вироблення, на додачу до вже існуючих звичних способів реагування на критичні ситуації нових, більш ефективних прийомів. Тобто, життєва криза одночасно містить як загрозу для особистості, так і можливість для її зростання (Л.І. Анциферова; Ф.Ю. Василюк; Т.М. Титаренко; П.В. Лушин) [1], [2], [5], [7].

Таким чином, можна зазначити, що в психологічній науці життєва криза розглядається як вид складної життєвої ситуації, котра може виникнути на будь-якому етапі життєвого шляху особистості і визначається у сукупності подій, переживань, відносин, особливостей поведінки та реабілітації. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Сприймання проблеми, що виникла, як життєвої кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що сприймається особистістю.

Термін «психологічне подолання» в широкому розумінні включає всі види взаємодії суб'єкта з задачами зовнішнього чи внутрішнього характеру – спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути чи ухилитися від вимог проблемної ситуації. Додаткові умови – як зовнішні, що характеризують саму

задачу, так і внутрішні, що являють собою психологічні характеристики суб'єкта – загострюють зміст психологічного подолання, відрізняючи його від простого пристосування [2, с. 21].

Ми під поняттям «психологічне подолання» надалі будемо розуміти активну взаємодію особистості з ситуацією, яка відбувається у відповідності до логіки розвитку ситуації, залежить від значущості ситуації в житті людини та психологічних можливостей особистості, і спрямована на конструктивне розв'язання проблемної ситуації (Є.О. Варбан [3, с.42]).

На сьогоднішній день виділяють три основні підходи до розуміння поняття «психологічне подолання»: 1) як один з способів психологічного захисту; 2) як якість (ресурс) особистості; 3) як динамічний процес в межах когнітивного підходу [2].

Перший підхід визначає психологічне подолання як один зі способів психологічного захисту. Прихильники даного підходу (А.Г. Амбрумова, Р.М. Грановська, І.М. Нікольська та ін.) вважають, що психологічний захист це – адаптивний механізм психічної саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривогу, дискомфорт, і зберігає несуперечливість «образу Я» за рахунок придушення чи спотворення частини інформації. Психологічний захист виникає тільки у суб'єктивно складних ситуаціях, котрі викликають почуття невдоволеності, і носить неусвідомлюваний або мало усвідомлюваний характер.

За даними прихильників другого підходу, що визначає психологічне подолання в термінах рис особистості, до особистісних ресурсів подолання відносяться, як досить очікуванні – особливості Я-концепції, позитивна самооцінка, низький рівень нейротизму та тривожності, особливості локусу контролю, тип мислення, темпера-

мент [4]; ставлення до світу, переконання, когнітивні стилі, історія життєвих успіхів і невдач [1]); особистісна рефлексія [3] і навіть почуття гумору [6] та ряд інших.

Слід також згадати відомі праці С. Кобаси зі співробітниками [2]. Автори висунули гіпотезу, що значні резерви опору стресовим ситуаціям зумовлені особливою особистісною диспозицією людини. Це властивість отримала назву «*hardi*» (*hardiness*), тобто сміливий, відважний, «міцний горішок», стійкий. С. Кобаса відносить витоки формування «*hardi*» до ранніх етапів життя і виділяє позитивне значення кількох умов. Насамперед, старші в родині стимулювали дітей до того, щоб вони самостійно розв'язували складні проблеми, і лише в найскладніші моменти надавали їм підтримку. Таким чином, створювалися умови не тільки для розвитку когнітивних здібностей, уяви та формування адекватних суджень, але й для заохочення самостійності дітей. Крім того, у них були «*моделі для ідентифікації*» – сміливі, контролюючі свій життєвий світ люди. Підкреслюється позитивна роль уміння дітей мобілізуватися за умов виникнення ускладнень і невдач, не здаватися, бути стійкими [2, с. 27].

Однак вияв типів особистостей, що віддають перевагу при певних обставинах конкретним способам поведінки й діяльності, ще не означає, що саме людина визначає свою поведінку в тій чи іншій ситуації. Слід враховувати той факт, що властивості особистості та особливості ситуації взаємно переломлюються. Цим можливо пояснити те різноманіття варіантів поведінки в різних критичних ситуаціях, що фіксуються дослідниками, котрі займаються даною проблемою.

*Третій підхід*, в якому психологічне подолання розглядається як динаміч-

ний процес, специфіка якого визначається як ситуацією, так і особистісними ресурсами, а також стадією розвитку конфлікту, теж має досить велику кількість прихильників (Ф.Ю. Василюк; О.А. Донченко, Т.М. Титаренко; Д. Магнуссон). Одне з основних положень динамічної інтеракціоністської моделі особистості, що розвивається в рамках ситуаційного підходу, це – фокусування досліджень на безперервному двосторонньому процесі взаємодії між особистістю і середовищем. В зв'язку з цим виділяють наступні важливі положення: 1) Поведінка є функцією постійного багатовимірного процесу взаємодії між індивідом та ситуацією. 2) Активність індивіда в процесі цієї взаємодії. 3) Когнітивні та мотиваційні фактори є істотними детермінантами поведінки. 4) Психологічне значення ситуації є важливим детермінуючим фактором [2].

В той же час вважається, що провідна роль в інтерпретації ситуації належить сприйняттю оточення. При цьому більше значення мають когнітивні системи, які виступають в ролі опосередковуючих змінних. Ці змінні можуть бути класифіковані в термінах наступних властивостей: *структурних* – інтелект, когнітивна складність; *змістовних* – зміст ситуацій, котрі викликають тривогу; *мотиваційних* – цінності, мотиви, потяги.

Водночас У. Мішел (цит. за [2, с. 29]) пропонує виділяти 5 груп особистісних змінних, котрі, як він вважає, впливають на те, як особистість взаємодіє з ситуаціями. *Перша група* включає когнітивні та поведінкові компоненти конструювання, тобто ті операції і перетворення, які виконуються людиною по відношенню до змісту інформації. *Друга група* містить стратегії кодування й систему особистісних конструктів індивіда. Звідси ми маємо



індивідуальні особливості в тлумаченні стимулу (загроза, виклик, пригода). *Третя група* включає особистісні змінні, що фіксують певні очікування відносно наслідків різних поведінкових можливостей, існуючих в даній ситуації. Ці очікування управляють вибором якоїсь однієї лінії поведінки серед їхньої потенційної множини, яку в принципі можна сконструювати в контексті ситуації. *В четверту групу* особистісних змінних входять цінності й цілі. Люди з однаковою системою очікувань можуть вести себе зовсім по-різному в силу того, що різні наслідки мають для них різну суб'єктивну цінність. *П'ята група* включає плани і системи саморегуляції.

Окремо слід згадати концепцію М. Цайндера і Е. Хаммера (цит. за [2, с. 31]), які розробили власну оригінальну класифікацію психологічних джерел-ресурсів подолання складних життєвих ситуацій, що включають п'ять областей життєдіяльності людини, які «підживлюють» її дії в складний період – це сфери: 1) пізнання й уявлень, 2) почуттів, 3) відносин з людьми, 4) духовності та 5) фізичного буття. Потреба звернення до тієї чи іншої сфери зумовлена змістом проблемної ситуації.

Виходячи з вищесказаного можна зробити висновок – процес психологічного подолання безпосередньо пов'язаний з когнітивними, афективними і поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки особистості. Подолання включає в себе не тільки певну стратегію поведінки, а й особистісні ресурси та ресурси середовища.

Одним з найбільш значущих ресурсів середовища для психологічного подолання є соціальна підтримка. Характер соціальної підтримки, по якій звертаються чоловіки та жінки відрізняється. В дослідженні Т.Л. Крюкової (цит. за [2]) встановлено, що чоловіки

схильні звертатися по інструментальну підтримку, а не по емоційну, тоді як серед жінок пошук емоційної підтримки більш виражений.

Цікавим на наш погляд є такий, поки що маловивчений ресурс подолання, як *особистісна рефлексія*. Свого часу С.Л. Рубінштейн у своїх працях обґрунтовував два способи ставлення людини до світу, які свідчать про ступінь розвитку її саморегуляції та ступінь перетворення на суб'єкта власного життя. «Включений» індивід відрізняється залежним, пасивним ставленням до життя. «Рефлексуючий» – проявляє активне ставлення. Саме за умови прояву другого способу ставлення особистості до світу, що є властивим більш високому ступеню її розвитку, відбувається дійсний взаємний розвиток особистості та обставин її життя, який характеризує вільну людську сутність. Мається на увазі, що поведінка людини більшою мірою визначається не зовнішніми, а внутрішніми цілями та намірами. Рефлексія є універсальним механізмом процесу саморегуляції. Вона фіксує, зупиняє процес діяльності, об'єктивує його, робить можливим здійснення усвідомленого впливу на цей процес. Тобто, завдяки своїй здатності до рефлексії людина може вирватися з неперервного потоку життєдіяльності та зайняти зовнішню позицію стосовно себе. Саме ця здатність може розглядатися як шлях до переосмислення власного життєвого досвіду. Людина стає для себе об'єктом управління. Для того щоб особистість могла здійснювати самоуправління та саморегуляцію, їй потрібна надійна, гарно налаштована система «зворотного зв'язку». Саме рефлексія є тим психологічним механізмом, за допомогою якого цей зв'язок можна забезпечити. Як прояв смислового рівня саморегуляції, реф-

лексія є потужним джерелом стійкості, свободи та саморозвитку особистості. У цьому криється її принципова відмінність від неусвідомлюваних форм регуляції (психологічних захистів).

Нам імпонує визначення, що було запропоноване Н.М. Пенковською: «Під *рефлексією* розуміється інтегрована особистісна здатність робити предметом аналізу зовнішні і внутрішні чинники, на підставі чого відбувається прийняття рішення особистістю і визначення нею своєї поведінки, ставлення до себе та соціуму» [8, с. 67]. Таке визначення дозволяє розглядати особистісну рефлексію як єдність, що передбачає узгодженість трьох аспектів – *інтелектуального* (сукупність знань суб'єкта про самого себе), *емоційно-ціннісного* (інтерпретація, оцінка особистістю власних якостей, станів, дій, вчинків і вироблення на цій основі певного ставлення до себе), *регулятивного* (здатність людини регулювати свою діяльність і поведінку). Особистісна рефлексія відкриває можливість пізнання свого внутрішнього світу, особистісних якостей, їх походження та перспектив розвитку, можливостей та обмежень в процесі подолання проблемних життєвих ситуацій.

В нашому дисертаційному дослідженні [2] ми, в якості моделі процесу подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій, використовували запропоновану О.А. Донченко та Т.М. Титаренко [5, с. 166] модель подолання кризових життєвих ситуацій, що містила три рівні: 1) психологічного захисту; 2) адаптації; 3) оволодіння ситуацією.

Перший рівень – *психологічного захисту* убезпечує індивіда від розбіжностей між потягами й амбівалентності почуттів, захищає його від усвідомлення небажаних або хворобливих змістів, і, головне, знешкоджує

тривогу і напруженість.

Для проходження *другого рівня – рівня адаптації* потрібен своєрідний запас адаптованості, котрого в кризовій життєвій ситуації вистачило б на якісну перебудову свідомості, критичне осмислення того, що сталося, вольове і свідоме подолання розриву життя, тобто життєвої кризи. Також, на наш погляд, саме на цьому рівні нарешті включається в процес психологічного подолання і рефлексія, як особистісний ресурс. Оскільки саме в цей період для ефективного протікання процесу подолання необхідна узгодженість усіх трьох його аспектів – *інтелектуального* (сукупність знань суб'єкта про самого себе, актуалізація як вже відомих йому знань про себе, так і нових, що формуються в процесі взаємодії з ситуацією), *емоційно-ціннісного* (інтерпретація, оцінка особистістю власних якостей, станів, дій, вчинків, спроможностей і вироблення на цій основі певного нового ставлення до себе, як до суб'єкта процесу подолання), *поведінкового* (здатність людини регулювати свою діяльність і поведінку). Результатом такої складної узгодженої діяльності є ті чи інші стратегії психологічного подолання – способи активної взаємодії особистості з ситуацією, котрі містять дії, прийоми та способи поведінки, що спрямовані на розв'язання проблемної ситуації [3].

Результати досліджень таких авторів, як (Ф.Ю. Василюк; Л.В. Виноградова; Н.Ю. Волянук та ін.), так і наших (Є.О. Варбан [3]), свідчать про те, що переживання на рівні адаптації проходить більш успішно, якщо суб'єкт завчасно будує модель майбутньої кризової ситуації, тобто формує програму або стратегію поведінки в такій ситуації. В цей момент йому може допомогти набутий раніше життєвий досвід переживання такого роду ситу-

ацій або ж навички подолання життєвих труднощів, що були відпрацьовані заздалегідь.

Вихід на *третій рівень* – оволодіння ситуацією можна розпізнати за появою бажання діяти, наявності потреби в активній зміні кризової ситуації, що склалася. Що, на наш погляд, і є результатом внутрішнього, рефлексивного процесу перебудови свідомості, нового погляду на життя, нової життєвої стратегії, нового образу «Я», тобто того, що є дійсною метою справжнього подолання складної життєвої ситуації чи життєвої кризи.

### **Висновки:**

Подолання життєвої кризи – це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, котрий може бути реалізовано за допомогою різних ресурсів і значної кількості прийомів та стратегій.

На індивідуальний вибір люди-

ною тієї чи іншої стратегії подолання можуть впливати, насамперед, суб'єктивна оцінка особистістю своїх власних особистісних ресурсів подолання (Я-концепція, особистісна рефлексія, позитивна самооцінка, низький рівень нейротизму, інтернальний локус контролю, когнітивні здібності, емоційно-вольова сфера, вік тощо) і ресурсів середовища (характер соціальної підтримки, особливості соціальної мережі) та сформованих стратегій подолання.

**Перспектива подальшого дослідження** проблеми, з точки зору практичної допомоги особистості у подоланні життєвих криз та складних життєвих ситуацій, вбачається в розробці та апробації методів діагностики та розвитку особистісної рефлексії, а також рефлексивних технік, що можуть урізноманітнити кількість та якість стратегій подолання.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.
2. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Варбан Євген Олександрович. – К., 2009. – 159 с.
3. Варбан Є.О. Особистісна рефлексія як ресурс психологічного подолання / Є.О. Варбан // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Х.: ХНПУ, 2010. – Вип. 37. – С. 41-51.
4. Воляннюк Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера : [монографія] / Наталя Юріївна Воляннюк. – Луцьк, 2006. – 444 с.
5. Донченко Е.А. Личность : конфликт, гармония / Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко. – 2-е изд., доп. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 175с.
6. Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Зайва Оксана Олександрівна. – Х., 2006. – 19. [1] с.
7. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс : теория и практика / Павел Владимирович Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
8. Пеньковська Н. Рефлексія як об'єкт психологічного аналізу // Психологія і суспільство. – 2000. – № 2. – С. 66-73.