

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Конфліктологія: Конспект лекцій для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Полтава, 2021. 106 с.
2. Конфліктологія : навч. посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. Х. : Право, 2012. 128 с.

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ УМОВ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Заїка В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
zaika_vitaliy@ukr.net*

Сучасні умови існування людини ставлять її перед багатьма викликами, котрі потрібно негайно вирішувати аби зберегти психологічне здоров'я та відновити гармонійний стан та працездатність. Саме до таких викликів відносять кризові умови існування або, так звані, неприродні та ненормативні кризи, які важко передбачити і, які ламають звичну стратегію життя, зачіпаючи всі сфери життєдіяльності людини. Вони потребують вмінь долати таких ситуацій, які будуть залежати від власного досвіду, наявності ресурсів, особистісного потенціалу тощо.

Психологи, котрі досліджують проблему психологічного подолання, вказують про існування стійких механізмів психологічного подолання. Їх називають «функціональний орган», чи механізм переживання, котрий раз склавшись, може стати одним зі звичних засобів розв'язання життєвих криз в різноманітних ситуаціях.

Існує тривимірна психологічна модель процесу подолання життєвих криз за О. Донченко та Т. Титаренко. За нею *перший вимір* характеризує психологічний захист, що захищає індивіда від усвідомлення небажаних та небезпечних змістів, знімаючи таким чином тривогу та напругу. Людина, котра зупиняється на даному рівні починає боятися всього, що може змінити її становище та викликати почуття небезпеки. *Другий вимір* адаптації, потребує певного життєвого досвіду для пристосування до нових незвичних умов. Існування за таких умов потребує перебудови свідомості, критичного осмислення ситуації та задіяння певних особистісних якостей. *Третій вимір*, або справжнє оволодіння ситуацією визначається потребою в активній свідомій зміні кризової ситуації та включення творчого потенціалу особистості. Саме на цьому рівні відбувається розширення свідомості та якісна трансформація особистості.

Вчені виокремлюють так званий особистісний профіль подолання, котрий залежить від соціальної, професійної та вікової належності людини [3]. Він включає в себе такі компоненти: 1) орієнтованість, або локус подолання (на проблему або на себе), 2) сфера психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення, почуття), 3) ефективність (досягнення бажаного результату у вирішенні труднощів), 4) часова тривалість досягнутого ефекту (радикальне подолання ситуації чи створення умов для постійного повернення до цієї ситуації), 5) ситуації, які викликають (пробуджують, стимулюють) поведінку подолання (кризові, навчальні, професійні, буденні). Психологічне подолання запускається проблемною ситуацією та вважається завершеним тоді, коли ситуація втрачає свою значимість для суб'єкта і звільняється енергія для вирішення інших завдань життя. Критерієм ефективності форм подолання та їх завершенням вважається досягнення психічного благополуччя, зниження рівня невротизації особистості, зняття психосоматичної симптоматики, станів тривожності, дратівливості, депресії і ослаблення почуття особистої вразливості щодо стресу.

Вікові особливості форм психологічного подолання труднощів мають свої закономірності [2, с. 54]. Так у підлітковому та юнацькому віці переважають емоційні форми подолання. Проблемно-орієнтовані, інструментальні форми подолання складних ситуацій характерні переважно для зрілого віку. Специфічна риса подолання для людей похилого віку – духовно-релігійні форми опору життєвим випробуванням.

Статеві відмінності психологічного подолання обумовлені статево-рольовими стереотипами: жінки та фемінні чоловіки схильні до психологічного захисту та емоційного вирішення проблеми, а маскулінні жінки і чоловіки схильні діяти інструментальним чином, шляхом перетворення наявної ситуації. При цьому жінкам властиво у разі виникнення труднощів у будь-якій сфері (сімейних, виробничих, міжособистісних стосунках) шукати соціальної підтримки, а чоловіки прагнуть змінити конкретну ситуацію [3].

Типи (модальності) копінг-механізмів можуть проявлятися в *когнітивній* (відволікання або переключення уваги; прийняття кризи як чогось неминучого (прояв свого роду філософії стоїцизму); дисимуляція проблеми (ігнорування, применшення її серйозності); збереження «ідеального статусу», прагнення не

показувати іншим свого кризового стану; проблемний аналіз кризи і її наслідків; відносність в оцінці проблеми, порівняння з іншими, які знаходяться ще в гіршому положенні; релігійність, стійкість у вірі («зі мною Бог»); надання кризи значення і смислу; самоповага), *емоційній* (переживання протесту, обурення, протистояння кризи та її наслідкам; емоційної розрядки – відреагування почуттів, що викликані кризою; ізоляції – подавлення, недопущення почуттів, адекватних ситуації; пасивного співробітництва – довіри з передачею відповідальності спеціалісту; покірливості, фаталізму, капітуляції; самозвинувачення; переживання злоби, роздратування, пов'язаних з обмеженням життя кризою; збереження самовладання – рівноваги, самоконтролю) і *поведінковій* (відволікання; альтруїзм; активне уникнення; компенсація; конструктивна активність; усамітнення; активне співробітництво; пошук емоційної підтримки) сферах особистості людини [1, с. 103].

Вченими доведено, що рівень розвитку інтелекту значно впливає на подолання кризових станів особистості. Так, «досліджувані з високими показниками рівня інтелекту виступали в подіях власного життя активними суб'єктами, в той час, як діти з низьким частіше пасивними спостерігачами подій» [4, с. 187].

У будь-якому разі, в процесі подолання життєвої кризи в поведінковій стратегії здійснюється переосмислення цінностей і самої ситуації кризи, що дає можливість знайти в ній нове бачення проблеми і зробити крок в бік конструктивного розв'язання проблеми [2, с. 56]. Такі поведінкові стратегії пов'язані з активізацією вольових зусиль індивіда навіть тоді, коли вирішити проблему здається неможливим.

Особистість здійснює вибір відносно того чи іншого вектора розв'язання критичної ситуації: 1) *редукції критичного змісту ситуації*, коли особистість намагається усунути критичність ситуації за рахунок свідомої відмови від домагань зберегти свою індивідуальність, цілісність, сутнісну недоторканість; 2) *оптимального подолання критичної ситуації*, коли особистості вдається зберегти свій особистісний статус, не поступившись певним принципам діяння та поведінки, і зумівши при цьому розв'язати те протиріччя, яке зумовило виникнення даної ситуації; 3) *перевершення, трансцендентний вихід* особистості з критичної ситуації, коли їй вдається не тільки розв'язати протиріччя та зняти ознаки критичності у певній

ситуації діяння, а ще й здійснити якісний стрибок у власному розвитку через набування досвіду перетворення ситуації від деструктивного, негативного знаку до позитивного знаку «ініціації особистісного зростання» – або через підпорядкування змісту даної ситуації ситуативному утворенню більш високого, узагальненого рівня, де критичний зміст (або актуалізовані протиріччя) є необхідною складовою певного циклу становлення зростання особистості, набуття нею певних психологічних ознак тощо [5].

Загалом можна зазначити, що подолання кризових ситуацій особистістю відбуваються на таких рівнях: інтелектуальному (когнітивному), емоційному, поведінковому та соціально-психологічному та має свій особистісний профіль подолання. Існують також вікові, соціальні, етнічні та статеві (гендерні) відмінності психологічного подолання, які суттєво відрізняються між собою. В будь-якому разі людина застосовує різні стратегії і тактики при вирішенні проблеми, але всі вони зводяться чи до перетворення ситуації, чи до пристосування до неї (хоча існує і третій шлях – втечі, який, на нашу думку, не є конструктивним). Але, безумовно, людина не залишається такою, якою була до кризи, змінюється її внутрішній світ, адже в нього включається новий життєвий досвід, відбувається трансформація різних структур особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Заїка В.М. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 101–110.
2. Заїка В.М., Клевака Л.П. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 51–58. <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-51-58>.
3. Коpecь Л.В. Психологія особистості: Навч. посібник. К.: Вид. дім Києво-Могилянська академія, 2007. 460 с.
4. Назарук О.М. Вікові особливості розуміння особистого досвіду. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. – вікова психологія, педагогічна психологія. Київ, 2004. 213 с.
5. Zaika V. Initiation of personal transformations as possibility of manifestation of man`s freedom. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*, 5(1), 2015. P. 233-241. doi: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2014.1.00>