

Іванцев Н.І.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та клінічної психології
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

Іванцев Л.І.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та клінічної психології
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Стаття присвячена проблемі збереження психологічного здоров'я особистості через визнання, переживання і вихід із кризової ситуації і станів, передусім таких, що є наслідком основних життєвих конфліктів. На основі теоретичного аналізу понять «кризовий стан людини» та «опанування кризою», а саме їх змістових характеристик, розглянуті типові стратегії виходу із кризи, виділені найбільш типові усвідомлювані способи опанування кризовою ситуацією. Особлива увага звертається на адекватні стратегії подолання конфлікту як способи адекватної взаємодії особистості з ситуацією, що містять дії, прийоми та способи поведінки, котрі спрямовані на збереження психологічного здоров'я особистості в процесі розв'язання проблемної ситуації.

Ключові слова: життєва криза, кризові стани, психологічне подолання, особистісні ресурси, саморозвиток, особистісне зростання, психологічне здоров'я, стратегії подолання життєвої кризи.

Стаття посвящена проблеме сохранения психологического здоровья личности через признание, переживания и выход из кризисной ситуации и состояний, прежде всего таких, которые являются следствием основных жизненных конфликтов. На основе теоретического анализа понятий «кризисное состояние человека» и «освоения кризисом», а именно их содержательных характеристик, рассмотрены типичные стратегии выхода из кризиса, выделены наиболее типичные осознаваемые способы освоения кризисной ситуации. Особое внимание обращается на адекватные стратегии преодоления конфликта как способа адекватного взаимодействия личности с ситуацией, содержащих действия, приемы и способы поведения, которые направлены на сохранение психологического здоровья личности в процессе решения проблемной ситуации.

Ключевые слова: жизненный кризис, кризисные состояния, психологическое преодоление, личностные ресурсы, саморазвитие, личностный рост, психологическое здоровье, стратегии преодоления жизненного кризиса.

The Article is devoted to the problem of saving the individual's psychological health through acceptance, emotional experience and overcoming the crisis and conditions, primarily those, arising from major life conflicts. On the basis of theoretical analysis of concepts such as "crisis state of personality" and "mastering the crisis", specifically its substantive characteristics, the typical strategies of overcoming the crisis are considered and the most common reportable methods to master the crisis situations are pointed. Special attention should be given to the adequate strategies of overcoming the conflict as a means of individual's adequate interaction with the situation including actions, techniques and ways of behavior aimed at saving the individual's psychological health in the process of solving the problem situation.

Key words: life crisis, crisis conditions, psychological overcoming, human resources, self-development, personal growth, psychological health, overcoming life crisis strategies.

Актуальність статті. В житті сучасної людини все частіше мають місце специфічні життєві ситуації, які призводять, на великий жаль, до появи кризових станів. Кризові стани людини виникають внаслідок різноманітних причин і мають різний характер свого

протікання. Вони можуть по-різному впливати на людину і спонукати її до вирішення проблем, які вони породжують, і навіть до сильних переживань, розгубленості, почуття безвихідності. Загалом криза, як правило, несподівана та неконтрольована, пов'язана з

неприємним відкриттям, приниженням, образою, невизначеністю і порушенням повсякденності життя, що загрожує індивідуальному уявленню про себе, ідеальному образу «Я» та особистим планам на майбутнє. Але разом з тим, криза – це не тільки страждання, це ще й можливість відкрити для себе нові перспективи, навчитись більш успішно долати наступні кризові стани. Опанування нею може бути, з одного боку, цілком усвідомленим, вибраним згідно з вимогами, що породжує ситуація, а також згідно з характеристиками особистості, її досвідом та станом, в якому вона перебуває, а, з іншого боку, неусвідомленим або усвідомленим частково (стосовно класичних механізмів типу раціоналізації, проєкції, придушення тощо). В обох випадках людина повинна усвідомлювати, що саме з нею відбувається, що саме вона повинна робити.

Постановка проблеми. Зазвичай, кожна людина у своєму житті зіштовхується з необхідністю вирішувати складні життєві ситуації, але на жаль, способи їх вирішення не завжди є дієвими і ефективними, в результаті чого втрачається рівновага між людиною і середовищем, порушується регуляція поведінки і діяльності людини, і головне, здатність її протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для свого здоров'я. Тому увага, яку демонструють вітчизняні та зарубіжні вчені до проблеми життєвої кризи в людському бутті, а особливо до вивчення процесу психологічного подолання її та розкриття особистісних ресурсів, що зумовлюють вибір людиною тих чи інших способів та стратегій психологічного подолання є насущною і виправданою. Зокрема, в останні роки активно досліджувалися різні аспекти важких життєвих ситуацій (Л. Анциферова, Л. Бурлачук, О. Бітюцька, В. Бодров, І. Бринза, О. Будницька та ін.), особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій (Р. Ахмеров, Ф.Василіук, С.Варбан, Н.Воланюк, Т.Крюкова, С. Максименко, Т.Титаренко та ін.), особливості надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О. Бондаренко, О. Коржова, Ю. Лановенк, П. Лушин, Т. Титаренко). Так, життєву кризу, Ф. Е. Василіук визначає як по-

воротний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався. Початок її береться з визрівання і розгортання боротьби протилежних мотивів у процесі втілення життєвої програми, замислу і сягає свого піку тоді, коли індивід продовжує гостро відчувати актуальність свого ще не реалізованого замислу і в той же час він впевнений в неможливості його реалізації в майбутньому. Визначаючи причину життєвої кризи, Ф. Е. Василіук вказує на те, що це може бути певна подія чи ситуація, загострення існуючих або виникаючих особистісних протиріч, а процес її подолання, на його думку, відбувається шляхом переживання, яке спрямоване на пошук усвідомленості життя, завдяки чому людина постійно звертається до свого ціннісно-сислового ядра з метою його зміни [5]. Суб'єктивне переживання кризи, як зауважує В. Заїка у своїх наукових доробках, залежить від впливу низки чинників, зокрема, характеристики самої життєвої кризи (вид кризи); обставин, в яких протікає криза (наявність або відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення); особливостей особистості того, хто переживає кризу (вік, стать, життєвий досвід, здібності, темперамент, ієрархія цінностей, акцентуація характеру); соціального статусу особистості (статус людини в суспільстві, виконувані ролі, визнання, авторитете, влада, досягнення) [8]. Тривалість кризових переживань, можливість конструктивного чи деструктивного виходу з кризи, на думку Л. І. Анциферової, значною мірою визначаються ставленням до ситуації [1]. Про складні життєві ситуації як складову частину процесів соціалізації, зауважує сучасна вітчизняна дослідниця Н. Ф. Благодир, звертаючи свою увагу на той факт, що вони не завжди травмують особистість й у випадку появи змін конструктивного характеру, сприяють її розвитку, досягненню нових форм збалансованості відносин із зовнішнім світом [2].

Формування цілей статті (постановка завдання). Мета статті полягає у теоретичному висвітленні особливостей збереження психологічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях, а також у розгляді типових стратегій виходу із кризи як способів взаємодії

особистості з ситуацією, що містять дії, прийоми та способи поведінки, котрі спрямовані на збереження психологічного здоров'я особистості в процесі розв'язання проблемної ситуації та у виокремленні найбільш типових усвідомлюваних способів опанування кризовою ситуацією.

Виклад основного матеріалу. У світлі наукових досліджень означеної проблеми процес психологічного подолання особистістю важких життєвих ситуацій і життєвих криз пов'язується з подальшим її розвитком та функціонуванням, а також з психологічним здоров'ям особистості. Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів, але і повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя [7]. В даному аспекті людина виступає автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого ества. Психологічне здоров'я ототожнюється з почуттям внутрішньої узгодженості із власними діями, постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом, автентичним існуванням, почуттям авторства життя. Розлади здоров'я людини, за Л. Бінсвангером, є наслідком відмови від вільного проектування власного майбутнього внаслідок фанатичного прагнення до недосяжного ідеалу бути іншою, ніж є насправді, особистістю, втрати безперервності саморозвитку, віддаленості від вільної трансценденції [9]. Відповідно, у даному контексті, конструктивне, психологічне подолання специфічних ситуацій, важких життєвих ситуацій і життєвих криз передбачає не просто переживання негативних явищ, але й здобуття нового особистісного досвіду в результаті цього переживання, саморозвиток та особистісне зростання [3]. Стосовно поняття «психологічне подолання», то в широкому розумінні, як зауважує у своїх наукових доробках С. К. Нартова-Бочавер, воно включає всі види взаємодії суб'єкта з задачами зовнішнього чи внутрішнього характеру – спроби оволодіти чи пом'якшити, призвичаїтися чи ухилитися від вимог проблемної ситуації. Додаткові вимоги – 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 [10]. Нам, в даному контексті проблеми, імпонує трактування даного поняття, що було запропоноване Є. О. Варбан, де під «психологічним подоланням» розуміється активна взаємодія особистості з ситуацією, яка відбувається у відповідності до логіки розвитку можливостей особистості, й спрямована на конструктивне вирішення проблемної ситуації [4]. На думку вченого, для ефективного протікання даного процесу необхідна узгодженість трьох його аспектів, а саме: 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 формування різних стратегій психологічного подолання, які визначають характер активної взаємодії особистості з ситуацією і котрі містять дії, прийоми та способи поведінки, спрямованих на вирішення проблемної ситуації [3]. Таким чином, поняття кризового стану людини та поняття опанування кризою дозволяють розглянути типові стратегії виходу із кризи, виділити найбільш типові усвідомлювані способи опанування ситуацією. При цьому стратегії опанування кризовою ситуацією визначаються ставленням до конфліктних ситуацій та до основних життєвих конфліктів. Крім того, слід звернути увагу на те, що людина, свідомо використовуючи можливості опанування кризою, може поступово переходити від одного типу опанування ситуацією до іншого, від однієї стратегії подолання конфлікту до іншої, поступово пристосовуючись до ситуації, використовуючи ту чи іншу потрібну стратегію її опанування. Внутрішні труднощі, які виникають у людини в процесі осмислення негативної ситуації, вирішуються нею по-різному. **Передусім треба вказати на адекватне та неадекватне ставлення до життєвих проблем і конфліктів та на відповідні життєві стратегії. Серед усіх можливих ставлень до**

конфлікту, стратегій їх подолання та опанування життєвою ситуацією насамперед звертаємо свою увагу на адекватні стратегії подолання конфлікту як способи адекватної взаємодії особистості з ситуацією, що містять дії, прийоми та способи поведінки, котрі спрямовані на розв'язання проблемної ситуації. При застосуванні адекватних стратегій особистість дотримується продуктивного і адекватного ставлення до регулярних конфліктів і, як правило, дотримується стратегії подолання конфлікту. В цьому випадку особистість намагається розширити межі можливих життєвих ситуацій коштом змін у своєму оточенні, пошуку нових виявів життя, нових діяльностей, нових можливостей у використанні своїх зусиль. Це стратегія прямої дії або дій, що мають на меті підготовку до застосування вказаної стратегії, тобто з'ясування відповідних можливостей, збір інформації щодо таких можливостей тощо. До адекватних слід віднести стратегію активного пристосування, коли людина здатна змінити ставлення до своєї діяльності і навіть прийняти нові способи діяльності, які можна пристосувати до вимог життєдіяльності. Така стратегія супроводжується пошуком підтримки, передусім емоційної, звернення за допомогою до оточення, до досвіду інших людей. Нарешті, серед адекватних стратегій визнання конфлікту можна вказати на продуктивне ставлення, яке означає, що людина здатна адекватно, терпляче і тверезо сприймати себе і в часи успіхів та радощів, і в часи невдач, негараздів, невдоволення та страждань. Вона розуміє неминучість суперечливого або навіть негативно-хворобливого стану речей, неможливість швидкого знаходження простого виходу, натомість усвідомлює необхідність пошуку нових конструктивних методів розв'язання проблем та життєвих стратегій, нових можливостей, навичок і знань, необхідність заміни стилю і способу життя, відходу від стереотипів. Не завжди їй це вдається, багато чого залежить від рівня її розвитку і досвідченості. Однак така людина рідше втрачає надії, бо має можливість зрозуміти, що життя може змінитись, особливо тоді, коли час не гається марно, коли не опускаються руки у пошуках виходу із скрутного становища, коли розум підказує варіанти такого виходу. Така людина здатна застосовувати цілий

спектр стратегій самоопанування своїми почуттями, а відтак і ситуацією. Прикладом такого адекватного прийому є «позитивне тлумачення», коли людина знаходить щось позитивне в кризовому стані або можливості для розвитку у конфліктних ситуаціях. Далі, вкажемо на психотерапевтичний прийом «прийняття ролі людини, що вміє виходити з кризи», або прийом «відходу», який полягає в тому, що людині пропонується відмовитись від тих ролей, які вводять її в кризовий стан, наприклад, від зовні привабливих пропозицій, на виконання яких людина ще не має сил або здібностей. Не можна також не помітити, що попередні стратегії визначались тим, що певній частковій стратегії надавалося виняткового і перебільшеного значення, тим часом як ситуація і стан людини загалом не є сталими і часто вимагають зміни стратегій, пошуку найкращих серед них. Так людина зрозуміє ту міру, яка визначає необхідність зміни стратегій, або, навпаки, дотримання однієї стратегії тривалий час. Необхідно також вказати на більш важливу для людини здатність до самостійного подолання кризових станів і ситуацій, а також тих умов, які сприяють їх виникненню, що дозволяє говорити про стратегію самореабілітації. До цього слід додати уміння уникати негативних умов існування, тобто самовиховання здатності до їх розпізнавання і запобігання, а також перетворення та подолання, якщо вони неминучі. Як визначає Т.М. Титаренко, самореалізація – це самопомога у якомога продуктивнішому подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод, у виході зі скрутного становища, у здатності до повернення на тимчасово викривлену або навіть втрачену траєкторію життєвого шляху [12]. Усвідомлення необхідності такої реабілітаційної самопомоги сприяє самостійному пошуку нових можливостей саморозвитку, самовдосконалення та самоздійснення, полегшуючи розробку індивідуальних стратегій подолання або пристосування до проблемних ситуацій. Швидкій і ефективній адаптації до життєвої ситуації сприяє так зване опанування ситуацією, якій відповідає індивідуальний спосіб взаємодії з нею згідно з її характеристиками, тобто її власною логікою, а також із її значущістю для особистості та можливостями особистості у випадку даної ситуації.

З існуванням неадекватних стратегій подолання конфлікту та ставлення до них не можна погодитись, хоч вони і використовуються. Серед неадекватних стратегій насамперед вкажемо на стратегію невизнання конфлікту або ігноруюче ставлення до нього. Це пасивний спосіб опанування ситуацією шляхом уникання, відмови від боротьби, тобто ігнорування неприємних обставин, намагання перечекаати їх, бездіяльність в певному відношенні тощо. Ігноруюче ставлення виникає тоді, коли людина не може реально оцінити наслідки того, що відбувається з нею і навколо неї, коли вона намагається не помічати всього цього, наприклад, конфлікти та непорозуміння з іншими тощо. В таких випадках вона не має достатньо енергії та сил, щоб подивитись правді у вічі, або дотримується звичної поведінки, яка є наслідком попередньої травми чи негативного досвіду. Хоч іноді цей спосіб виявляється ефективним, наприклад, коли він виправданий міркуваннями щодо реального стану справ, але в цілому він означає відмову від боротьби. До стратегій ігноруючого ставлення до проблем і конфліктів можна віднести стратегію пристосування. Адже далеко не завжди відмова від намагань подолати кризовий стан виправдана. Слід вказати також на стратегію «порівняння, що йде донизу», коли людина порівнює свій стан із тими, хто перебуває в гіршому становищі. Можна згадати ще стратегію, коли людина заздалегідь готується до настання кризового стану, тому останній не настає зненацька, вона його сприймає як менш негативний, або програвання найгіршого сценарію, результатом чого може стати його непереконливість. Все це приводить до ігнорування кризи і є частинним випадком загальної стандартної стратегії ігноруючого ставлення до конфлікту, коли людина свідомо чи несвідомо навіть тривалий час недооцінює певні сімейні, виробничі, особистісні, доленосні тощо конфлікти, витісняючи із свідомості негативну інформацію, втрачаючи час, стаючи все більш залежною від проблеми. Оскільки уникання ситуації, що майже співпадає із ігноруванням кризи, є одним із механізмів опанування ситуацією, така поведінка часом може виявитись корисною, але тільки спочатку. Коли людина не помічає кризи, вона

спочатку певною мірою самопрограмує майбутнє, але якщо причини кризи не залежать від її поведінки, то вона втрачатиме час, необхідний для справжнього вирішення проблем, ухилитиметься від мобілізації потрібних сил. Ігноруюче ставлення особистості до основних і регулярних конфліктів, так само, як і до конфліктів, які можна віднести до випадкових і необов'язкових, визначає стратегії ухилення від конфлікту, що проявляються у двох формах: 1) у вигляді консерватизму (шляхом збереження певного досягнутого рівня розвитку або способу життя, незважаючи на можливі зміни в умовах існування у майбутньому); 2) у вигляді активного уникання конфліктів (шляхом занурення у спокійну безконфліктну діяльність або у розваги) аж до самоізоляції (яка стає можливою внаслідок обмеження ділових (комунікативних) та інших контактів з іншими людьми). Відповідно до перелічених вище основних конфліктів стратегія ухилення означає, що особистість, наприклад, не помічає, що суспільство не здатне задовольнити цілі, які вона ставить перед ним і перед собою, або що вона не може виконувати ті обов'язки та ті ролі, які намагається грати в житті, що характеристики особистості не відповідають тим вимогам, які вона до себе ставить, або, що суспільство не в змозі задовольнити для всіх ті, наприклад, споживчі вимоги до нього з боку особистості тощо. У процесі активного уникання конфліктів спостерігаються також такі стратегії, як стратегія відволікання (дистракції), переключення уваги на щось інше з метою зняття напруги, зайвої тривоги, полегшення страждання; стратегія релаксації, тобто розслаблення, переключення уваги, зміни масштабів у оцінюванні значущості подій, потреба відпочинку від постійних переживань; протилежна описаній стратегія гострої емоційної реакції у відповідь на ускладнення з метою звільнитись від гострих переживань і перейти до їх більш раціонального розв'язання; стратегія перевизначення ситуацій, нове їх тлумачення, нове висвітлення проблем з метою зробити їх більш терпимими, не такими гострими; стратегія пошуку підтримки, передусім емоційної, звернення за допомогою до оточення, до досвіду інших людей тощо. Ще однією неадекватною

стратегією виходу із кризи або ставлення до життєвого конфлікту є перебільшувальне ставлення, яке є протилежним до ігноруючого. У цьому випадку людина панікує, звертає увагу на кожну деталь у зміні ситуації, тлумачить її як можливу причину погіршення стану, подальшого поглиблення страждань та збільшення неприємностей. Людина заздалегідь перебільшує загрозу або негативні наслідки в уяві, що так само неефективно, так само не сприяє мобілізації зусиль, сприяючи зростанню невіри в позитивний хід подій, зменшує віру у власні сили. Настанови, які при цьому виникають, також протилежні попереднім, тепер вони самопрограмують наступне погіршення ситуації. В такому випадку краще вірити в позитивний хід подій, що сприятиме поліпшенню ситуації. До неадекватних слід віднести також і демонстративне ставлення, яке можна вважати окремим різновидом перебільшувального ставлення, адже при цьому власний стан вважається найгіршим у порівнянні з іншими. Людина, правильно оцінюючи хід подій, вимагає від оточення зайвої уваги до своїх проблем, всілякої допомоги. Власні клопоти певною мірою перекладаються на інших, та, перекладаючи відповідальність на інших, людина зменшує можливість появи варіантів виходу з кризи. Демонстративне ставлення нагадує також ігноруюче, адже при цьому особа не намагається розв'язати свої проблеми по-справжньому. Нездатність подолати життєві кризи та конфлікти часом приводить до стратегії маніпулювання об'єктами, які турбують, в потрібному напрямку, тобто поверхового пристосування їх до себе. Цю стратегію слід віднести до стратегій самообману, самовиправдання, коли людина часто ставить завдання приховувати смисл. У цьому полягає механізм психологічного захисту, який вперше був описаний у роботах З. Фрейда. Механізм психологічного захисту застосовується людським «Я» для боротьби з негативними переживаннями, нестерпними і болючими думками або тоді, коли людина не готова до поведінки, яка диктується смислом ситуації. Вирішуючи завдання щодо приховування смислу, людина створює необхідне їй уявлення про себе, про свій внутрішній світ, уникає дисонансу, відкидаючи несприятливу

та непотрібну інформацію або викривлюючи її в необхідному для себе напрямку, заперечує, не помічає або забуває її тощо. В усіх цих випадках механізми психологічного захисту приводять до негативних ефектів у розвитку особистості, викривлення картини світу, утворення хибної захисної системи, дезадаптації, замкненості. Всі вони звужують можливості особистісного зростання. Дослідження механізмів захисту стає важливим не тільки для того, щоб допомогти людині у вирішенні її поточних життєвих проблем, але проектувати свій життєвий шлях, опановуючи конфліктні ситуації, що складаються. До неадекватно-деструктивних прийомів і стратегій виходу із кризи, які можливі у цьому випадку, слід віднести також вживання алкоголю і наркотиків. Така поведінка сприяє зміні сприймання, придушення небажаних смислів, заперечення їх існування, відкидання бажань, що виникають, та болючих переживань як неможливих та нереальних, а головне те, що молода людина, яка може ще навіть не має негативного досвіду, привчається до існування у «безпроблемному» світі як найбільш бажаному. У таких випадках людина потрапляє в залежність або від наркотичної речовини, або від своїх намірів і переконань, втрачаючи здатність контролювати свої дії, відриваючись від реального життя. Вона не вирішує, а лише посилює свої проблеми або зовсім не помічає їх, втрачаючи можливість вийти із кризи самостійно. В гірше становище попадають люди, для яких характерним є поступова відмова від любові і поваги до себе, боротьби за кращу долю, від піклування про своє здоров'я, намагань отримувати задоволеність від складних і проблемних переживань тощо. Водночас вживання наркотичних речовин приводить до того, що проблеми стають неминучими або ще більше загострюються. Ще однією із деструктивних стратегій є девіантна поведінка, або прийняття на себе кримінальних ролей, відмова від виконання норм суспільства. Злочинець вважає себе особою, що стоїть над ним, що має право диктувати суспільству свої закони і вимоги, не рахуючись із тим, що про це думають інші люди, яких він не вважає собі рівними. В цьому випадку стає майже неможливим відвертий діалог між осо-

бою і суспільством, стають майже неможливи-ми і впливи суспільства на таку особу. Слід відзначити, що деструктивні прийоми не є чимось зовсім незнайомим для більшості людей. Вони часто користуються ними у скрутних становищах. Крім того, вони часто піддаються ілюзіям та міфам, зловживають стереотипами та марновір'ям, встановлюють у свідомості певні моральні та логічні перепони, застосовують подвійні стандарти тощо. Лише їхній розум, вихованість, вірність традиціям і нормальні стосунки із найближчим середовищем дозволяють їм долати ті пастки, які можливі на цьому шляху.

Незважаючи на те, що наслідком конфліктів може бути поява у особистості намірів піддати свій життєвий шлях рефлексії, знайти засоби і способи, за допомогою яких можна долати перешкоди, щоб здійснювати планування своїх зусиль і свого життя, щоб надати йому правильний напрямок, визнання конфліктів або стратегія цілеспрямованого їх виявлення не гарантує того, що особистість дотримується цілком адекватної стратегії. Ось чому слід також виділити стратегії опанування ситуаціями шляхом відмови від боротьби і стратегію пристосування до них без відмови від боротьби. Стратегія опанування ситуацією шляхом уникання, відмови від боротьби спостерігається при визнанні проблеми такою, що не може бути вирішена. Така стратегія здатна зменшувати життєві сили особистості. Вона породжує почуття безпорадності, обмежує різноманітність соціальних контактів, приводить до відмови від певних видів діяльності. Друга стратегія, стратегія пристосування до ситуації і до вимог життя, виникає, коли особистість не відмовляється повністю від боротьби. Для неї характерним є розуміння того, що життєві ситуації змінюються, а також намагання змінити свою поведінку, спосіб життя і свою особистість, щоб задовольнити ці нові вимоги життя.

Пристосування до вимог життя може бути активним і пасивним. Пасивне пристосування полягає в тому, що особистість під тиском життєвих умов та обставин підкоряється своїй долі і передає контроль за своїм життям зовнішнім інстанціям та інституціям. Однак таке пристосування не варто оцінювати лише негативно.

Мабуть, треба визнати, що певні обставини є нездоланими, отже немає сенсу витратити сили на боротьбу з ними, навіть якщо таку боротьбу вважати теоретично допустимою. До пасивних слід віднести також і адаптивно-самообмежувальну стратегію, коли людина намагається виконувати тільки ту діяльність, яку вона здатна виконувати в умовах, що склалися, до якої вона вже була пристосована у минулий період життя. При цьому не витрачаються сили на те, щоб набути нового досвіду. У свою чергу активно-когнітивне опанування означає з'ясування причин ускладнень і можливих виправдань того, що відбувається. В цьому випадку змінюється спосіб інтерпретації подій. Нарешті, активно-вчинковий спосіб опанування ситуацією означає негайне прийняття рішення і здійснення певного вчинку, за допомогою якого полегшується кризовий стан. За такого розвитку ситуації взаємозв'язок людини із середовищем змінюється аналогічно до її дій. В цих двох випадках можна говорити про майже адекватні стратегії залежно від того, чи є адекватною стосовно загальних цілей життя інтерпретація того, що відбувається, чи враховують вчинки людини її далекосяжні цілі тощо. Таким чином, якщо аналіз неадекватних стратегій дозволяє досягнути досвід минулих поколінь, навчитися того, як позбутися неправильних стратегій, то розгляд адекватних стратегій дозволяє будувати такі стратегії більш безпосередньо.

Висновки. Таким чином, можна вважати, що життєва криза є підставою для побудови нового бачення особистістю свого життя, так як в процесі її опанування, особистість розширює межі можливих життєвих ситуацій коштом змін у своєму оточенні, пошуку нових виявів життя, нових діяльностей, нових можливостей у використанні своїх зусиль. Відповідно вибір тих чи інших способів та стратегій психологічного подолання важких життєвих ситуацій і життєвих криз спрямовані не лише на побудову нових орієнтирів життя й на досягнення нових форм збалансованості відносин особистості із зовнішнім світом, а й сприяють формуванню у неї здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // психол. журнал. – 1994. – № 1.
2. Благодир Н.Ф. Саморозуміння та рівень його розвитку як умова подолання складних життєвих криз / Н.Ф. Благодир // Актуальні проблеми психології : Психологія особистості. Психологічна допомога / за ред С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. Ч. 1. – С. 99.
3. Варбан Є. О. Особистісна рефлексія як складова психологічного подолання \ Є. О. Варбан // Актуальні проблеми психології : Психологія особистості. Психологічна допомога / за ред С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. Ч. 1. – С. 138.
4. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: дис.. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Є. О. Варбан. – К., 2009. – 159 с.
5. Васильюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.
6. Виноградова Л. В. Проблема совладающих стратегий в современных исследованиях / Л. В. Виноградова // Журнал практикующего психолога. – 1999. – Вып. 5. – С. 7–16.
7. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ. – К., 1998. С. 3–8.
8. Заїка В. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / В. Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – №1. – С. 69–76.
9. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ – Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. Т. 3. – № 2. С. 38–42.
11. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. И. Титаренко. – К.: Агрпромпвидав України, 1998. – 168 с.
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови // Мистецтво життєтворчості особистості. Частина перша. Теорія і технологія життєтворчості. Розділ VIII (1-3). – К., 1997. – С. 206–226.
13. Титаренко Т.М. Кризові практики життєконструювання особистості \ Т.М. Титаренко // Актуальні проблеми психології : Психологія особистості. Психологічна допомога / за ред С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. Ч. 1. – С. 34.
14. Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя // Соціальна психологія. – 2003. – № 32. – С. 14–20.