

4. Katz A. The Strength in US: Self-Help Groups in the Modern World / A. H. Katz, E. I. Bender [eds.]. – New York : New Viewpoints, 1976. – P. 27–33.
5. Kurtz L. Self-Help and Support Groups: A Handbook for Practitioners / L. F. Kurtz. – Thousand Oaks, CA : Sage, 1997. – P. 23–27.

*Received January 19, 2018*

*Revised February 12, 2018*

*Accepted March 2, 2018*

УДК 159.938.3:378

***I. В. Ващенко***

*jarinavv62@gmail.com*

***Б. Б. Іваненко***

*dana.ivanenko27@gmail.com*

## **Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій**

---

Vashchenko I. V. Psychological resources of the personality in overcoming difficult life situations / I. V. Vashchenko, B. B. Ivanenko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. – Issue 40. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. – P. 33–49.

---

**I. V. Vashchenko, B. B. Ivanenko. Psychological resources of the personality in overcoming difficult life situations.** Definitions of a difficult life situation and psychological resource in scientific psychological literature are analyzed. The main characteristics of a person's feeling in difficult life situations are defined: the change of subjective feeling, personal changes of regressive nature which is characterized by self-centration; the organization of vital activity in the direction of its narrowing; regressive changes of a physical state; change of subjective feeling of time passing.

The next main ways of psychological response of the personality to a difficult life situation are highlighted: automatic reaction – the engagement of Ego-protective tendencies, self-destroying behavior, an activating of the system of psychological protection; conscious reaction – actualization of psychological potential and application of psychological resources.

I. V. Vashchenko – the scientific contribution of the co-author is 50%,

B. B. Ivanenko – the scientific contribution of the co-author is 50%.

Ways of development of psychological resources are defined: studying of own psychophysiological opportunities; formation of feeling of personal responsibility; formations of resilience as abilities to resist to difficulties, without degrading; discovery of new meaning of life; orientation to the generalized progressive model of personal change and growth; creation of progressive vital mindset.

Concrete recommendations about use of a personal resource in overcoming difficult life situations which particularly include the following aspects are developed.

**Key words:** personality, difficult life situation, psychological resource, psychological firmness, psychological potential, progressive mindset.

**І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій.** Проаналізовано визначення поняття складної життєвої ситуації та психологічного ресурсу в науковій психологічній літературі. Визначено основні характеристики самовідчуття людини, що змінюються в складних життєвих ситуаціях, до яких належать: зміна суб'єктивного самовідчуття, що характеризується самозаглибленістю; організація життєвої активності у напрямку її звуження; регресивні зміни фізичного стану; зміна суб'єктивного відчуття плину часу. Встановлено основні способи психологічного реагування на складну життєву ситуацію: автоматичне реагування – включення егозахисних тенденцій, самодеструктивна поведінка, активізація системи психологічних захистів; свідоме реагування – актуалізація психологічного потенціалу та застосування психологічних ресурсів. Окреслено шляхи розвитку психологічних ресурсів: вивчення власних психофізіологічних можливостей; формування почуття особистісної відповідальності; формування життєстійкості як здатності протистояти труднощам, не деградуючи; відкриття нового сенсу життя; орієнтація на узагальнену прогресивну модель особистісного змінювання і зростання; створення прогресивних життєвих установок. Визначено три кроки застосування особистісного ресурсу в подоланні складної життєвої ситуації: перший – усвідомлення наявності та змісту складної ситуації як реальної проблеми, другий – рішучість до змін, третій – відмова від боротьби з тими аспектами складної ситуації, які змінити неможливо, і переорієнтація уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивні зміни шляхом власних зусиль. Розроблено конкретні рекомендації щодо використання особистісного ресурсу в процесі подолання важких життєвих ситуацій.

**Ключові слова:** особистість, складна життєва ситуація, психологічний ресурс, психологічна стійкість, психологічний потенціал, прогресивна установка.

**Постановка проблеми.** Життєдіяльність людини в сучасному суспільстві, в умовах постійних змін і суспільних потрясінь

пов'язана з необхідністю подолання складних життєвих ситуацій, що вимагає підвищення психологічного адаптаційного потенціалу, розвитку і правильного використання внутрішніх ресурсів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання ефективних стратегій і способів подолання ситуацій, які суб'єктивно сприймаються особистістю як стресові ситуації. Адже у важкій життєвій ситуації, переживаючи кризу, людина не завжди має змогу звернутися за допомогою до психолога. Вона самостійно намагається подолати складну ситуацію, впоратися з труднощами, запобігти емоційним порушенням, використовуючи власні психологічні резерви. Уміння справлятися зі складними ситуаціями, застосовуючи власні психологічні ресурси – запорака збереження психологічного здоров'я й ефективного виходу зі складних життєвих ситуацій із мінімальними емоційними та іншими втратами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розробку окресленої проблематики здійснено у працях Т. Василенко, Ф. Василюка, О. Коржової, Г. Семенової та ін. Розуміючи життєву ситуацію як об'єктивний простір прояву суб'єктивного, сукупність життєвих обставин конкретної особистості, науковці запропонували класифікацію складних життєвих ситуацій: за інтенсивністю, ступенем втрати або загрози, тривалістю (хронічні, короткострокові), ступенем керованості подіями (контрольовані, неконтрольовані), рівнем впливу (К. Муздибаєв); за основними типами відповідно до особливостей ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза (Ф. Василюк). Значення деяких із цих понять спирається на психофізіологічні можливості організму. Так, у напруженій ситуації організм людини актуалізує свої психічні та фізіологічні ресурси, тоді як в екстремальних ситуаціях, коли йдеться про загрозу життю і здоров'ю людини, організм працює на межі своїх можливостей, адже складність і небезпечність ситуації перевищує енергетичні можливості звичних реакцій.

Згідно з дослідженнями Ф. Василюка, тип критичної ситуації визначається перешкодою в життєдіяльності суб'єкта – станом «неможливості» як своєрідним блоком, що призводить до нездатності суб'єкта самостійно впоратися зі складними умовами життєдіяльності [2]. Критична ситуація має для особистості як позитивні, так і негативні наслідки. Складна ситуація нерідко пов'язана із суто психологічними характеристиками – значним розходженням між «хочу» і «можу» в життєдіяльності людини,

що спричиняє виникнення стійких негативних емоцій та відмову від життєвої стратегії досягнення успіху й стабілізації життєвої стратегії уникнення невдач. У такому разі для особи, що перебуває в критичній ситуації, характерно накопичення невирішених проблем, почуття безсилля, безнадійності, безпорадності, «глухого кута». Водночас кризова ситуація – це можливість змін, переходу на вищий щабель особистісного розвитку, джерело набуття впевненості у собі шляхом успішного подолання труднощів та здійснення кроків на шляху до самовдосконалення.

Методологічний аналіз життєвої ситуації містить три рівні [3]: життєва ситуація як умова життя людини; ситуація як етап життєвого шляху особистості; формування ставлення особистості до ситуації. Психологічну ситуацію можна визначити як єдність зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, що спонукає людину до пошукової поведінки щодо подолання проблемної ситуації. Така активність детермінована попереднім досвідом досягнення успіху і подолання невдач, визначається вимогами актуальної ситуації та психологічними ресурсами особистості.

У сучасній психологічній науці дослідження питань щодо можливості людини розвивати психологічні здібності у важких ситуаціях і тим самим особистісно розвиватися навіть за несприятливих обставин життя пов'язано з вивченням стресостійкості та життєстійкості (К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, М. Логінова, А. Фомінова та ін.).

**Мета статті** – виокремити основні детермінанти впливу складної життєвої ситуації на психологічний стан особистості та психологічні ресурси, що сприяють конструктивному подоланню складних життєвих ситуацій.

**Виклад основного матеріалу.** Ще в стародавніх філософських дослідженнях обґрунтовувалась думка про необхідність стійко переносити важкі події в житті людини, особливо ті, що не залежать від її волі та бажання. Підкреслювалось значення емоційних переживань, викликаних ставленням до події, а також значення індивідуального вибору ставлення до тієї чи іншої події (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій). Здатність людини протистояти труднощам життя розглядається у межах екзистенціалізму, представники якого акцентують увагу на феноменах свободи, усвідомленого вибору, відповідальності, віднаходження сенсу в життєвих подіях. Останнім часом широкого поширення в психології набув ресурсний підхід, що зародився у межах гуманістич-

ної психології, з її увагою до вивчення конструктивного потенціалу особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації.

Складна ситуація передбачає суб'єктивізм її сприйняття тією чи іншою особою. Адже від оцінки й інтерпретації, суб'єктивної значущості цієї ситуації залежить вибір стратегій подолання, а нерідко й рішення щодо відмови від зусиль чи прийняття індивідуальної відповідальності для подолання складної ситуації. Сприйняття ситуації суб'єктом, інтерпретація і формування ставлення до неї пов'язано з «когнітивним оцінюванням». За Р. Лазарусом [7, с. 71], цей процес включає два етапи: первинна оцінка, яка дає змогу визначити наявність стресу, оцінити масштаб загрози власному благополуччю, та вторинна оцінка – оцінка власних ресурсів та визначення шляхів впливу на негативні події. Загалом оцінювання сприяє встановленню зв'язку між вимогами ситуації і наявними в людини можливостями її подолати. Результатом такого процесу є оцінка події як такої, що несе загрозу, втрату або виклик. Ситуація оцінюється як загрозна, коли є небезпека втратити існуюче благополуччя (фізичне, психологічне, фінансове тощо). Оцінка втрати пов'язана із ситуацією втрати чогось цінного для особи (розрив стосунків із близькою людиною, матеріальні втрати, фізичне ушкодження тощо). Оцінювання ситуації як виклику відбувається в умовах, коли особа відчуває значні ресурси для досягнення бажаного результату, але передбачається, що це досягнення буде нелегким (іспит, тривала праця задля досягнення мети тощо) [7].

На думку грузинського дослідника Н. Сарджвеладзе, за будь-якими виявами особистості криються «потенційні стани, невикористані ресурси, нереалізовані установки, готові до актуалізації зразки поведінки й міжособистісної взаємодії» [10, с. 74]. При цьому можливості можуть так і не стати дійсністю. Автор зазначає, що нерідко суб'єкт під час життєвого та консультативного спілкування у розповіді про минуле не лише констатує факт, а й наводить можливі варіанти поведінки, що набувають ознак складної та нереалістичної конструкції, проте містять у собі варіанти подолання складних життєвих ситуацій.

У складних життєвих ситуаціях психологічне самовідчуття людини змінюється за такими характеристиками: суб'єктивне відчуття себе у світі та в системі існуючих відносин (емоційна збіднілість, самодепривація внаслідок відгородження від зовнішнього світу); характер власної активності – організація жит-

тедіяльності перетворюється на дезорганізованість; відчуття плину часу, його суб'єктивна характеристика (відчуття зупинки часу або його гостра нестача); фізичний стан (згортання адаптаційних функцій, відчуття постійного напруження, зростання тривоги); самозаглибленість (постійне занурення у світ власних переживань – емоційно забарвлене уявне програвання ситуацій, які відбулися, або тих, які можуть трапитися; з'ясування стосунків подумки з уявним суперником).

Нерідко реагування на важкі життєві ситуації має ознаки увімкнення захисної системи психіки: раціоналізація, покірність обставинам, смирення, депресія, уникнення, придушення думок та емоцій тощо. Індивідуальні способи подолання важких життєвих ситуацій визначаються таким чином: психологічний захист, подолання і пристосування, переживання. Також людина може вдаватися до самодеструктивної поведінки – самознищення, нанесення собі фізичної шкоди (шкідливі звички, провокування нещасних випадків, травматизм), самодепривація (відмова від бажаного, відмова від повноти життя), соціальне самоізолювання (тенденція замикатися у собі, в своєму світі, руйнувати стосунки), схильність будувати співзалежні стосунки і виступати у ролі жертви людей, обставин; тенденції до суїцидальної поведінки (як крайня форма самодеструкції). Відбувається актуалізація егозахисних тенденцій, що деформують або приховують загрозливі імпульси кризової ситуації від людини.

Про застосування психологічних ресурсів ідеться тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосує конструктивні способи подолання важкої ситуації. Сучасний біофізик Ю. Попов стверджує, що в організмі людини є механізми самовідновлення, здатні «повернути до норми» ушкоджений орган. У межах теорії єдиного поля дослідник О. Бондаренко наголошує, що поняття «виживати, долати важку ситуацію» – означає здійснювати певні дії, тобто проявляти активність, щоб рух (у цьому випадку – просування від небуття до робочого стану) став реально можливим і неминучим. Тобто, «виживати, долати» – це проявляти активність. Здатність до змінювання й подолання ригідності пов'язана із застосуванням певних зусиль, мобілізацією прихованих ресурсів, умінням знайти нову «точку відліку», що, як правило, виявляється досить складним процесом (Г. Залевський). Необхідно усвідомлювати певні життєві обставини, пов'язані з невдачами реалізації в них стереотипів, що склалися за інших обставин (Е. Галажинський).

Термін «ресурс» походить від французького *ressource* – «допоміжний засіб» і є міждисциплінарним поняттям. Це засоби й умови, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатися у разі потреби, додаткове джерело психологічної і фізичної сили й енергії. Спираючись на свій ресурс, людина здатна наважитися на дію у напрямі досягнення бажаного. Поняття «ресурс» є близьким (але не збігається за змістом) із поняттям «потенціал», який, у широкому сенсі, розглядається як «запасні» можливості. Ресурси особистості – це життєві опори, що є в розпорядженні людини і дають змогу забезпечувати певні потреби: 1) виживання; 2) фізичний комфорт; 3) безпеку; 4) залученість у соціум; 5) повагу з боку соціуму; 6) самореалізацію в соціумі. До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій.

Дослідженню особистісних ресурсів присвячені роботи багатьох зарубіжних та вітчизняних авторів (S. Hobfoll, B. Matheny, R. Moos, Л. Дементій, Т. Крюкова, М. Сапоровська та ін). Ресурсами вважаються когнітивні здібності (А. Бек, В. Бодров, Н. Дорожевець, А. Раш та ін.); особистісні риси, соціальні групи, до яких належить особистість, і відносини в них (Т. Гущина, Є. Куфтяк, Е. Петрова та ін.); образ значимого Іншого також є психологічним ресурсом, актуалізація якого у важкій життєвій ситуації знижує ступінь суб'єктивної загрози, розширює використання стратегій (Т. Табурова). Ресурси дають змогу зробити більш цілісним і оптимальним для особистості процес подолання кризової ситуації. Психологічні ресурси людини включають в себе мотиваційно-ціннісні та емоційно-регулятивні компоненти.

У психології серед ресурсів традиційно виокремлюють: фізіологічні, типологічні особливості, когнітивні процеси, особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, отримані знання, навички і досвід, навички і позитивний досвід застосування ресурсів у важких життєвих ситуаціях (М. Логінова, Ю. Постіякова). За С. Хобфоллом, психологічні ресурси є значущими для людини засобами адаптації до складних життєвих ситуацій. Він класифікує ресурси у такий спосіб: 1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка,

сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні уміння, навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові й емоційні характеристики, високий рівень енергії [4].

Розвиток особистісних ресурсів передбачає сформоване почуття відповідальності, що актуалізується в особливих життєвих ситуаціях і виявляється в усвідомленні й прийнятті особистістю своєї участі в життєвій ситуації, «свого авторства щодо почуттів, думок, поведінки, що виникають у цій ситуації» [11]. Актуалізація потенціалу ситуаційної відповідальності в особливій життєвій ситуації необхідна тому, що саме це призводить до позитивного сприйняття себе, формування самоповаги, віднаходження нових життєвих орієнтирів. Відповідальність є важливим особистісним потенціалом, що забезпечує суб'єкту підтримку саме тоді, коли він найбільше цього потребує (Г. Семенова).

Окремим особистісним ресурсом є життєстійкість особистості як здатність у життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами, що розвивається в процесі життя людини [13]. Ідеться про те, що людина виявляє життєстійкість у певних ситуаціях незалежно від знань і розуміння цієї даності особистості (А. Фомінова). Щодо зовнішніх ресурсів, то цікавою нам видається думка Л. Берталанфі, який стверджував, що життя – це процес, а не структура, процес збереження невірноваженого стану системи завдяки енергії, яка черпається із зовнішнього середовища. Також Б. Скіннер та Д. Кліз наголошують: «Кожен, хто відчуває, що певним чином приєднаний до наповненої змістом космічної системи, набуває більшої психологічної стійкості й рівноваги, незалежно від того, чи вірить він у Божу фігуру...» [12, с. 130]. Поняття особистісного ресурсу не тотожне поняттю оволодіваючої поведінки. Стратегія подолання – це стереотипний алгоритм поведінки, стабілізований у процесі життєдіяльності людини на основі її досвіду, тоді як ресурс – прогресивна особистісна установка на подолання складної ситуації.

Основу для формування психологічного ресурсу створюють психофізіологічні особливості людини, що визначають можливість інтелектуальної переробки інформації і саморегуляції. В. М'ясищев стверджував, що вразливі сторони особистості є джерелами психогенії, а сильні – джерелами збереження здоров'я і здатності до компенсації. Особливості темпераменту й характеру



впливають на формування ресурсів: наприклад, вроджена вразливість (меланхолік, холерик) спричиняє високу емоційну збудливість, а флегматичний характер впливає на виникнення ригідності, що перешкоджає розвитку ресурсів особистості.

Н. Водоп'янова розглядає психологічний ресурс як внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій, це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією [8, с. 290].

А. Дьомін та І. Попова [5] виокремлюють неконструктивні й конструктивні способи адаптації до важкої життєвої ситуації. До неконструктивних способів належать: захисна, унікаюча поведінка, коли людина намагається не помічати ситуації життєвих труднощів; хаотичний пошук, коли вибір стратегії поведінки здійснюється без осмислення її наслідків; пошук в умовах обмеженої інформованості, коли джерела інформації про різні шляхи вирішення проблеми не доступні або вирізняються низькою якістю; продуктивне утримання, коли індивід використовує лише ресурси свого оточення. До конструктивних способів належать: використання ресурсів міжособистісних взаємин, коли вибір стратегії поведінки здійснюється на основі створення референтного кола спілкування; конкретизація образу «Я», коли індивід прагне усвідомити і надалі використовувати особистісні ресурси; накопичення досвіду поведінки в соціальній сфері з формуванням «репутаційної» стратегії діяльності; ставлення до важкої життєвої ситуації як до сукупності шансів, коли контекст ситуації «добудовується» і виявляється її альтернатива.

Інші науковці (К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, А. Фомінова та ін.) пов'язують психологічні ресурси особистості з психологічною стійкістю як здатністю протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність за різних випробувань. Так, А. Фомінова, описуючи прагнення людини вижити, не деградувати, в дедалі гірших умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувані життєві установки, самоствердитися, знайти себе, реалізувати свої задатки і творчі можливості, творчо перетворити середовище проживання на сприятливіше для життя, вживає термін «життєздатність».

*Особистісний адаптаційний потенціал* (як сукупність психологічних особливостей людини, здатність до подолання особистістю несприятливих умов її розвитку) визначається як підґрунтя формування психологічних ресурсів. Він включає такі характеристики: нервово-психічну стійкість (толерантність до стресу); самооцінку особистості (адекватність сприйняття умов діяльності та своїх можливостей); відчуття соціальної підтримки (обумовлює почуття власної значущості); соціальне спілкування (Н. Дорожевець, А. Маклаков, А. Міллер, В. Франкл та ін.).

Життестійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини, відображає життєві установки і визначає формування конструктивних психологічних ресурсів. Важливо звернути увагу на компоненти життестійкості, визначені С. Мадді. *Залученість* як «переконаність у тому, що залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве особистості» [8, с. 88]. Ця здатність сприяє отриманню задоволення від власної діяльності та відчуття значущості, цінності. *Контроль* як прийняття відповідальності й переконаність у можливості власними зусиллями вплинути на результат, навіть якщо успіх не гарантований (на противагу відчуттю безпорадності). *Прийняття ризику* – переконаність у тому, що складна ситуація, яка трапилася, сприяє особистісному розвитку, оскільки надає можливість отримання знань із досвіду. Це готовність діяти за відсутності гарантій успіху, на свій страх і ризик, приймаючи події, що відбуваються, як виклик і випробування [8].

У важкій життєвій ситуації постає проблема пошуку сенсу свого існування, визначення життєвих цілей, що важливо не лише для подолання ситуації, а й для збереження психологічного здоров'я особистості. З цього приводу І. Ялом зауважував: «Відсутність сенсу життя майже лінійним чином пов'язана з психопатологією» [15, с. 515]. В. Франкл зазначав: «Той, хто знає, наскільки тісний зв'язок душевного стану людини зі станом її тілесного імунітету, зрозуміє, що раптова втрата надії й мужності може мати смертельну дію» [15, с. 46]. Адже ідея власної нікчемності, що базується на почутті меншовартості й низькій самооцінці, призводить до деструктивних переконань, що у цьому світі не варто нічого домагатися, відбувається звернення у світ ілюзій та відступи від реальності. Відсутня загальна мета, яка формувала б сенс життя, життєві цінності (сім'я, любов, дружба, благоустрій, повага оточення тощо) втрачають для осо-

би сенс. Натомість вона перетворюється на фахівця з руйнування власного життя й дестабілізації власного розуму і здорового глузду.

Однак дослідники приділяють мало уваги аналізу і вивченню особистісних ресурсів людей, що опинилися у важких життєвих ситуаціях. У психологічній літературі частіше йдеться про зовнішнє втручання – надання психологічної допомоги людям.

Для формування внутрішніх ресурсів людині необхідні узагальнені орієнтири особистісного розвитку і зростання. Адже неможливо легко подолати складну ситуацію – необхідно змінити ставлення до неї, повірити у власні сили і можливості, добре вивчити себе й свої особливості, щоб сформувати чи актуалізувати прогресивні життєві установки. А тому потрібні критерії психологічно досконалої особистості, що володіє необхідними ресурсами.

Теорія психосинтезу Р. Ассаджолі [1] розкриває важливий шлях розвитку психологічних ресурсів. Засвоєні у дитинстві мислеобрази (фантазми) імперативно керують поведінкою суб'єкта, виявляючись у динаміці енергетично спустошливих страхів, внутрішніх конфліктів, зневір'я у власних силах. При цьому резерви та потенційні можливості психіки входять у суперечність із недиференційованою психічною енергією (пластичною частиною несвідомого). «Я» людини стає поневоленим унаслідок ототожнення зі слабкістю, провинною, страхом. Щоб набути внутрішньої динамічності та розкрити власні ресурси, потрібно створити новий об'єднувальний центр «Я», тобто досягти інтеграції психіки на більш високому рівні. Слід синтезувати нову, прогресивнішу «внутрішню програму», яка б ґрунтувалася на саморефлексії та самоусвідомленні. Для цього на певний час знадобиться «ідеальна модель», що містить у собі динамічну творчу силу. Тут необхідна динаміка, трансформація, здатність до внутрішнього перетворення. Це стає можливим завдяки властивій людям природній пластичності й мінливості, що постійно притаманна психіці людини: «Подібно до того, як енергія тепла перетворюється на енергію руху або електроенергію і навпаки, наші емоції і потяги перетворюються на фізичні дії або діяльність розуму й уяви» [1, с. 211]. Е. Фромм описав три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини для подолання важких життєвих ситуацій [14]: надія (готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє

особистісному зростанню); раціональна віра (усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати); душевна сила або мужність (здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру, здатність сказати «ні»).

Особистісним ресурсом є прагнення до самоактуалізації. На цьому акцентує увагу А. Маслоу, який зазначав, що риси самоактуалізованої особистості слугують своєрідним орієнтиром у розвитку особистісного ресурсу в подоланні складних життєвих ситуацій. Це передусім [9]: *упевненість у собі й ініціативність* (упевненість у можливості досягнення поставлених цілей, здатність розширювати власні здібності й можливості в різних сферах життєдіяльності, здатність цінувати, насамперед, себе і свої здібності, можливість їх розвитку, а не добробут, гроші, зв'язки, соціальний статус тощо); *позитивні конструктивні відносини з іншими* (зміняти встановлювати сприятливі й глибокі відносини з оточенням, прийняття людей такими, якими вони є, без осуду і повчання, відсутність авторитаризму й нав'язування власної волі іншим, здатність досягати мети шляхом гнучкості, зміни власної поведінки, відсутність шаблонів у стосунках із людьми); *прийняття особистої відповідальності* (усвідомлення того, що все у житті залежить тільки від самої людини; не слід шукати в інших схвалення або несхвалення, стандартів, за якими треба жити, готових рішень, порад; активна життєва позиція, нестандартне мислення, незалежність, здатність створювати й отримувати те, що їй потрібно); *зосередженість на соціально значущій справі* (праця заради інтересу до якоїсь справи, концентрація уваги на справі, а не на собі, прагнення до самовдосконалення, критичність оцінки); *спонтанність, природність, відкрите вираження почуттів* (відкрите й об'єктивне представлення своїх почуттів, чесність перед самим собою, перед іншими, визнання істинного сенсу власних почуттів, довіра до своїх глибинних почуттів, свого організму, життєрадісність, ініціативність, чутливість до власних відчуттів і станів, життя в ситуації «тут і тепер», опір маніпуляціям, відсутність кумирів, індивідуалізм, неординарність, творче начало, вільний прояв власної індивідуальності, потреба в усамітненні, свіжість оцінки і прагнення вникати в суть речей, готовність дізнаватися щось нове, до можливої зміни своїх поглядів і позицій); *розмежування прийняттого і неприйняттого*, безумовна життєрадісність, здорове почуття гумору.

I, нарешті – вершинні переживання – майже містичні переживання, які носять характер інсайту, екстазу, осяяння і можуть бути пов'язані з творчим процесом, із процесом пізнання, з вираженням почуттів.

Із точки зору глибинної психології такими критеріями є: бажання пізнавати власну несвідому сферу, мотиви, особистісні характеристики; прийняття істинних потреб та можливостей, розуміння природи «Я»; прийняття світу й інших людей такими, якими вони є, здатність децентрувати увагу і враховувати інтереси інших; система гуманістичних цінностей, що не суперечить індивідуальній неповторності власної психіки та сприяє творчій реалізації в соціумі; досягнення стану психологічної зрілості, що передбачає здатність брати на себе відповідальність; інтеграція та гармонізація раціонального й емоційного аспектів особистості, відкритість до набуття нового досвіду і пізнавального його опрацювання; уміння поєднувати психічну й об'єктивну реальність, мінімізація відступів від реальності та викривлень; уміння абстрагуватися від емоцій і почуття психологічної слабкості, перетворити себе на об'єкт самопізнання та самокорекції; здатність сублімувати психічну енергію в суспільно корисну працю та відчувати задоволення від процесу самореалізації; здатність до конструктивної співпраці та партнерських стосунків із людьми за збереження особистої незалежності та самоповаги; комфортне самовідчуття в ситуаціях спілкування й професійної взаємодії у межах психологічної захищеності; розуміння власного внеску в спілкування; сформоване почуття вдячності [6].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що застосування особистісних ресурсів у подоланні складних ситуацій передбачає такі кроки. Найперший крок – це усвідомлення наявності та змісту складної ситуації як реальної проблеми. Пізнаючи власне ставлення до ситуації з його суперечностями, страхами, суб'єкт має змогу досліджувати себе, позбутися страхів, слабкості, провини і, здобувши контроль над собою, відчути контроль і над ситуацією. Високий ступінь самоосягнення, уявлення про справжню сутність, шлях до якої ще потрібно прокласти, долаючи труднощі самостановлення, сприяє оновленню особистості, розвитку почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

Другий крок – рішучість до самозміни. Формування здатності до пошукової поведінки – здатності вирішувати складні життєві ситуації, займати активну позицію щодо мінливих і

складних життєвих ситуацій. Формування вміння заміни патогенного мислення на саногенне. Патогенне мислення характеризується безконтрольністю уяви, повною відсутністю рефлексії, неможливістю поглянути на себе «стороннім поглядом», тенденцією плекати в собі, зберігати і примножувати негативні образи. Саногенне мислення характеризується відокремленням «Я» від негативних образів, поглядом на власні почуття і поведінку ніби збоку, довільним контролем за внутрішніми образами і здатністю до концентрації уваги.

Третій крок – відмова від боротьби з тими аспектами складної ситуації, які змінити неможливо, і переорієнтація уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивний потенціал власними зусиллями, що дає змогу відчувати контроль над ситуацією та успіх у подоланні життєвих труднощів.

І, насамкінець, сформулюємо рекомендації щодо використання особистісного ресурсу в подоланні важких життєвих ситуацій.

1. Переживаючи важку життєву ситуацію, не варто самоізолюватися. Адже соціальна підтримка є потужним ресурсом подолання ситуації.

2. Проаналізуйте власне суб'єктивне ставлення до того, що трапилося, з метою мінімізування викривлень у сприйнятті дійсності.

3. Будьте уважними до своїх переживань, спробуйте чесно дати собі відповідь щодо справжніх почуттів і мотивів.

4. Проявляйте свої почуття – відчай, сум, печаль. Не ігноруйте свої емоційні потреби.

5. Намагайтесь максимально глибоко пережити травмуючу емоцію. Проте після почуття емоційного полегшення не дозволяйте собі бути довго поглинутим негативними думками.

6. Займайтесь повсякденними справами, проте відкладіть важливі рішення.

7. Не втрачайте почуття перспективи життя, намагайтесь віднайти нові цілі й сенс життя, окреслити шляхи їх досягнення.

8. Варто зайняти активну життєву позицію, включитися в інші аспекти життя.

9. Стежте за своїм здоров'ям, необхідні гарне харчування і відпочинок, нормованість робочого дня.

10. Не забувайте бути добрим до самого себе, проявіть терпіння. Адже потрібен час і зусилля для відновлення після переживання важкої ситуації.

11. Відмовтеся від самодеструктивної поведінки й самодепривації, проте не відмовляйтеся отримувати нові враження від життя, зверніться до релігії.

Зумівши пережити важку життєву ситуацію і віднайшовши новий сенс життя, людина не тільки позбавляється від негативних емоційних переживань, але також відкриває нові можливості для самореалізації й нові перспективи життя. Набутий досвід дає розуміння того, що важкі життєві обставини не лише позбавляють чогось і несуть біль, але й відкривають духовні цінності, допомагають переглянути власне життя та віднайти новий його сенс.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні поведінкового компонента внутрішньоособистісної відповідальності людини, яка перебуває у різних життєвих ситуаціях; дослідженні життєвої ситуації у контексті співвіднесення з майбутнім.

#### Список використаних джерел

1. Ассаджолі Р. Психосинтез. Принципы и техники / Роберто Ассаджолі ; пер. с англ. Е. Перовой. – Москва : Эксмо-Пресс, 2002. – 416 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во Московского университета, 1984. – 288 с.
3. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття життєва ситуація / І. В. Ващенко // Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка) (РЕУТМР) : Тези Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, 21–22 квітня 2017 р., м. Київ. – Київ : Логос, 2017. – С. 42–44.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 330 с.
5. Демин А. Н. Способы адаптации безработных в трудной жизненной ситуации / А. Н. Демин, И. П. Попова // Социологические исследования. – 2000. – № 5. – С. 35–46.
6. Іваненко Б. Б. Пізнай себе, психологу! / Б. Б. Іваненко // Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – С. 143–147.
7. Лазарус Р. С. Эмоция как процесс защиты / Р. С. Лазарус // Психология эмоций : хрестоматия / Витис Вилюнас. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 7 с.

8. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 85–112.
9. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование / А. Маслоу ; пер. с англ., предисл. Г. А. Балла. – Киев ; Донецк, 1994. – 52 с.
10. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 187 с.
11. Семёнова Г. В. Изучение ответственности личности в контексте жизненной ситуации / Г. В. Семёнова // Вестник Поморского университета. Серия «Физиологические и психолого-педагогические науки». – 2006. – № 4. – С. 26–30.
12. Скиннер Р. Жизнь и как в ней выжить / Р. Скиннер, Дж. Клиз ; пер. с англ. М. Ю. Маслова. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001. – 368 с.
13. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фоминова. – Москва : МПГУ, 2012. – 152 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / В. Франкл ; пер. с англ. и нем. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с.
15. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом ; пер. с англ. Т. С. Драбкиной. – Москва : Класс, 2015. – 576 с.

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Assadzholi R. Psihosintez. Principy i tekhniki / Roberto Assadzholi ; per. s angl. E. Perovoj. – Moskva : Eksmo-Press, 2002. – 416 s.
2. Vasilyuk F. E. Psihologiya perezhivaniya: Analiz preodoleniya kriticheskikh situacij / F. E. Vasilyuk. – Moskva : Izd-vo Moskovskogo universiteta, 1984. – 288 s.
3. Vashhenko I. V. Retrospektyva sutnosti ponjattja zhyttjeva situacija / I. V. Vashhenko // Psihologichna osvita v Ukraini: tradyicii, suchasnist' ta perspektyvy (do 50-richchja vid pochatku fahovoi' pidgotovky psihologiv u KNU imeni Tarasa Shevchenka) (PEUTMP) : Tezy Vseukr. nauково-prakt. konf. z mizhnar. uchastju, 21–22 kvitnja 2017 r., m. Kyi'v. – Kyi'v : Logos, 2017. – S. 42–44.
4. Vodop'yanova N. E. Psihodiagnostika stressa / N. E. Vodop'yanova. – Sankt-Peterburg : Piter, 2009. – 330 s.



5. Demin A. N. Sposoby adaptacii bezrabotnyh v trudnoj zhiznenoj situacii / A. N. Demin, I. P. Popova // Sociologicheskie issledovaniya. – 2000. – № 5. – S. 35–46.
6. Ivanenko B. B. Piznaj sebe, psihologu! / B. B. Ivanenko // Social'na psihologija. – 2003. – № 1. – S. 143–147.
7. Lazarus R. S. Emociya kak process zashchity / R. S. Lazarus // Psihologiya ehmocij : hrestomatiya / Vitis Vilyunas. – Sankt-Peterburg : Piter, 2004. – 7 s.
8. Maddi S. Smysloobrazovanie v processah prinyatiya resheniya / S. Maddi // Psihologicheskij zhurnal. – 2005. – T. 26. – № 6. – S. 85–112.
9. Maslou A. Samoaktualizaciya lichnosti i obrazovanie / A. Maslou ; per. s angl., predisl. G. A. Balla. – Kiev ; Doneck, 1994. – 52 s.
10. Sardzhveladze N. I. Lichnost' i ee vzaimodejstvie s social'noj sredoj / N. I. Sardzhveladze. – Tbilisi : Mecniereba, 1989. – 187 s.
11. Semyonova G. V. Izuchenie otvetstvennosti lichnosti v kontekste zhiznenoj situacii / G. V. Semyonova // Vestnik Pomorskogo universiteta. Seriya «Fiziologicheskie i psihologo-pedagogicheskie nauki». – 2006. – № 4. – С. 26–30.
12. Skinner R. ZHizn' i kak v nej vyzhit' / R. Skinner, Dzh. Kliz ; per. s angl. M. YU. Maslova. – M. : Izd-vo Instituta psihoterapii, 2001. – 368 s.
13. Fominova A. N. ZHiznestojkost' lichnosti : monografiya / A. N. Fominova. – Moskva : MPGU, 2012. – 152 s.
14. Frankl V. CHelovek v poiskah smysla : sbornik / V. Frankl ; per. s angl. i nem. – Moskva : Progress, 1990. – 368 s.
15. YAlom I. D. Ekzistencial'naya psihoterapiya / I. D. YAlom ; per. s angl. T. S. Drabkinoj. – Moskva : Klass, 2015. – 576 s.

*Received January 22, 2018*

*Revised February 19, 2018*

*Accepted March 12, 2018*