

5. **Петровский А.** Личность [Текст] / А.Петровский // Философская энциклопедия : в 5 т. – М. : Сов. энциклопедия, 1964. – Т. 3. – 584 с.
6. **Сторіжко Л. В.** Людина в психоаналізі. Філософська інтерпретація проблеми несвідомого: [монографія] / Людмила Василівна Сторіжко. – К. : НТУУ «КПІ», 2005. – 302 с.
7. **Флейк-Хобсон К.** Развитие ребенка и его отношений с окружающими [Текст] / К. Флейк-Хобсон, Б. Е. Робинсон, П. Скин. – М., 1993. – 511 с.
8. **Шевандрин Н. И.** Психосемантическая парадигма в гуманистически ориентированном образовании [Текст] / Николай Иванович Шевандрин // Педагогика. – 1992. – № 9–10. – С. 77–86.

Надійшла до редколегії 21.01.11

УДК 316

Л. А. Пірог

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

СТРАТЕГІЇ ОПАНУВАННЯ ЛЮДИНОЮ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Проаналізована сутність «опанування» та його функції. Розглянуті основні стратегії опанування людиною складних життєвих ситуацій.

Ключові слова: опанування, стратегії опанування, життєва криза, кризовий стан.

Проанализирована сущность «овладения» и его функции. Рассмотрены основные стратегии овладения человеком сложных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: овладение, стратегии овладения, жизненный кризис, кризисное состояние.

The main point of control and function it is analyzed. The main strategy of control person complex situation of crisis are reviewed in the article.

Keywords: control, strategy of control, crisis of life's, situation of crisis.

Сучасний етап функціонування українського суспільства характеризується наявністю поступових і водночас радикальних соціальних змін, які належать до типу суспільних трансформацій. Складовою суспільних трансформацій є зміни в реальній свідомості та реальній поведінці людей, що відбуваються безпосередньо в системі особистість-суспільство.

Особистість у процесі суспільних трансформацій відіграє особливу роль. Як зауважує П. Штомпка, суспільство – незвичайна реальність, воно залежить від того, як люди бачать суспільство, як уявляють його майбутнє, наскільки вони поінформовані як суб'єкти

соціальної діяльності та як усвідомлюють соціальні процеси [3]. Тобто соціальна реальність має суб'єктивну природу, вона створюється людьми, які її переживають і надають їй сенсу.

Кризові явища неминуче призводять до істотних змін у життєвому світі особистості. У кризовому стані майже завжди здається, що нічого не можна змінити. Навіть якщо це дійсно так, то все одно вихід є – людина здатна змінити своє ставлення до того, що трапилось.

Кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [6, с. 63]. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. Деякі люди мають змогу відверто зізнатися собі у гострих проблемах, які нагромадились, у погіршенні працездатності, появі соматичних симптомів, ускладненнях у спілкуванні, тривожності, дратівливості тощо. Інші, не помічаючи наближення чи навіть розгортання кризової ситуації, намагаються сховатися від необхідності усвідомлення скрутних життєвих обставин і воліють захворіти або вдатися до вживання алкоголю, щоб уникнути вирішення актуальних проблем.

Успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Розглянемо ставлення її до власних можливостей розв'язати конфлікт, подолати напруженість, зменшити тривогу.

Безперечно, існує певний зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору та ефективністю адаптаційних можливостей людини. Важливими параметрами у суб'єктивній картині ситуації виступають, по-перше, уявлення про ситуацію, по-друге, уявлення про способи її подолання. Мається на увазі опанування, тобто про індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю для людини та її сьогодинішніми можливостями.

Людині необхідно опанувати ситуацію для того, щоб якомога скоріше та ефективніше адаптуватися до неї, при звичаїтися до нових складних умов, хоча б таким чином зменшивши внутрішню напругу, знизивши стресогенність того, що все одно вже відбувається. Головне завдання опанування – забезпечити та підтримати певний рівень психічного та фізичного здоров'я, хоча б мінімальну, але все ж таки задоволеність собою, своєю діяльністю, спілкуванням.

Опанування може бути як цілком усвідомленим, так і несвідомим з усіма перехідними формами часткової, тимчасової усвідомленості. Класичні захисні механізми, що їх вперше описано З.Фрейдом, – типу раціоналізації, проєкції, придушення – можуть виступати прикладами опанування. Опанування – це поведінка, яка використовується людиною для керування власним передбаченням і переживанням кризової ситуації [6]. Це безперервні спроби у думках і діях відповідати конкретним вимогам, що їх диктує ситуація, і не лише відповідати, а трохи випереджати їх, бути до них готовим.

Серед способів опанування слід назвати, наприклад, активно-вчинковий, коли людина швидко приймає рішення і здійснює певний вчинок, який допомагає їй полегшити кризовий характер ситуації. Ін-

коли не менш ефективним виявляється і опанування шляхом уникання, коли краще не діяти, а ігнорувати обставини, які склалися, просто перечекаючи неприсмності. Деякі люди воліють обирати для себе активно-когнітивне опанування, пояснивши собі всі можливі причини ускладнень, знайшовши виправдання для того, що відбувається.

Людина обирає саме той спосіб опанування у складних життєвих ситуаціях, який більше відповідає вимогам ситуації, з одного боку, та її власним індивідуальним особливостям, її досвіду, емоційному стану, з іншого. Якщо ми не зможемо вчасно опанувати будь-яку ситуацію, тоді вона опанує нас. Ми захлинемося у власних стражданнях, не маючи сил діяти, або будемо імпульсивно починати одну спробу розв'язати кризу за іншою, не даючи собі шансів спокійно зважити аргументи, визначити обставини, продумати план дій.

Опанування у складних ситуаціях виконує дуже важливу функцію регуляції емоційних станів. Завдяки йому людина бере себе в руки, відчуваючи готовність щось змінити у власному житті, з чого почати важкий шлях вперед. Можна сказати, що опанування виконує також і функцію поступового вирішення проблеми. Опанування життєвих ситуацій інколи не можуть бути ефективними для людини, якщо вона вчасно не звернеться до інших людей, шукаючи підтримки. Бажання у всьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили, – це зовсім не показник особистої зрілості. Підтримка, якщо вона надається кимось, хто дійсно хоче допомогти, завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування складної ситуації.

Спробуємо визначити найбільш поширені стратегії опанування. Інколи для подолання напруження, зняття зайвої тривоги, полегшення страждання ми просто намагаємося відволіктися, переключити свою увагу на щось інше. Таку стратегію називають дистракцією. Схожої дії є й стратегія релаксації, розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі. Майже у кожному випадку переживання скрутних періодів, неприсмних життєвих обставин корисно час від часу давати собі відпочинок.

Серед стратегій є й так зване перевизначення ситуації, нове її тлумачення. Людина робить спробу побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію не такою гострою. Буває, продуктивною стратегією опанування стає зовні пасивне реагування на те, що трапилось. Це так звана стратегія прийняття – погодження з тим, що проблема дійсно є, хоча поки що нічого не можна зробити для її розв'язання.

До стратегій опанування складних життєвих обставин традиційно відносять також пошук підтримки, коли людина самостійно звертається до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, хоча б трохи заспокоїтись, емоційно розрядитись. І нарешті, стратегією опанування є пряма дія, що спрямована на вирішення болючої проблеми, або хоча б збирання конкретної інформації про можливості такої дії.

Якщо детально розглядати кризові ситуації, то тут всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитись з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, стресових ситуацій, травмуючих життєвих обставин.

Людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Як відомо, ставлення до себе хочеться обов'язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше, шукати нові засоби самопрояву. Але, зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним.

Буває, що одні й ті ж життєві обставини у минулому році переживались досить легко і поверхово, не спричинивши розгортання справжньої кризи, а сьогодні раптом починають сприйматися як катастрофічні. Все залежить від ґрунту, на який потрапляє зовнішній подразник. Інтенсивність соціальних катаклізмів, несприятливих факторів для кожної людини особлива. Зовнішні умови стають поштовхом для зміни життєвого задуму, реконструкції життєвого світу лише тоді, коли воля виявляється безсилою. Це відбувається тоді, коли напруженість внутрішньо-особистісних суперечностей, випадкові невдачі, образи, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять особистість як систему дедалі неврівноваженішою.

Усвідомлення кризового стану збільшується із зростанням рівня особистісної зрілості, із здатністю до рефлексування, яка у кожній людини особливі, специфічні. Ці можливості можна розвинути, вони залежать деякою мірою від індивідуального досвіду попереднього розв'язання складних життєвих колізій.

Серед найнеприємніших кризових переживань слід назвати неможливість прогнозувати власне майбутнє. Потребна вийти за межі сьогодення є притаманною кожній людині. У скрутних життєвих обставинах майбутнє звужується, перспектива втрачається, і тривога з приводу завтрашнього дня, небажаних несподіванок, можливих неприємних сюрпризів починає негативно впливати на самопочуття, працездатність, стосунки з оточуючими, смак до життя як такий.

У кризовому стані виникає стійке почуття нереальності того, що відбувається. Обставини складаються таким чином, що повірити у власні сили, у можливість подолати перешкоди спочатку дуже важко, і тому особистість «ховається» за почуття недійсності, несправжності, випадковості.

Переживаючи кризову ситуацію, людина відчуває, як хвилі прикрості, болю, образи, туги, відчаю раптом поглинають її всю, стають на деякий час майже нестерпними, потім потроху слабшають. Процес негативних емоційних переживань є хвилеподібним, і знання про це дає змогу особистості перетерпіти напад страждання, перечекати пік болю, передчуваючи обов'язкове полегшення. Невдяке значення має пошук соціальної підтримки, що значною мірою знижує тривожність. Людина повинна відчувати, що вона має надійний психологічний тил, щоб сконцентруватися для опору.

Оскільки негативні кризові зміни відбуваються не в окремому особистісному житті, а в цілому соціумі й охоплюють маси людей, вони одночасно відтворюють у суспільній свідомості феномени, сформовані в свідомості індивідуальній. Поглиблюється соціальна тривожність, особисті побоювання люди вважають типовими для більшості населення і прямо пов'язують їх із нестабільністю суспільства загалом. Разом із тим усвідомлення того, що кризу одночасно переживає більшість людей, певною мірою допомагає індивідові долати труднощі, бо підтримує соціальну ідентичність та відчуття своєї належності до загалу.

Людині важко подолати критичну ситуацію в своєму житті, якщо її життєвий шлях є результатом зусиль чи рішень інших людей, обставин, зовнішніх факторів його долі. Єдиний сенс будь-якого вольового акту людини – в порятунку того життєвого шляху, який вона сама для себе обрала, по якому себе спрямувала. Критичні ситуації легше переживають люди, які визначили сенс свого життя чи окремого його етапу, які мають мету життя.

Отже, опанування людиною складних життєвих ситуацій, в першу чергу, залежать від неї самої. Як вона буде керуватися своїми діями, вчинками, емоціями, таким і буде її кінцевий результат. Ми самі для себе вирішуємо, як хотілося б краще будувати своє майбутнє, свій життєвий шлях, обирати в житті правильну позицію і не боятися ніяких перешкод, які будуть постійно траплятися на нашому життєвому шляху.

Бібліографічні посилання

1. Зверева І. Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні: теорія і практика [Текст] / І. Д. Зверева. – К., 2005. – 333 с.
2. Інформаційно-методичний збірник з досвіду роботи кризових центрів соціально-психологічної допомоги центрів соціальних служб для молоді [Текст] / Під ред. О. І. Ставченко. – Т. : ДЦ ССМ, ТО ЦССМ, 2007. – 68 с.
3. Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод. посібник: в 2 ч. [Текст] / Ред. рада: В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – К., 1997. – Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. – 392 с.
4. Соціальна педагогіка : підручник [Текст] / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. – К. : ЦНЛ, 2008. – 256 с.
5. Харченко С. Я. Социальная работа: научно-методическое пособие для студентов, магистрантов, аспирантов и специалистов в области социаль-

- ной педагогіки, соціальної роботи: в 2 ч. [Текст] / С. Я. Харченко, Н. С. Країнов, Л. Ц. Ваховський та ін. – Луганськ, 2007. – Ч. 1. – 158 с.
6. **Титаренко Т. М.** Кризове психологічне консультування [Текст] / Т. М. Титаренко. – К.: Главник, 2004. – 96 с.

Надійшла до редколегії 12.01.11

УДК 141.32

Ю. В. Писная

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Н. А. БЕРДЯЕВ О ФЕНОМЕНЕ САМОУБИЙСТВА

Проводиться аналіз проблеми самогубства у філософії М. Бердяєва.
Ключові слова: свобода, сенс, життя, самогубство.

Проводится анализ проблемы самоубийства в философии Н. Бердяева.
Ключевые слова: свобода, смысл, жизнь, самоубийство.

The problem of suicide in the philosophe of Berdyaev is analyzed.
Keywords: freedom, essence, life, suicide.

Статистические данные, которые свидетельствуют об увеличении количества самоубийств, дают возможность акцентировать внимание на этой проблеме, как актуальной для современного общества и требующей поиска путей разрешения. Детальное изучение феномена суицида показало, прежде всего, неоднородность и противоречивость феномена самоубийства достаточно сложно дать определенные ответы на волнующие вопросы о смысле жизни, о месте человека в обществе и т. д.

Особого внимания заслуживает работа Н. Бердяева «О самоубийстве», в которой мыслитель осуществляет глубокий и концептуальный анализ феномена суицида. Он анализирует данную проблему с позиций своего времени, доступного и близкого его пониманию. В частности, Н. Бердяев говорит о феномене самоубийства в русской эмиграции, о его причинах и следствиях.

Изучение суицидальной проблематики в контексте работы Н. Бердяева «О самоубийстве» является для нас актуальным сегодня, поскольку если провести параллели с современностью, раскрывается фундаментальное понимание явления, что возможно лишь с позиций философии. Понимание самоубийства Н. Бердяевым позволяет приблизиться к осознанию сущности суицидальных настроений современности.