

**К. Р. Маннапова**кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціології та психології  
Харківський національний університет внутрішніх справ

## РОЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПОДОЛАННІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

*У статті розглядаються останні дослідження ролі життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Аналізуються основні теоретичні підходи до поняття «складна життєва ситуація», її особливості й ознаки, вектори дослідження різних аспектів процесу подолання складних життєвих ситуацій, а також алгоритм аналізу перебування особистості в складних ситуаціях. Зазначено вплив життєстійкості, її рівня та складників на подолання складних життєвих ситуацій.*

**Ключові слова:** життєстійкість, складна життєва ситуація, критична ситуація, залученість, контроль, прийняття ризику, копінг-стратегія.

**Постановка проблеми.** Вивчення особливостей поведінки людини у кризових ситуаціях завжди було у центрі уваги науковців. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегій. Протягом всього життя практично кожна людина опиняється у ситуаціях, що переживаються нею як важкі та порушують звичний хід життя. Переживання таких ситуацій часто міняє і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому.

**Мета статті** – проаналізувати наукові теорії та підходи щодо ролі життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій.

**Виклад основного матеріалу.** Кризовою називають ситуацію, коли людина зіштовхується із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. У психології поряд із кризою вживається поняття «складна життєва ситуація». Різні зарубіжні та вітчизняні вчені займалися дослідженням життєвої кризи та її похідних (Е. Еріксон, Д. Маттесон, Е.П. Крупник, С.К. Нартова-Бочавер, Л.І. Анциферова, А.А. Кронік, К.Н. Василевська, Л. Пельцман, М.Ш. Магомед-Емінов, К.Н. Артемова, Ф.Е. Василюк, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань, І.П. Маноха, Т.С. Кириленко та ін.), але залишаються недостатньо вивченими особистісні зміни людини, що позитивно подолала кризову ситуацію.

Критична ситуація – це ситуація неможливості. Тобто, це така ситуація, у якій суб'єкт зіштовхується із неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо). Критична життєва ситуація – це життєві обставини, які емоційно переживаються й у сприйнятті людини становлять складну психологічну проблему, яка потребує свого розв'язання або подолання [1, с. 10]. Говорячи про критичні життєві ситуації, потрібно пам'ятати, що йдеться не про ті життєві обставини,

які є звичними і періодично повторюються, у яких ми застосовуємо звичні способи їхнього подолання, а про ситуації, що для свого подолання вимагають від людини пошуку нового для неї способу подолання, використання для вирішення такої ситуації незвичних психологічних ресурсів.

Важка ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, чого людина хоче (зробити, досягти й т. п.), і тим, що вона може, опинившись у цих обставинах і маючи у своєму розпорядженні власні можливості. Така неузгодженість перешкоджає досягненню спочатку поставленої мети, що спричиняє виникнення негативних емоцій, які служать важливим індикатором труднощів тієї або іншої ситуації для людини. Важкі життєві ситуації виникають або у разі невірноваженості в системі відносин особистості та її оточень; або невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації та якостями особистості. Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здатностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу і стимулюють її активність [2, с. 102].

Мисхильні дотримуватися думки М.Ш. Магомед-Емінова про те, що навіть ситуації максимального ступеню складності, які можуть травмувати особистість або викликати ті чи інші психічні порушення, здійснюють трансформаційний вплив на особистісні структури. Відбувається перетворююча конструктивна робота особистості, виявляється її життєстійкість [9, с. 14]. Життєстійкість відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Життєстійкість перешкоджає появі гострої реакції на стресову ситуацію та є основним особистісним компонентом, що нівелює вплив стресогенних факторів.

С. Горбач, досліджуючи феноменологію поняття «тяжка життєва ситуація», стверджує, що життєві ситуації, які підштовхують людину до

анормальної, ненормативної кризи, – це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, перевершуючи її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Ненормативна криза руйнує не лише діяльності, що вже не є провідними. Вона зачіпає також і діяльності відносно незрілі, не цілком засвоєні. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної. Творча особистість, на відміну від особистості незрілої, нетворчої, може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують [5, с. 103].

У роботі Н.А. Цветкової ознаки важких життєвих ситуацій систематизуються таким чином: 1) високий ступінь значимості для людини; 2) відсутність або неможливість використання звичних схем: вирішення завдань; 3) невизначеність перспектив розвитку ситуації; 4) рівень «біографічного стресу»; 5) суб'єктивна оцінка людиною ситуації як важкої; 6) можливі втрати; 7) варіанти вирішення; 8) ресурси і можливості (фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні, тимчасові); 9) наявність досвіду подолання [11, с. 160].

О.В. Бітюцька виокремлює три вектори психологічних досліджень, присвячених вивченню процесу подолання особистістю складних життєвих ситуацій у контексті. У зв'язку з цим видається можливим виділення трьох векторів психологічних досліджень різних аспектів процесу подолання складних життєвих ситуацій:

1) у межах одного типу ситуацій (Є.А. Сорокіна, Н.Г. Городоцька, З.Ф.Семенова, Т.О. Архипова, Н.С. Коса, Б.С. Божук);

2) у межах декількох типів ситуацій (К.С. Максименко, І.В. Козицька);

3) комплексний підхід, який інтегрує в собі суб'єктивні й об'єктивні характеристики процесу опанування (Є.Г. Суркова, І.П. Шкуратова, К.В. Битюцькая, О.А. Анненкова) [2, с. 100].

Я.Р. Амінева у своєму емпіричному вивченні особистісних детермінант копінг-стратегій у осіб, які перебувають в умовах складної життєвої ситуації, виявила, що ефективність використання тієї чи іншої копінг-стратегії залежить як від об'єктивних характеристик складної життєвої ситуації, так і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. До останніх, виходячи з даних нашого емпіричного дослідження, слід віднести інтернальність локус контролю, емоційний інтелект, життєстійкість, толерантність до невизначеності, его-пластичність і психологічне здоров'я [1, с. 16].

Т.П. Рисинець, І.С. Потоцька, Л.С. Лойко розробили алгоритм аналізу перебування особистості в складних ситуаціях, серед яких:

1) вивчення подій повсякденного життя;

2) визначення ситуації як одиниці виміру життєвого континууму;

3) аналіз проблемних ситуацій як суб'єктивного, тобто феномена, що сприймається;

4) визначення суб'єктивного відчуття ускладнення як відправної точки категоризації складних життєвих ситуацій;

5) вивчення психологічних причин і стимулів, що зумовлюють взаємодію особистості із зовнішнім і внутрішнім світом;

6) визначення сильних і слабких сторін особистості, що сприяють або перешкоджають реалізації мети;

7) виявлення характерних помилок і неправильних дій особистості під час виконання певних завдань;

8) зсув акценту з аналізу фізіологічних реакцій у стресових, травматичних і надзвичайних ситуаціях, зумовлених несприятливими обставинами або умовами життя особистості, на виявлення причин або джерел психологічного утруднення, які вона відчуває;

9) розрізнення захисних способів і копінг-стратегій вирішення ускладнень, що зустрічаються на життєвому шляху;

10) створення багатофакторної моделі дій особистості в складних ситуаціях (з урахуванням динамічних особливостей ситуації й особистості) [10, с. 73].

У науковому світі дедалі більшого поширення набуває уявлення про те, що маса дрібних стресів шкідливіші для здоров'я, ніж рідкісні, але сильні струси. Цієї ж думки дотримуються і вітчизняні фахівці. Так, за даними Т.Б. Дмитрієвої та В.С. Положій, співвідношення хронічного стресу і гострого стресу в розвитку нервово-психічних розладів становить 85 : 14,5%. Багато психічних станів (депресії, фрустрація, перевтома, монотонія та ін.) виникають на тлі затяжних стресів повсякденного життя. Такі стани не завжди є усвідомленими і не виявляють себе у разі з'ясування справжніх причин, наприклад: конфліктної міжособистісної взаємодії, душевних і тілесних розладів, помилок у діяльності та ін. [6, с. 30].

У дослідженні психологічних особливостей переживання життєвої кризи особистістю в ранньому юнацькому віці Р. Чіп виявив, що, маючи досвід розв'язання проблемних ситуацій і розвинути здатність до рефлексії, особистість претендує на цілісне уявлення про суть, значення та шляхи розв'язання життєвої кризи, сприймаючи її як перехідний період на своєму життєвому шляху. Усвідомлюючи власну поведінку і діяльність, вона перетворюється на суб'єкта пізнання своїх внутрішніх психічних процесів і станів, який спроможний управляти власною активністю. Перебуваючи у пошуку шляхів вирішення життєвої кризи,

людина прагне якнайшвидше віднайти конкретні способи опанування та стратегії подолання проблемної ситуації. У складному багатовимірному процесі переживання кризи рефлексія дає можливість їй не лише критично оцінити себе і свою діяльність, будучи суб'єктом власної активності, а й визначити і спрямувати свою поведінку в кризовій ситуації: на перегляд самооцінки і розвитку особистісних якостей; на розв'язання проблеми і подолання стресу чи на переоцінку самої ситуації і пошук причин її виникнення [12, с. 294–295].

В.Л. Зликов вважає, що саме в юнацькому віці особистість, маючи недостатній досвід, зіштовхується з важкими, невідомим, несподіваним для себе ситуаціями, вихід із яких породжує негативні емоції та переживання, викликає несприятливі наслідки для їх подальшого розвитку. У своєму дослідженні він вважає, що саме іспит для студентів є важкою ситуацією, оскільки під час іспиту в них виникають негативні емоції й переживання, погіршується їх настрій, самопочуття, ця ситуація приводить до порушення діяльності. Це може свідчити про те, що під час іспиту напруга, відчуття деякого дискомфорту, навіть страх знижують настрій, самопочуття студентів. Однак спостерігається незначне підвищення активності, необхідної для досягнення позитивних результатів, для отримання бажаної оцінки [7, с. 7].

Порівняльний аналіз, проведений О.М. Воронкіним, показує, що людям, котрі переживають важку сімейну ситуацію, складно відчувати свою активну залученість у навколишні події, їм складніше контролювати своє життя, і вони менш готові до ризикових вчинків, що, в підсумку, призводить до більш низької життєстійкості як такої. Коли ситуація не усвідомлюється як суб'єктивно важка, людині немає причин намагатися долати ці важкі обставини. З іншого боку, це може означати, що у разі усвідомлення проблеми як суб'єктивно важкої людині може бути легше знайти в собі сили, щоб боротися з нею [4, с. 58].

Емпіричне дослідження життєстійкості та релігійності як ресурсу сучасної людини у важких життєвих ситуаціях Н.М. Волобуєва, Т.А. Сержки показало, що життєздатні люди схильні використовувати конструктивні стратегії («вирішення проблеми» і «пошук соціальної підтримки») у складних життєвих ситуаціях, які дозволяють їм активно задіяти як зовнішні, так і внутрішні ресурси для вирішення ситуації на свою користь. Релігійно орієнтовані люди також використовують конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій і практично не застосовують стратегію

«уникнення». Отримані дані свідчать про те, що релігійність поряд із життєстійкістю дозволяє бути людині більш ефективною у своїй життєдіяльності, незважаючи на складні життєві ситуації [3, с. 157].

Л.Л. Крючкова, вивчаючи життєстійкість випускників дитячих будинків, зазначає, що в групі випускників дитячих будинків частіше зустрічається середній і низький рівень розвитку життєстійкості, на відміну від однолітків, які виховувалися в умовах сім'ї, для яких високий рівень сформованості життєстійких переконань є домінуючим. Причиною домінування низьких значень життєстійкості у молодих людей із дитячого будинку є вплив різних депривуючих факторів, які супроводжують дітей упродовж всього їх зростання і формування. Недолік емоційного спілкування, батьківської любові і прийняття, відсутність повноцінного досвіду життя в родині не створюють умов для формування такої особистісної складової частини, як життєстійкість. Зниження інтересу до різних аспектів життя характерне для юнаків і дівчат – випускників дитячих будинків. Лише у незначній кількості випускників дитячого будинку, порівняно з однолітками з сім'ї, сформована переконаність, що вони завжди можуть вплинути на результат того, що відбувається навколо. Для них більшою мірою характерно оцінювати виникаючі труднощі як нерозв'язні. Вони нерідко не впевнені в своїх рішеннях, і їх лякають думки про майбутнє [8, с. 152–153].

**Висновки.** Отже, у науковій літературі зустрічаються кілька формулювань поняття «складна життєва ситуація». Життєві ситуації, якщо йти від порівняно легких до складніших їх форм (від стресу через фрустрацію до конфлікту), вимагають від особистості вибору копінг-стратегії та високий рівень життєстійкості. Життєві події залежно від психологічної переробки різних обставин життя викликають в особистості різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми. Постійний вибір особистістю звичних способів реагування у важких життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, через деякий час призводить до однозначності її відносин зі світом, до життєвого застою, відчуття власного безсилля, перетворення на жертву. Вибір життєстійких стратегій, життєстійкого стилю подолання, навпаки, говорить про сміливість, мужність, стимулює людину, сприяє постійному самооновленню, екзистенційному розвитку, розширенню своїх уявлень про світ і кращому розумінню своїх взаємин із ним і стимулює здатність до життєвої творчості.

**Література:**

1. Аминева Я.Р. Эмпирическое изучение личностных детерминант копинг-стратегий у лиц, находящихся в условиях сложной жизненной ситуации. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии* : сборник статей по матер. XXI междунар. науч.-практ. конф. Ч. II. Новосибирск : СибАК. 2012. С. 10–17.
2. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестн. моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. 2011. № 1. С. 100–111.
3. Волобуева Н.М., Сережко Т.А. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях. Белгород : *Белгородский государственный университет. Научные ведомости, Серия: Гуманитарные науки*. 2015. № 24 (221). С. 151–158
4. Воронкин А.Н. Взаимосвязь уровня психологического здоровья и личностных характеристик у людей в трудной жизненной ситуации. Санкт-Петербургский Государственный Университет, 2016. С. 64.
5. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94–103.
6. Дмитриева Т.Б., Положий В.С. Психическое здоровье россиян. *Человек*. 2002. № 6. С. 21–31.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
8. Крючкова Л.Л. Жизнестойкость выпускников детских домов. *Психическая депривация детей в трудной жизненной ситуации: образовательные технологии профилактики, реабилитации, сопровождения* : Материалы I Международной научно-практической конференции 14–15 ноября 2013 г. Москва, 2013. С. 131–136.
9. Магомед-Эминов М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности : автореф. дис. ... док. психол. наук : 19.00.01. Москва : МГУ, 2009. 53 с.
10. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 69–73.
11. Цветкова Н.А. Женщина – клиент социальной службы: модель управления процессом социализации в трудной жизненной ситуации. Годичные чтения «Повышение психологической компетентности специалистов социально-реабилитационного профиля». Москва : РГСУ, 2008. С. 157–166.
12. Чіп Р. Психологічні особливості переживання життєвої кризи особистістю в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості. Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 289–296.

**Маннапова Е. Р. Роль жизнестойкости в преодолении сложных жизненных ситуаций**

*В статье рассматриваются последние исследования роли жизнестойкости в преодолении сложных жизненных ситуаций. Анализируются основные теоретические подходы к понятию «сложная жизненная ситуация», ее особенности и признаки, векторы исследования различных аспектов процесса преодоления сложных жизненных ситуаций, а также алгоритм анализа пребывания личности в сложных ситуациях. Отмечено влияние жизнестойкости, ее уровня и составляющих на преодоление сложных жизненных ситуаций.*

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, сложная жизненная ситуация, критическая ситуация, вовлеченность, контроль, принятие риска, копинг-стратегия.*

**Mannapova K. R. The role of life in life of complex living situations**

*The article deals with theoretical analysis of recent studies on the role of hardiness in overcoming complex life situations. The main theoretical approaches concerning the complex life situation, its features and characteristics, vectors of research of various aspects of the process of overcoming complex life situations, as well as the algorithm of the analysis of the person's stay in difficult situations are analyzed. The influence of hardiness, its level and components on the overcoming of difficult life situations is noted.*

**Key words:** *hardiness, difficult life situation, critical situation, involvement, control, risk taking, copy-strategy.*