

За результатами дослідження розвитку типів копінг-механізмів респондентів виявлено: 40 % використовують когнітивний копінг; 27 % – емоційний копінг, 33% – поведінковий копінг.

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків копінг- стратегій, копінг-механізмів, стилів копінг-поведінки та складових особистісних копінг-ресурсів здійснено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона і отримано наступні дані: пряму кореляцію (на рівні значущості  $p \leq 0,05$ ) копінг-стратегії вирішення проблеми з стратегією стратегії пошук соціальної підтримки (0,288), емоційно- орієнтованим копінгом (0,499), контролем над ситуацією (0,561), проблемно-орієнтованим копінгом (0,476), пристосуванням (0,287), самоконтролем (0,370), альтруїстичністю (0,470), доброзичливістю (0,519), самосприйняттям (0,308), комунікабельністю (0,346); обернена кореляція з копінг-стратегією соціальне відволікання (-0,390), відволікання (-0,338), копінг-уникненням (-0,317), зниження значущості ситуації (-0,330), імпульсивними діями (-0,399), непрямими діями (-0, 396), асоціальними діями (-0,576), агресивними діями (-0,420), реактивною агресією (-0,330), драгівливістю (-0,344), самовиправданням (-0, 293), егоїзмом (-0, 551), самовпевненістю (-0,410), нейротизмом (-0,298).

**Висновки.** Доведено, що респондентам притаманні адаптивні поведінкові копінг-стратегії (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт) та адаптивні когнітивні, емоційні, поведінкові копінг-механізми, на розвиток яких впливає наявність особистісних копінг-ресурсів (самоконтроль, альтруїстичність, самоприйняття, доброзичливість, комунікабельність, настанова на власну цінність, асертивність,

**Кузікова Світлана Борисівна**

## **СУБ'ЄКТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ РЕСУРС В ЖИТТЄВІЙ КРИЗІ ОСОБИСТОСТІ**

Успішність подолання кризових станів значною мірою залежить від характеру і ступеня вираженості наявних у людини ресурсів. Традиційно розрізняють два великі класи ресурсів – психологічні і соціальні. Говорячи про психологічні ресурси, перш за все мають на увазі особистісні якості, психологічні властивості, характеристики міжособистісних взаємин людини, її здібності, досвід. Соціальні ресурси відображають доступність інструментальної, моральної, емоційної допомоги з боку оточення. Сама їх наявність підвищує суб'єктивну

вітальність і життєстійкість, робить можливим подолання криз і прийняття викликів життя. Серед різноманітних ресурсів, які потенційно має людина, ми виокремимо ті, що належать до системи уявлень про себе, про світ і себе в ньому.

Зазначимо, що серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішність подолання нею важкої життєвої ситуації, виділяють *локус контролю*, або інтернальність/екстернальність (А. Бек, Е. Десі, Р. Райан, М. Селігман, Х. Хекхаузен). Інтернальність проявляється, зокрема, в суб'єктивній упевненості людини у власній здатності та готовності долати важкі обставини життя. Протилежний полюс представлений феноменом «вивченої безпорадності» (М. Селігман), який являє собою щось більше, ніж просто екстернальний локус контролю, набуваючи параметрів життєвої позиції особистості, яка відмовляється приймати рішення і брати на себе відповідальність за своє життя.

Цінною є така думка. Якщо людина знає, «навіщо» вона живе, то вона може витримати будь-яке «як», будь-які труднощі (В. Франкл). Дж. Крумбаугх зазначає, що люди, в житті яких є смисл і мета, більш успішно долають важкі життєві обставини (J. Crumbaugh). Серед зарубіжних наукових публікацій також наявні праці, присвячені дослідженню ролі цінностей і смислів у подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій (А. J. W. Taylor). Відтак наявність у людини усвідомлюваних цілей і смислу життя, усвідомлення свого призначення в житті, покликання є могутнім фактором, що підвищує стійкість особистості до впливу несприятливих обставин.

Плани на майбутнє так само відіграють важливу роль у підвищенні стійкості людини до впливу психотравмуючої ситуації. Відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним із проявів посттравматичного стресу, показником перебування у кризі (В. Д. Менделевич, К. Обуховський, Дж. Форд, Дж. Рузек, М. Фридман, Ф. Гусман).

Включення події в контекст свого життя, одержання досвіду, здатність до переосмислення події в позитивних термінах є однією з основних стратегій зарадної поведінки. Вміння віднайти смисл психотравмуючої ситуації, інтегрувати його в суб'єктивну картину світу дає можливість сприймати події як частину свого життя і свого досвіду.

Назвемо ще один важливий момент. Для ефективної життєдіяльності людини важко переоцінити значущість процесів розуміння того, що відбувається (Ж. П. Вірна, І. В. Кряж, М. К. Мамардашвілі, М. О. Холодна, Н. В. Чепелева, Р. Лазарус, С. Фолкман). Розуміння дозволяє людині надати особистісного смислу ситуації та всьому тому, що відбувається навколо неї. Суб'єктивне імовірнісне прогнозування, яке забезпечує випереджальне передналаштування функціональних систем, також відіграє важливу роль у здатності людини долати життєві труднощі, оскільки дає змогу підготуватися до очікуваних негативних подій найбільш успішно і повно (В. А. Іванніков, І. М. Фейгенберг).

Дж. А. Келлі стверджував, що психологічні процеси в особистості людини відбуваються на основі того, як вона антиципіює події. Отже, суб'єктивний імовірнісний прогноз чинить регулюючий вплив як на фізіологічні процеси, так і на всі сфери особистості людини. Здатність до імовірнісного прогнозування подій та знання закономірностей, що лежать в основі явищ, уможлиблює «антиципацію прийдешніх подій, що значно знижує травматичний ефект «раптових» (в іншому випадку) життєвих труднощів. Психічна регуляція неможлива без неперервного зіставлення образів теперішнього та образів імовірнісного майбутнього. Прогнозування можна розглядати як покладений в основу адаптації психіки, фізіологічних систем та організму в цілому принцип оптимального управління, оснований на врахуванні очікуваних майбутніх подій. Відтак, здатність людини до ефективної адаптації та саморозвитку в складних мінливих умовах життя напряду пов'язана з її здатністю до імовірнісного прогнозування та з інтелектом в цілому.

Одночасно з названими вище психологічними ресурсами людина володіє і багатьма іншими: наприклад, як ми вже зазначали, це автентичність, суб'єктивна вітальність, оптимізм, толерантність до новизни (готовність до змін – А. Гусев, П. Лушин), *навички саморегуляції та поведінки у складних ситуаціях життя і досвід подолання її наслідків тощо.*

Принципово важливим є той факт, що названі психологічні ресурси належать до числа поповнюваних. Більше того, вони *формується впродовж людського життя. Це та змінна в системі «людина–життя», яка підвладна самій людині.* Психологічні ресурси саморозвитку (самозмінювання) є тими базовими характеристиками особистості, які опосередковують вплив несприятливих обставин будь-якого характеру.

У рамках ресурсного підходу широко використовується термін «ключовий ресурс» – головний засіб, що контролює та організує розподіл інших ресурсів, тобто скеровує загальний фонд ресурсів. За нашою позицією, таким ключовим ресурсом може бути суб'єктивність стосовно власного життя і розвитку.

**Висновки:** Упродовж життя людина змінюється постійно – зі зміною життєвих обставин, значущих осіб, віку, соціального статусу. Як правило, це відбувається не завжди усвідомлено. Проте саме усвідомлення своїх потенційних можливостей (психологічних ресурсів) і вміння керувати їх реалізацією робить людину активним творцем свого життя, суб'єктом особистісного саморозвитку.