

УДК 159.942.6

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЙ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ ТА СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ

Рисинець Т.П., к. психол. н.,  
асистент кафедри нормальної фізіології  
*Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова*

Потоцька І.С., к. психол. н.,  
асистент кафедри медичної психології та  
психіатрії з курсом післядипломної освіти  
*Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова*

Лойко Л.С., к. психол. н.,  
доцент кафедри нормальної фізіології  
*Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова*

У статті проаналізовано основні наукові підходи щодо розгляду категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. Розглянуто зовнішні та внутрішні чинники складної життєвої ситуації.

**Ключові слова:** *життєва ситуація, ситуація, складна життєва ситуація, життєвий шлях особистості, середовище.*

В статье проанализированы основные научные подходы к рассмотрению категорий жизненной ситуации и сложной жизненной ситуации. Рассмотрены внешние и внутренние факторы сложной жизненной ситуации.

**Ключевые слова:** *жизненная ситуация, ситуация, сложная жизненная ситуация, жизненный путь личности, среда.*

Rysynets T.P., Pototska I.S., Loiko L.S. THE PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF LIFE-SITUATION CATEGORIES AND A DIFFICULT LIFE-SITUATION

In the article there are analyzed main scientific approaches of concerning life-situation categories and a difficult life-situation. There are considered inner and outer aspects of a difficult life-situation.

**Key words:** *life-situation, situation, difficult life-situation, personal way of life, surrounding.*

**Постановка проблеми.** Життєвий шлях, вивченню якого присвячені праці багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів (А. Адлер; Б.Г. Ананьев; С.Л. Рубінштейн; Т.М. Титаренко), складається із окремих фрагментів, які виступають в ролі одиниць виміру життєвого континууму. В ролі такого фрагменту виступає конкретна життєва ситуація. Поруч із визначенням «життєва ситуація» знаходиться категорія «складна життєва ситуація». Дані категорії є одними з найважливіших та найскладніших для вивчення в практичній психології.

**Ступінь розробленості проблеми.** З'ясовано, що у науковій літературі зустрічаються кілька формулювань поняття «життєва ситуація».

Згідно з енциклопедичним словником «життєва ситуація» (від латин. situation) розглядається, як сукупність елементів середовища чи як фрагмент середовища на певному етапі життєдіяльності людини.

М.Н. Тишкова [7] визначає життєву ситуацію, як систему взаємовідносин людини із оточуючим світом, яка є значущою з точки

зору життя, розвитку та діяльності особистості.

Згідно з поглядами Л.Ф. Бурлачука життєва ситуація – це момент діалектичного процесу взаємодії суб'єкта та його оточення. Поведінка суб'єкта в кожний момент часу детермінується тією конкретною цілісністю, до складу якої входить як особистість, так і її актуальне оточення. Суб'єкт та його оточення розглядаються дослідницею, як взаємозалежні змінні: оточення певним чином впливає на особистість, а актуальний стан особистості, її попередній досвід модифікують розуміння і спосіб ставлення суб'єкта до відповідних впливів середовища [1].

Життєва ситуація представлена суб'єкту живою дійсністю, в якій одночасно присутнє загальне та особливе; випадкове та закономірне; сутність та явище; причина та наслідок; тотожне та суперечливе; єдність, взаємодія та боротьба.

Варто зазначити, що стимули (елементи природної, предметної та соціальної дійсності), що утворюють ситуацію, можуть припинити існування в реальності і



бути присутніми лише як образи і уявлення суб'єкта. Це можливо завдяки переживанню ситуації, що представляє собою одиницю людського досвіду, пов'язану із минулим, теперішнім та майбутнім особистості. Переживання визначає якісний характер суб'єктивного досвіду людини. В актуальну життєву ситуацію людина привносить ніби «згусток» всієї своєї індивідуальної історії. Суб'єктивні фактори завжди включені в ситуацію в якості її невід'ємного елемента. Життєві ситуації можуть сприйматися людиною по-різному залежно від життєвого досвіду та від об'єктивно існуючих обставин. Людина завжди перебуває у тій чи іншій життєвій ситуації. Поки ситуація природна для неї, вона утворює з нею одне ціле. Якщо ж вона сприймається як життєва проблема, тобто як певне протиріччя, то людина протиставляє себе життєвій ситуації. За такого суб'єктивного виокремлення вона стає об'єктом життєдіяльності особистості, яка при цьому виступає в якості її невід'ємного елемента [5].

На протигагу традиційним психологічним моделям, зокрема психодинамічній та теорії рис, в яких детермінуюча роль у поведінці людини відводиться факторам, у 50–60 роки минулого століття сформувався новий напрям, позначений «ситуаційним підходом». У ситуаційному підході здійснено спробу довести ідею мінливості індивідуальних проявів особистості залежно від ситуаційних змінних [4].

Початок ситуаційних досліджень, очевидно, можна віднести до 1912 року, коли Курт Левін робив перші кроки в розробці теорії життєвого поля [2]. Якщо на ранніх етапах розвитку ситуаційного підходу (напрямку) ситуація розглядалася в якості об'єктивної події, то досить швидко акцент у дослідженнях був зміщений на її когнітивний та феноменологічний аспекти. Ситуація, таким чином, стала розглядатися в якості суб'єктивного, тобто феномена, що сприймається людиною.

У вітчизняній психології ці питання вивчаються в межах напрямку, відомого як «життєвий шлях особистості». Тут вирізняються дві основні лінії дослідження, започатковані у працях С.Л. Рубінштейна і Б.Г. Ананьєва та їхніх учнів і послідовників. Саме науковою школою С.Л. Рубінштейна розроблений підхід до особистості, як до суб'єкта життєвого шляху. Згідно з цією концепцією суб'єкт не існує без об'єкта, на який він скеровує свою активність. Відносно до життєдіяльності в якості об'єкта виступають дискретні життєві ситуації, в котрі вступає людина протягом свого життя.

Б.Ф. Ломов [3] вказував та те, що життєва ситуація обов'язково повинна розглядатися у відповідності із властивостями та особливостями того, хто в цій ситуації діє, і власне його діяльністю. В цьому відношенні можна виокремити щонайменше три аспекти. Суб'єкт представлений в умовах ситуації: 1) системою власних внутрішніх спонук; 2) власними індивідуально-психологічними та особистісними властивостями; 3) діяльнісними характеристиками.

Згідно з С.В. Духновським життєва ситуація – це результат активної взаємодії суб'єкта із середовищем, що призводить до виокремлення із об'єктивної реальності сукупності явищ, котрі організуються в цілісне утворення лише у зв'язку із актуальною позицією самого суб'єкта в оточуючому світі. Лише відображена психікою сукупність умов та обставин – потенційна ситуація – стає значущою для суб'єкта, набуваючи для нього цілком конкретного особистісного сенсу. Означений процес переходу потенційної ситуації в розряд актуальних, значущих для особистості, позначається на детермінації її активності. Таким чином, лише коли ситуація сприймається особистістю як актуальна, можна говорити про її взаємодію з життєвою ситуацією.

Отже, в найбільш загальному вигляді під життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють той чи інший фрагмент середовища, тобто зовнішні об'єктивні обставини життєдіяльності, з якими безпосередньо контактує суб'єкт.

**Мета статті** – здійснити психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації.

**Основні завдання статті** – провести теоретичне дослідження сучасної наукової літератури щодо категорій «життєва ситуація» та «складна життєва ситуація»; дослідити класифікації життєвих ситуацій та складних життєвих ситуацій; визначити зовнішні та внутрішні чинники складної життєвої ситуації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Життєва ситуація визначається як система суб'єктивних та об'єктивних елементів, що з'являються під час активної взаємодії. До суб'єктивних елементів належать міжособистісні стосунки, групові норми, стереотипи свідомості. Поняття життєва ситуація не збігається з поняттям середовища, адже ситуація завжди включає суб'єктивний аспект, це завжди чиясь ситуація [4].

Згідно з поглядами Л.Ф. Бурлачука [1] пропонуються шкали для класифікації ситуацій, виходячи з їхніх суттєвих ознак:

– шкала ситуацій в континуумі «хвороба–здоров'я»;

– шкала простоти – складності ситуації. Характеризує ступінь складності, що визначається відповідно до індивідуальних можливостей людини. До неї входять як елементарні ситуації – дрібниці життя, так і складні ситуації, пов’язані із необхідністю вирішувати окремі питання, а також проблемні та екстремальні, що вимагають від людини мобілізації духовних сил;

– шкала соціального благополуччя. До неї належать ситуації, починаючи від соціально несприятливих, життєво небезпечних і закінчуючи оптимально благополучними та тими ситуаціями, що повністю влаштовують людину;

– шкала новизни – поінформованість щодо ситуації: абсолютно нові ситуації, маловідомі, достатньо відомі та добре знайомі ситуації;

– шкала значущості – ситуації, що мають вирішальну роль і ситуації, що ігноруються людиною;

– шкала відповідності ситуації потребам особистості у самореалізації. На одному

полюсі розташована повна відповідність задоволенню потреб, на іншому – перешкоди до самореалізації;

– шкала стабільності – мінливості ситуації. На одному полюсі розташовані константні, стабільні ситуації, на іншому – динамічно-мінливі;

– шкала просторового розгортання ситуації. До шкали належать ситуації, що безпосередньо впливають на людину в даний момент життя, хоча знаходяться в різному ступені просторового віддалення від людини та мають для неї певну значущість;

– шкала часового розгортання ситуації. Тут ситуації вирізняються за часовою ознакою: колишні, теперішні та майбутні.

Через те однозначність ситуації, відсутність у ній невизначеності свідчить про її простоту. Будь-яка ситуація з високим рівнем невизначеності, будь вона стресовою, конфліктною або фруструючою, на суб’єктивному рівні викликає у людини відчуття ускладнення. Складна життєва ситуація розглядається в якості обумовленого вну-

Таблиця 1

**Різновиди складних ситуацій та основні параметри їх категоризації**

Категорії складних			
ситуацій	Фактори, що обумовлюють виникнення ситуації	Основний параметр категоризації ситуації	Специфічні особливості прояву ситуації на індивідуальному рівні
Стресова	Вплив стресових факторів та стресорів	Наявність специфічної психофізіологічної реакції людини на стресовий фактор	Стан зростаючої тривоги, що обумовлює активізацію психофізіологічної стресової реакції
Конфліктна	Вплив несприятливих (небажаних) факторів, що обумовлюють активізацію захисних реакцій людини	Наявність внутрішнього або зовнішнього конфлікту, що обумовлює активацію у людини захисних психологічних реакцій	Активізація захисних психологічних реакцій людини
Фруструюча	Вплив на людину суперечливих факторів	Амбівалентні почуття, думки та вчинки людини	Амбівалентність почуттів людини, а також його поведінкова та когнітивна дезорієнтація
Травматична	Вплив травматичних факторів	Наявність сильного емоційного переживання або психічного стресу, що обумовлені травмою та чинять негативний вплив на стан здоров’я людини	Ризик для виникнення посттравматичного стресового розладу
Екстремальна	Вплив екстремальних факторів, що є на межі людських можливостей та перевищуючих внутрішні ресурси людини	Інтенсивні внутрішні затрати людини	Екстремальна мобілізація сил та можливостей людини
Надзвичайна	Виникнення крайніх та шкідливих для людини умов	Наявність факторів ризику, що представляють собою загрозу для життя людини	Загроза безпечному існуванню людини у зв’язку із виникненням загрозливих для життя умов
Напруги	Зміни в звичних умовах життя та діяльності людини	Наявність нервово-психічного напруження	Відчуття нервово-психічної напруги, від якого людина прагне звільнитися або ж навпаки, підсилити



трішніми та зовнішніми факторами фрагментами дійсності, що на суб'єктивному рівні сприймається в якості психологічного утруднення (табл. 1).

Перераховані в табл. 1 категорії утруднених ситуацій є різновидами складних ситуацій, кожна з яких має свої відмінні особливості. Так, у ситуації фрустрації провідним фактором є амбівалентність почуттів людини, а також її когнітивна та поведінкова дезорієнтація.

Для аналізу та характеристик різноманітних феноменів щодо власного уявлення ситуації у свідомості людини були виділені такі параметри:

1. Психологічні стани суб'єктів, попереджуючих зіткнення з ситуацією: готовність до ситуації, ставлення до неї та її попередня оцінка, очікування та прогнозування.

2. Прояви механізмів психологічного захисту в інтерпретуванні ситуації.

3. Емоційні переживання власної репрезентації в ситуації.

4. Тематичний зміст когнітивних репрезентацій, їх ієрархія та ступінь диференційованості.

5. Орієнтованість репрезентацій на інтереси самої людини, інших людей, вимог реальної ситуації.

6. Ступінь стабільності когнітивних репрезентацій.

7. Тенденції динаміки.

На підставі численних досліджень були визначені складові елементи складної життєвої ситуації з їх характерними особливостями та визначенням системи взаємозв'язків. Складна життєва ситуація – це ситуація, яка характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, що сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати її. Оскільки основними складовими елементами такої ситуації виступають так звані зовнішні та внутрішні чинники, варто внести певну ясність в їх тлумачення, позаяк вони не є тотожними, хоча можуть бути взаємодетермінованими.

Зовнішній чинник можна вважати об'єктивним (тобто незалежним від людини. Він визначається ситуацією і характеризується наступними змінними:

а) обмеженим терміном (часом) подолання (вирішення) ситуації. Цю зміну можна розглядати, як брак часу, необхідного для застосування всіх можливостей людини, у тому числі потенційних та резервних, для подолання ситуаційних перешкод (або недосконалістю самих можливостей, що перешкоджають застосуванню їх у короткий термін);

б) зовнішніми обставинами, які виявляються занадто складними для їх подолан-

ня, що характеризуються неможливістю чи небажанням протистояти і боротися з ними (не передбаченими заздалегідь). Безперечно, що оцінюючи всю сукупність певних перешкод, які стоять на заваді вирішення поставлених завдань, особистість намагається усвідомити складність життєвої ситуації і знайти шляхи та засоби її подолання (інакше ситуація кваліфікується, як нездоланна);

в) ризиком для здоров'я, а за певних умов і для життя. Це дуже важлива перешкода для досягнення поставленої мети та завдань, тому що у особистості інстинкт самозбереження бере своє і вона не завжди буде ризикувати власним здоров'ям, тим більше життям;

г) небажанням оточуючих розуміти людину. Бувають такі ситуації, коли оточуючі люди або певна спільнота, з якою спілкується індивід, не бажають розуміти його, тим самим ставлячи певні перешкоди при реалізації ним мети. Положення може погіршуватися тим, що в певні моменти для такої людини дуже важко впоратися з потоком протистояння, що надходить ззовні;

д) зміною ситуації, тобто виникненням інших (нових) проблем при існуванні старих, а також швидкоплинністю обставин, а в деяких випадках неможливістю швидкої зміни процесу дії;

е) позитивним збігом обставин, які дають можливість людині подолати ситуацію з найменшими зусиллями. В подібних ситуаціях позитивний збіг обставин може допомогти людині досягти бажаної мети навіть тоді, коли їй здавалося, що це не досяжно;

є) повною відсутністю будь-якої підтримки. На жаль, несприятливі умови, якими б вони не були складними, не можуть завадити досягненню певного очікуваного результату. Але якщо індивіду необхідно напружувати власні сили на межі можливого, тоді можуть виникати фрустраційні стани, які (за певних умов) призводять до депресій, а згодом і до психічних травм, зводячи нанівець усі зусилля будь-якої людини.

Розглянуті складові зовнішнього чинника не є вичерпними і остаточними, а вважаються лише типовими для складних життєвих ситуацій через те, що кожна ситуація неповторна (хоча і має спільні ознаки).

Логіка теоретичного пошуку передбачає також характеристику внутрішнього чинника, який розглядається на двох рівнях: психологічному та соціально-психологічному.

Психологічний рівень характеризується такими змінними:

1) усвідомленням (визнанням) власного безсилля що-небудь змінити для подолання складної життєвої ситуації;

2) усвідомленням ризику для власного здоров'я, тобто кардинальних змін. Ця складова була використана і для опису зовнішнього чинника, але саме усвідомлення ризику може стати «ступором» у цілеспрямованих діях особистості;

3) невизначеністю ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення;

4) боротьбою мотивів між «хочу і можу» та «бажане і можливе». Поза сумнівом, що певна невизначеність між означеними положеннями може звести нанівець будь-які оптимальні дії в тих ситуаціях, коли вони стають не тільки не оптимальними, а й недоречними. Не ставлячи у певне співвідношення власні бажання та можливості, утворюється певний дисонанс, який перешкоджає ефективності дій людини;

5) боротьбою з «самим собою» (моральне-матеріальне, невпевненість у власних силах та можливостях, нервовість, самоусунення від боротьби);

6) усвідомленням перебування у стресовій ситуації (перша зустріч із проблемою; важко наважитися зробити перший крок; розгубленість при виникненні непередбачених обставин);

7) психічною перевантаженістю, усвідомленням власної тривожності, необхідністю подолання ситуації;

8) психічними станами (їх динамікою), невпевненістю у собі, психічною неготовністю до подолання ситуації, проявом емоцій, почуттів, концентрацією зусиль.

Соціально-психологічний рівень характеризується такими змінними: прийомом та обробкою великої кількості інформації; нерозумінням вимог оточення; недостатністю необхідної інформації для обізнаності в ситуації; наявністю певного досвіду дій людини в подоланні складної життєвої ситуації; усвідомленням зробленого (вчиненого) та відповідальності за кінцевий результат; певною обмеженістю можливостей (інтелектуальних, фізичних) та засобів (інструментів, приладів, машин); власною спроможністю термінового прийняття рішення (за короткий термін прийняття єдиного правильного рішення [6]).

**Висновки.** Отже, складна життєва ситуація є змістовим поняттям і уособлює в собі два головних чинника: зовнішній та внутрішній.

Логічним завершенням розгляду феномену життєвої ситуації може виступати певний алгоритм аналізу перебування особистості в складних ситуаціях, серед яких:

1) вивчення подій повсякденного життя;

2) визначення ситуації в якості одиниці виміру життєвого континууму;

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

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

5) вивчення психологічних причин та стимулів, що обумовлюють взаємодію особистості із зовнішнім та внутрішнім світом;

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

7) виявлення характерних помилок та неправильних дій особистості при виконанні певних завдань;

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

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

10) створення багатофакторної моделі дій особистості в складних ситуаціях (із урахуванням динамічних особливостей ситуації та особистості).

Отже, життєві ситуації, якщо йти від порівняно легких до складніших їх форм (від стресу через фрустрацію до конфлікту), вимагають від особистості вибору копінг-стратегії. Життєві події залежно від психологічної переробки різних обставин життя викликають в особистості різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова [учебное пособие]. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
2. Левин К. Динамическая психология / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 242 с.
3. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1999. – 350 с.
4. Магнуссон Д. Ситуационный анализ. Эмпирическое исследование выходов и ситуаций / Д. Магнуссон // Психол. журнал. – 1983. – № 2. – С. 28–33.
5. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: изд-во «Эксмо», 2005. – 960 с.
6. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия [сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельчонок]. – М.: Харвест, 2002. – 480 с.
7. Тышкова М.Н. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях / М.Н. Тышкова // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 7–34.