

10. Prjazhnikov N. S. Prjazhnikova E.Ju. Psihologija truda i chelovecheskogo dostoinstva. / N.S. Prjazhnikova, E.Ju. Prjazhnikova. – M.: Akademija, 2009. – 216 s.
11. Semichenko V. A. Psihologija pedagogichnoï dijaj'nosti: Navch. posibnik. –K.: Vishha shkola, 2010. - 335 s.
12. Symanjuk Je. Je. Psihologicheskie bar'ery professional'nogo razvitija lichnosti / Je.Je. Symanjuk. – M. : Izd-vo Mosk. psihol.-soc. in-ta, 2005. – 252 s.
13. Symanjuk Je.Je. Psihologija professional'no obuslovlennyh krizisov / Je.Je. Symanjuk. – M. : Izd-vo Mosk. psihol.-soc. in-ta, 2004. – 320 s.

Panasenko N.M The impact of crises of professional development for professional self-fulfilment teacher. The article analyses an influence of professional development crises on professional self-fulfilment of a teacher. The profession of a teacher belongs to these, which consist of many psychological interactions among personalities. It can cause tense psycho-emotional condition and lead to professional crises.

In the article special attention is paid to professional self-fulfilment of a teacher under the circumstances of social and economic change. In other hand, the article also reveals the fact that new criteria of social relationships and new demand of society for skills, knowledge and personality of teacher cause a constant need for him or her to change and develop.

It is also outlined that teacher's choice of constructive strategy to overcome professional crisis has a positive impact on a level and development of professional self-fulfilment. Researches on factors affecting professional development crisis give more abilities of both preventing and correction of professional deformation, which in turn will help reveal and enhance personal and professional potential of a modern teacher.

Keywords: requirements for specialist, professional development crisis, constructive strategy for overcoming the crisis, psychological portrait of teacher, professional self-fulfilment.

УДК 159.923.2

Панасенко Н.М., Войтович М.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Панасенко Н.М., Войтович М.В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. У статті викладено результати теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей подолання особистістю життєвих криз. Особлива увага приділяється аналізу психологічних ресурсів і ресурсних каналів особистості. Окреслені перспективи емпіричних досліджень проблеми активізації особистістю власних психологічних ресурсів подолання життєвих криз.

Ключові слова: життєва криза, копінг-стратегія, особистісні ресурси, подолання життєвої кризи, психологічні ресурси, ресурсні канали особистості.

Панасенко Н.Н., Войтович М.В. Психологические особенности преодоления личностью жизненных кризисов. В статье изложены результаты теоретического анализа проблемы психологических особенностей преодоления личностью жизненных кризисов. Особое внимание уделяется анализу психологических ресурсов и ресурсных каналов личности. Определены перспективы дальнейших эмпирических исследований проблемы активизации личностью психологических ресурсов преодоления жизненных кризисов.

Ключевые слова: жизненный кризис, копинг-стратегия, личностные ресурсы, преодоление жизненных кризисов, психологические ресурсы, ресурсные каналы личности.

Постановка проблеми. Упродовж життя людина постійно піддається впливу різноманітних життєвих обставин, у тому числі непередбачуваних та важко контрольованих. У працях багатьох вчених життєва ситуація розглядається як результат взаємодії людини із обставинами, які визначають напрям її подальшого розвитку (А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, Ф. Бурлачук, Л. Виготський, Є. Головаха, І. Кон, Н. Логінова, Б. Ломов, С. Максименко, В. Роменець, С. Рубінштейн та ін.).

Складні життєві ситуації особистості позначаються зазвичай термінами «кризова», «проблемна», «стресова», «важка», «негативна», «екстремальна», «напружена», «травмівна» тощо. Часто такі складні життєві ситуації загрожують життєдіяльності людини, можуть призводити до непоправної фізичної та психічної шкоди. Вважається, що іноді стресовий стан може перейти в кризу і через безплідні спроби звільнитися від нього. Людині важко перебувати у стресовому стані упродовж тривалого часу, а якщо їй бракує власних психологічних ресурсів для подолання цього стану, то стрес може трансформуватися в життєву кризу.

Суть поняття «криза» (від гр. *crisis* — рішення, поворотний пункт) полягає у тому, що наявна ситуація породжується проблемою, яка постала перед людиною. Проблема неможливо оминати, проте розв'язати її за короткий час і звичним способом також неможливо.

Натомість поняття «життєва криза» — феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху. Життєва криза є поворотним пунктом життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався.

Аналіз відповідної наукової літератури показав, що здебільшого вивчалися окремі аспекти з означеної проблеми, що не дає цілісної картини. Також наразі відсутнє єдине визначення життєвої кризи особистості.

Наприклад, Т. Титаренко життєву кризу визначає як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. [8, с. 91]. Ф. Василюк визначає поняття «криза» як поворотний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що вже склався. Причиною кризи може бути і конкретна подія чи ситуація в житті особистості, і загострення особистісних протиріч наявних чи таких, що виникають. Загалом життєва криза, в розумінні Ф. Василюка, — це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості [3, с. 6].

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними

переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя (О. Донченко, Т. Титаренко [6]).

На думку Г. Перрі [10], життєва криза характеризується наступними особливостями: почуттям неконтрольованості того, що відбувається; несподіваністю того, що відбувається; порушенням звичного ходу життя; невизначеністю майбутнього; тривалим стражданням (від 2 до 6 тижнів); переживанням горя; почуттям втрати, небезпеки або приниження.

Отже, недостатня розробленість проблеми подолання життєвої кризи особистістю та її актуальність визначили вибір теми нашого дослідження.

Метою статті є висвітлення особливостей психологічних ресурсів особистості в подоланні життєвих криз.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Аналіз наукових джерел з проблеми подолання життєвих криз, дозволив виділити деякі аспекти цієї проблеми. Феномен психологічного подолання розглядається в широкому трактуванні - як елемент життєвого орієнтування (пов'язаний з вивченням активності та її ролі в подоланні життєвих труднощів у роботах Б. Ананьєва, А. Асмолова, К. Абульханової-Славської, А. Білоусової, А. Брушлинського, В. Знакова, Б. Ломова, В. Петровського, С. Рубінштейна; психічної та соціально-психологічної адаптації в роботах Ф. Березіна, А. Налчаджана, Б. Паригіна, А. Реана, Т. Середи та ін.).

У більш вузькому трактуванні - як явище саморегуляції і регуляції поведінки (пов'язаний з вивченням подолання стресів в роботах В. Бодрова, С. Карвера, Р. Лазаруса, Л. Перліна, Ч. Холохан, М. Шейер та ін.); саморегуляції діяльності та поведінки, регулювання функціональних станів у роботах Л. Дикої, О. Конопкіна, А. Леонової, В. Марищук, В. Моросанова, А. Осницького та ін.).

Вивчення питань щастя, психологічного благополуччя та задоволеності життям у зв'язку з подоланням життєвих труднощів та розвитком особистості в різних аспектах представлені у працях таких відомих науковців, як Б. Ананьєв, М. Аргайл, Ф. Василюк, А. Маслоу, Г. Пучкова, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Т. Титаренко, П. Фесенко.

Означуючи явище життєвої кризи, опираємося на положення Т. Титаренко, яка описує життєву кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [8, с. 91].

Подолання життєвої кризи стає можливим завдяки ресурсам, що входять в процес подолання через мотиваційні, когнітивні, рефлексивні, поведінкові компоненти особистості. Саме наявність особистісних ресурсів обумовлює напрямки активності з подолання кризи та його успішність.

Ресурси подолання складних життєвих ситуацій – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй задовольняти свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, включеність у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію в соціумі. Тобто, ресурси можуть ділитися на соціальні й особистісні, або зовнішні й внутрішні.

Під зовнішніми ресурсами розуміють матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки. А під внутрішніми ресурсами – психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини.

Відома класифікація основних видів ресурсів подолання Донхема (1984), який виділяє чотири основні види: особистісні; міжособистісні; організаційні; соціальні. [9]. Кожен з цих ресурсів по-своєму збагачує здатність особистості до подолання. Особистісні ресурси це все те, що людина самостійно робить в позитивному ключі для зниження напруги (заняття спортом, наведення ладу в помешканні, хобі, читання, перегляд улюблених кінофільмів, слухання музики тощо). До міжособистісних ресурсів входить підтримка родини чи близьких людей, можливість обговорення проблем з іншими людьми (у тому числі у соцімережах). Професійна зовнішня підтримка лежить в основі організаційних ресурсів. Соціальні ресурси належать до засобів, які може запропонувати людині громада (наприклад, діяльність у неробочий час, волонтерська діяльність, організація дозвілля тощо).

Для подолання життєвих криз і для їх попередження в особистості має бути достатній рівень розвитку психологічних ресурсів. Ми вважаємо, що саме психологічні ресурси особистості забезпечують її здатність до успішного подолання складних життєвих ситуацій - криз. Крім того, здатність до подолання життєвих криз кращою є в тих, хто оптимістично налаштований. Зокрема, ще В. Франкл зазначав, що найбільші шанси вижити в екстремальних ситуаціях мають ті, хто спрямований у майбутнє, на смисл, який вони прагнуть реалізувати [11].

Через проживання і подолання життєвої кризи в особистості з'являються нові потреби. Якщо ж нові потреби особистості пригнічуються у зовнішньому соціальному середовищі, то криза може загострюватися і затягуватися.

Особистість не завжди здатна самостійно адаптуватися до нової життєвої ситуації, яка вимагає від неї певної зміни, перебудови, активізації наявних психологічних ресурсів. Вихід з кризи може розвиватися конструктивним або деструктивним шляхом, що прямо пов'язано з особистісними ресурсами.

Конструктивне подолання кризи породжує у людини психологічний комфорт, що проявляється через переживання щастя, задоволеності собою і власним життям. Конструктивне подолання кризи актуалізує наявний потенціал особистості та впливає на розвиток наступних чинників психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе, особистісне зростання, позитив у взаєминах з оточуючими, наявність життєвої мети і насага до її реалізації.

Особистісні ресурси - у широкому розумінні - В. Марков тлумачить як все те, що належить особистості – риси характеру, здібності, цінності та інші властивості, які є цілісною системою, яка постійно оновлюється та розвивається [7]. А. Деркач до внутрішніх ресурсів особистості відносить психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність. [1]. В. Бодров визначив внутрішні ресурси людини як «функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення заданих показників упродовж певного ча-

су». А до особистісних ресурсів було віднесено «особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки» [2, с.116-117]. Також виділяються і такі ресурси подолання кризи, як толерантність до невизначеності (*tolerance for ambiguity*), життєстійкість (*hardiness*), конструктивна копінг-поведінка (*coping behavior*), самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності. Водночас ресурс визначають і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу (В. Розенберг, 2012).

За Ф. Василюком (1984) до копінгових стратегій (*англ. coping strategy*) входить все, що робить людина для того, щоб подолати кризу. Тобто, поняття копінгова стратегія об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються для подолання кризових ситуацій [3].

Людина застосовує копінг для подолання сильнішого за звичне для організму напруження, викликане зовнішніми чи внутрішніми проблемами.

Люди у своїй більшості використовують такі стилі реагування на кризову ситуацію:

- проблемно-орієнтований стиль. Людина аналізує проблему, що виникла, планує шляхи її вирішення. Цей стиль передбачає самостійне вирішення проблеми людиною, або ж, в разі потреби, сторонню допомогу;
- суб'єктивно-орієнтований стиль. Це емоційне реагування на ситуацію, яке однак рідко веде до конкретних дій, які могли б вирішити складну життєву ситуацію. Людина з таким стилем намагається не думати про проблему, відволікається розвагами, алкоголем, в гіршому випадку – наркотиками, або ж «заїдає» свої проблеми.

Оцінка людиною стресової ситуації впливає на її вирішення. Якщо людина оцінює проблему когнітивно, то вона аналізує проблему і шукає шляхи виходу. Як правило, мало кому відразу вдається адекватно підійти до аналізу того, що відбувається, і перейти до власне копіngu.

Більшість серед дослідників дотримується єдиної класифікації копінгів відносно до стилів реагування на кризову ситуацію і можливих стратегій копіngu:

- Копінг, спрямований на оцінку проблеми. Подолання складної ситуації передбачає аналіз проблеми, її причин і наслідків для людини, пошук можливих рішень ситуації, план досягнення мети і реалізація цього плану.
- Копінг, спрямований на проблему. Вихід зі стресу відбувається в результаті зменшення чи усунення джерела стресу, тобто причини виникнення складної життєвої ситуації.
- Копінг, спрямований на емоції. Людина докладает зусиль у когнітивному і поведінковому руслі для зменшення емоційного дискомфорту і для підтримання емоційної рівноваги.

Деякі люди вже змалку проявляють внутрішню стійкість до центральних стресових чинників у житті; без всяких тренувань і навчання стратегіям подолання, ці люди успішно долають складні ситуації, в які їх ставить природа і умови їх життя (Фрейман 1999).

Потенціал подолання є у всіх. Його реалізація з більшим чи меншим успіхом залежить від зовнішніх обставин і внутрішніх умов.

Через активізацію власних ресурсів, перемагаючи обставини, особистість, набуває конструктивного досвіду подолання кризи, стає зрілішою, мудрішою.

У 90-х роках ізраїльський вчений і практик професор М. Лаад (Prof. Mooli Lahad) задався метою розробити інтегративну модель психологічного виживання людини після сильного стресу.

Відомо, що тільки у 10-20% травмованих людей проявляється тривала дезадаптивна стресова реакція - ПТСР (або посттравматичний стресовий розлад). Це патологічний стан психіки, за якого спогади про травму постійно завдають людині інтенсивних страждань, які неможливо контролювати. Яким же чином долають травму решта 80-90%? Вчені, задаючи питання типу «Що дозволяє жити далі? Як Ви долаєте це?» людям після травми, дійшли висновку, що психологи, зазвичай зосереджуючись на хворобі, серйозно недооцінюють ресурси людської психіки. Виявляється, що 80-90% травмованих людей долають травму самотужки, завдяки власним ресурсам.

Багатовимірна модель BASIC Ph, яка використовується зараз у всьому світі для подолання будь-яких кризових станів, психологічних травм будь-якого характеру і як елемент у подоланні ПТСР, складається з 6 основних каналів, за допомогою яких людина може повернутися до звичного життя після гострої стресової реакції. Всі 6 каналів служать ресурсами, які допомагають знаходити сенс в подальшому житті після психологічної травми:

- I. Віра (B) Belief and values;
- II. Емоції (A) Affect and emotion;
- III. Спілкування (S) Social;
- IV. Уява (I) Imagination;
- V. Розсудливість (C) Cognition and thought;
- VI. Фізична активність (Ph) Physiology and activities [12;13].

Віра (B). Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити – чи то віра в Бога, в людей, в чудо або в себе самого. Людина завжди може звернутись до вищих сил, до природних стихій, інших людей і попросити про допомогу.

Почуття (A). Серце - це наші почуття: любов і ненависть, мужність і боягузтво, радість і печаль, ревності й симпатії тощо. Цей спосіб подолання кризи вимагає від нас насамперед вміння виявляти різні почуття і усвідомлювати їх.

Суспільство (S). Цьому способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких або до професійних психологів. Ми можемо самі надавати допомогу іншим постраждалим, занурюватися в громадську роботу та інше.

Гра уяви (I). Цей спосіб подолання кризи стосується наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію і пружність, змінюватися, шукати рішення в світі гри й фантазії, уявляти собі змінене майбутнє і минуле.

Розум (C). Спосіб подолання кризи, пов'язаний з нашими ментальними здібностями, з уміннями логічно мислити, оцінювати ситуацію, досягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми і вирішувати їх.

Діяльність (Ph). Спосіб подолання кризи, пов'язаний із фізичною діяльністю нашого тіла. Цей спосіб апелює до таких здібностей нашого фізичного тіла: здібності відчувати за допомогою слуху, зору, нюху, дотику, смаку, тепла і холоду, болю і задоволення, орієнтування на місцевості, внутрішньої напруги або розслаблення. Канал Ph вміщує фізичні заняття різного роду - зарядку або виконання фізкультурних комплексів, ходьбу, фізичні зусилля або роботу, прогулянки на природі, походи на байдарках або альпіністські походи тощо.

Отже, більшість людей виходить із кризової ситуації самостійно саме завдяки своїм власним ресурсам, що і відображено в багатовимірній моделі BASIC Ph, за допомогою 6 основних каналів, які служать водночас діагностичним інструментом і ресурсом для пошуку сенсу життя.

Зазначимо, що саме завдяки індивідуальним особливостям і умовам середовища особистість формує певний набір стратегій подолання кризи, кожна з яких базується на одному чи кількох ресурсних каналах.

Часто ситуація стає кризовою вже від того, що людина повторює одні й ті ж стратегії з метою позбутися від стресу. Іншими словами, людина «буксує» на одному місці, використовуючи один і той же метод подолання, не просуваючись ні на крок вперед і не змінюючи ситуації. У таких випадках стрес є наслідком глухого кута або відсутності пружності.

Людина вчиться конструктивно долати кризи, а отже, розвиває ті якості та властивості, які є важливими чинниками почуття психологічного благополуччя.

Виходячи з вищенаведеного, психологічні ресурси особистості в подоланні життєвої кризи можна вважати багатовимірним феноменом, що визначається певними особистісними якостями людини, які сприяють досягненню значущих життєвих цілей у важких кризових ситуаціях, актуалізуючись за необхідності задля вирішення тих чи інших завдань.

Тобто, життєва криза може бути небезпечною для особистості, загрожуючи її психічному здоров'ю, водночас слугувати поштовхом для її зростання, стати каталізатором розвитку особистості, збагачуючи її новими ефективними способами подолання.

Висновки. Ми розглядаємо життєву кризу як вид складної життєвої ситуації або як кризову ситуацію, яка складається із сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. Життєва криза може розвинути внаслідок реальних обставин життя, а також через особливості сприймання та переживання складної життєвої ситуації особистістю.

Психологічне подолання життєвої кризи - це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою великої кількості способів та стратегій. Вибір особистістю конкретних способів та стратегій психологічного подолання визначається об'єктивно ситуацією та особливостями суб'єктивного сприймання та переживання цієї ситуації особистістю, що і є її психологічними ресурсами.

Підготовкою до конструктивного подолання особистістю життєвих криз може стати спеціально розроблена програма, завдяки якій в особистості формуватимуться навички аналізу ситуації та вибору відповідних копінг-стратегій подолання життєвих криз.

Перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз психологічних особливостей подолання особистістю життєвих криз є передумовою проведення емпіричного дослідження з метою визначення наявних в особистості психологічних ресурсів для конструктивного подолання життєвих криз.

Список використаних джерел

1. Акмеологическая оценка профессиональной компетентности гос. служащих / Под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2006. – 108 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. Т. 27. – № 2. – С. 113–123.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Федор Ефимович Василюк. – М.: Изд во МГУ, 1984. – 200 с.
4. Варбан Євген Олександрович. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці.: Дис... канд. наук: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. – ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», Київ, 2009.
5. Варбан Є. О. Життєва криза: особливості подолання і шляхи дослідження / Є. О. Варбан // Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень: зб. доповідей наук. конф., 23–25 березня 1998 р., Київ / Київ. ун-т ім. Т. Шевченка; упоряд. Д. К. Корольов. – К., 1999. – С. 18–22.
6. Донченко Е.А. Личность: конфликт, гармония / Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко. – 2 е изд., доп. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 175 с.
7. Марков В.Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления: психолого-акмеологическая оценка и оптимизация: дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.13 / В. Н. Марков. – М., 2004 – 453 с.
8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Тетяна Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 144 с.
9. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – С. 782-791.
10. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Дэвид Фонтана. Как справиться с кризисом / Гленис Перри. Как жить с вашей болью / Аннабел Брум, Хелен Джеллико : пер. с англ. . Т. М. Марютиной. – М. : Педагогика Пресс, 1995. – 352 с.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник: Пер. с англ. и нем./ Общ. ред. Л.Я. Гофмана и Д.А. Леонтьева. - М.: Прогресс,1990. - 368 с.
12. Lahad, M. (2013) SixPart Story Revisited: The seven levels of assessment drawn from the 6PSM. In M. Lahad, M. Shacham and O.Ayalon (eds.) The

"BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica Kingsley. pp 47-60.

13. Shacham, M. Lahad, M. and Shcham, Y. (2013) How Jewish and Arab Parents perceived their children resiliency during the 2nd Lebanon war. In M. Lahad, M. Shacham and O. Ayalon (eds.) The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica Kingsley. pp 151-168.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Akmeologicheskaja ocenka professional'noj kompetentnosti gos. sluzhashhih / Pod obshh. red. A. A. Derkacha. – M.: Izd-vo RAGS, 2006. – 108 s.
2. Bodrov V.A. Problema preodolenija stressa. Chast' 2. Processy i resursy preodolenija stressa / V. A. Bodrov // Psihologicheskij zhurnal. – 2006. T. 27. – № 2. – S. 113–123.
3. Vasiljuk F.E. Psihologija perezhivaniya: analiz preodolenija kriticheskikh situacij / Fedor Efimovich Vasiljuk. – M.: Izd vo MGU, 1984. – 200 s.
4. Varban Evgen Oleksandrovich. Strategii podolannja zhittevih kriz v junac'komu vici.: Dis... kand. nauk: 19.00.07 - pedagogichna ta vikova psihologija. – DVNZ «Universitet menedzhmentu osviti», Kiïv, 2009.
5. Varban E. O. Zhitteva kriza: osoblivosti podolannja i shljahi doslidzhennja / E. O. Varban // Problema osobivosti v suchasnij nauci: rezul'tati ta perspektivi doslidzen': zb. dopovidej nauk. konf., 23–25 bereznja 1998 r., Kiïv / Kiïv. un-t im. T. Shevchenka; uporjad. D. K. Korol'ov. – K., 1999. – S. 18–22.
6. Donchenko E.A. Lichnost': konflikt, garmonija / E.A. Donchenko, T.M. Titarenko. – 2 e izd., dop. – K.: Politizdat Ukrainy, 1989. – 175 s.
7. Markov V.N. Lichnostno-professional'nyj potencial kadrov upravlenija: psihologo-akmeologicheskaja ocenka i optimizacija: dis. ... d-ra psihol. nauk : spec. 19.00.13 / V. N. Markov. – M., 2004 – 453 c.
8. Titarenko T. Zhittevi krizi: tehnologii konsul'tuvannja. Persha chastina / Tetjana Titarenko. – K.: Glavnik, 2007. – 144 s.
9. Shtepa O.S. Osoblivosti zv'jazku psihologichnoï ta personal'noï resursnosti osobivosti / O. Shtepa // Problemi suchasnoï psihologii: Zb. nauk. prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka, Institutu psihologii imeni G. S. Kostjuka NAPN. – Vip. 21. – Kam'janec'-Podil's'kij: Aksioma, 2013. – S. 782-791.
10. Fontana D. Kak spravit'sja so stressom / Djevid Fontana. Kak spravit'sja s krizisom / Glenis Perri. Kak zhit' s vashej bol'ju / Annabel Brum, Helen Dzhelliko : per. s angl. T. M. Marjutinoj. – M. : Pedagogika Press, 1995. – 352 s.
11. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla. Sbornik: Per. s angl. i nem./ Obshh. red. L.Ja. Gofmana i D.A. Leont'eva. - M.: Progress, 1990. - 368 s.
12. Lahad, M. (2013) SixPart Story Revisited: The seven levels of assessment drawn from the 6PSM. In M. Lahad, M. Shacham and O. Ayalon (eds.) The

"BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica Kingsley. pp 47-60.

13. Shacham, M. Lahad, M. and Shcham, Y. (2013) How Jewish and Arab Parents perceived their children resiliency during the 2nd Lebanon war. In M. Lahad, M. Shacham and O. Ayalon (eds.) The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica Kingsley. pp 151-168.

Panasenko N.M., Voytovych M.V. Psychological characteristics of overcoming the life crises by the personality. The article contains the results of theoretical analysis of the psychological characteristics of overcoming the life crises by the individual. Real life circumstances can form life crisis, and their perception and experience of the individual. Life crisis has a number of features; it is subjectively experienced as the need of reconstruction attitude to yourself, to your own past, present and future.

The absence of an individual psychological resources to overcome crises in life threatens the human life and can cause irreparable physical and mental damage. The choice of the individual specific ways and strategies of overcoming is determined meaning subjective situations experienced and corresponds preferably one of the problems - solving real problems or emotional distress, self correction or regulation of relationships with people. Through the revitalization of own psychological resources the person develops a specific set of strategies (coping strategies) to overcome the crisis, each is based on one or more channels of resource and as a result, becomes meaningful experience of overcoming the crisis.

Prospects of further empirical studies are described on the activation of individual psychological resources to overcoming the life crises. The preparation for the constructive overcoming life crises can be specially developed program, through which the individual skills analysis of the situation will be formed and choosing appropriate strategies of overcoming the life crises.

Keywords: life crisis, coping strategy, personal resources, overcoming crises in life, psychological resources, resource channels personality.