

**Е. Ю. Рязанцева**, асп.,

Южноукраинский национальный педагогический университет  
имени К. Д. Ушинского,  
кафедра общей и дифференциальной психологии

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА

В результате проведенного эмпирического исследования обнаружены закономерные статистические связи между показателями переживания психологического кризиса и экзистенциальными ресурсами личности, что подтверждает мнение большинства психологов о значимости экзистенциальных ресурсов как для целостности личности, так и для возможности использовать кризисное состояние как фактор, благоприятный для развития личности.

**Ключевые слова:** психологический кризис, экзистенциальные ресурсы, ресурс свободы, ресурс смысла, ресурс принятия, ресурс самотрансценденции, ресурс веры.

Целью данной статьи является изложение эмпирических результатов исследования, направленного на поиск взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов личности и показателями психологического кризиса, а также на изучение особенностей проявления экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем выраженности психологического кризиса.

Проблема исследования ресурсов, в частности экзистенциальных, у личности, переживающей психологический кризис, является одной из актуальнейших в психологии как в теоретическом, так и в практическом аспекте и находит отражение в работах Л. И. Анциферовой, А. А. Бакановой, Е. В. Битюцкой, С. Л. Братченко, В. С. Братуся, Ф. Е. Василюка, Е. А. Донченко, Д. А. Леонтьева, А. Е. Либиной и А. В. Либина, И. П. Махои, К. Муздыбаева, С. К. Нартовой-Бочавер, Е. И. Рассказовой, А. А. Ренан, В. А. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелевой и др.

В кризисе, в процессе переживания интрапсихического конфликта, утраты старой системы отношений, протекает внутренняя работа личности, связанная с поиском новых смыслов и ценностных опор, в результате чего происходит преобразование личности, ее самосознания, представлений о себе, о других и о мире [1; 2; 3; 8; 9].

Однако общеизвестным психологическим фактом является то, что исход кризиса может быть как в сторону конструктивного разрешения (возникновение качественных психологических новообразований, переход на новый уровень бытия), так и деструктивного, что в нашей стране наблюдается достаточно часто (девиантное, антисоциальное, су-

ицидальное поведение, нервно-психические, психосоматические расстройства).

*По мнению большинства психологов, кризисные состояния могут выступать факторами, благоприятными для развития личности лишь в том случае, когда внутренние и внешние ресурсы являются достаточными для преодоления кризиса [2, 4, 5, 6, 8, 9].*

В частности, отмечается, что при недостаточности ресурсов у личности повышается тревожность (Е. В. Битюцкая), возникает риск нарушения адаптации (Л. А. Александрова), складывается пассивно-защитный стиль поведения, ведущий к отказу от активной деятельности, искажению реальности, усилению психологического дискомфорта, возникновению отклонений в развитии личности (Л. И. Анциферова, Ф. Б. Березин, Э. Ф. Зеер, Б. Д. Карварский, С. К. Нартова-Бочавер, Э. Э. Сыманюк, Н. Наан и др.).

В ряде исследований установлено, что именно характер и степень “наличных” или “доступных” ресурсов человека определяют его способы совладающего поведения, которые позволяют конструктивно решать возникающие личностные проблемы, становиться рычагом успешного управления стрессорами. Даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность человеку, поддерживает его самоидентичность, стабилизирует самооценку и подкрепляет самоуважение [1; 7; 8; 9].

Личность, переживающую психологический кризис, мы рассматриваем, в первую очередь, как *homo patiens*, т. е. личность, испытывающую определенное страдание (ощущение психологической боли, дискомфорта) в данный период времени в результате недостаточности собственных ресурсов для менее травматического и более осмысленного проживания критического периода, независимо от того, что послужило пусковым механизмом к развитию кризиса.

Мы предполагаем, что конструктивное преодоление кризиса возможно за счет осознанного использования личностью своих экзистенциальных ресурсов, под которыми мы понимаем сложные интегративные индивидуально-психологические образования, определяющие субъективную экзистенциальную позицию личности по отношению к основным экзистенциальным данностям [7].

Основными проявлениями экзистенции (экзистенциальными данностями) выступают: 1) свобода, выражающаяся в неизбежном, постоянном выборе человеком своих возможностей, своего будущего, своего способа быть в мире; 2) смыслы, поиск которых является основной движущей силой — то, ради чего человеку стоит жить и даже умереть; 3) самотрансценденция, выражающаяся в направленности человека на что-то, существующее вне его, в постоянном выходе за пределы самого себя; 4) принятие, выражающееся в признании многогранной реальности, инаковости других и права быть собой; 5) вера, выражающаяся в нахождении высших ценностей, которые становятся “точкой отсчета” убеждений и поступков и “точкой опоры” в жизни.

Семантический анализ ключевых слов определения “экзистенциальные ресурсы” позволил установить следующее: “экзистенциальный” (от лат.

exsistentia — существование) — связанный с бытием, существованием человека, т. е. имеющий отношение к высшим, смысловым, рационально невыразимым, базисным ценностям и проявлениям человеческой субъективности. Слово “ресурс” в экзистенциальном контексте предлагаем рассматривать, как состоящее из двух частей — префикса “re” (лат.), указывающего на повторное, возобновляемое действие, возвращение, и корня “source” (англ.), переводимого как источник, исходный код, ключ, начало, первопричина. И экзистенциальный ресурс личности, таким образом, — это обращение к экзистенциальным источникам, питающим специфически человеческое существование, т. е. обращение к основным фундаментальным положениям человеческого существования.

Экзистенциальные ресурсы проявляются в структуре личности на когнитивном, эмоциональном, мотивационно-волевом и поведенческом уровне, в частности: на когнитивном уровне в виде духовных, ценностных, смысловых ориентаций и убеждений; на эмоциональном уровне в виде системы отношений к собственному Я, другим, миру и т. д.; на мотивационно-волевом уровне в виде самоактуализационных устремлений и потребностей; на поведенческом уровне в виде действий, поступков и практического осуществления решений.

*Экзистенциальные ресурсы личности выполняют такие функции: регулятивную, рефлексивную, ценностно-ориентационную, эмоционально-коммуникативную.*

Экзистенциальные ресурсы личности, на наш взгляд, переживаются на интерперсональном плане как восстановление контакта со своей субъектностью, ощущение целостности, внутренней силы, эмоциональной стабильности; на интраперсональном плане проявляются в виде движения в сторону творческого созидания, повышения степени осознанности и большей осмысленности, увеличением полноты способов переживания и присутствия в актуальном жизненном процессе.

Приступая к собственному эмпирическому исследованию, мы поставили перед собой следующие задачи: 1) выявить группы лиц с разным уровнем выраженности психологического кризиса; 2) выявить у этих лиц экзистенциальные ресурсы; 3) изучить взаимосвязи между данными явлениями; 4) изучить специфику проявления экзистенциальных ресурсов у лиц остро переживающих и не переживающих состояние кризиса.

Для реализации поставленных задач в исследовании были использованы отдельные шкалы “Оригинального тест-опросника показателей переживания профессионального кризиса” (ППК), авторы О. П. Санникова, И. В. Брынза, оригинальный тест-опросник “Экзистенциальные ресурсы личности” (ЭРЛ), авторы И. В. Брынза, Е. Ю. Рязанцева.

Тест-опросник (ППК) включает систему индикаторов (утверждений), направленных на выявление особенностей психологического кризиса у взрослых испытуемых. Все индикаторы (100 утверждений), сгруппированы в 10 шкал (показателей): Ш1 (переживание беспокойства); Ш2 (эмоциональная напряженность); Ш3 (эмоциональное сгорание); Ш4 (отношение к себе); Ш5 (отношение к другим); Ш6 (отношение к деятельности); Ш7

(отношение к будущему); Ш8 (мотивационно-волевая деструкция); Ш9 (поведенческие реакции); Ш10 (психо-физиологическое самочувствие), ОППК (общий показатель психологического кризиса).

Тест-опросник (ЭРЛ) включает систему индикаторов (50 утверждений), сгруппированных в 5 шкал (показателей): ресурс свободы, ресурс смысла, ресурс самотрансценденции, ресурс принятия, ресурс веры, ОПЭРЛ (общий показатель экзистенциальных ресурсов личности).

В исследовании принимало участие 80 человек обоего пола, в возрасте от 21 до 25 лет, студентов ПДПУ им. К. Д. Ушинского и Одесского национального политехнического университета. Для математической обработки полученных результатов использовался компьютерный вариант статистической программы SPSS v. 11. 5.

После проведенного обследования полученные результаты были подвергнуты количественному (корреляционному) анализу, направленному на выявление взаимосвязей изучаемых явлений, и качественному анализу, направленному на группировку испытуемых с разным уровнем выраженности психологического кризиса и своеобразия проявления экзистенциальных ресурсов личности. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Визуальный анализ таблицы 1 позволил выявить следующие статистические закономерности: общий показатель психологического кризиса (ОППК) обнаруживает отрицательные связи с показателями “ресурс свободы”, “ресурс смысла”, “ресурс самотрансценденции”, “ресурс принятия”, “ОПЭРЛ” (общий показатель экзистенциальных ресурсов личности). Значимых корреляционных связей с показателем “ресурс веры” не обнаружено.

По результатам качественного анализа выявлено две группы лиц с максимально (max) и минимально (min) выраженным показателем ОППК (общего показателя психологического кризиса). В группу лиц с max выраженным показателем ОППК (“кризисников”) вошло 18 человек и соответственно в группу с min выраженным показателем ОППК (“не кризисников”) вошло 19 человек.

Таблица 1

**Значимые коэффициенты корреляций между общим показателем психологического кризиса (ОППК) и показателями экзистенциальных ресурсов личности**

№	Шкалы	ОППК
1	Ресурс свободы	- 634**
2	Ресурс смысла	-600**
3	Ресурс самотрансценденции	-273*
4	Ресурс принятия	-355**
5	Ресурс веры	-
6	ОПЭРЛ	-558**

Примечание: 1) n=80; 2) \*\* —  $p \leq 0,01$ ; \* —  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запятые опущены.

Дальнейший анализ позволил выявить следующие особенности экзистенциальных ресурсов личности в двух исследуемых нами группах

испытуемых. Результаты качественного анализа представлены в таблице 2.

Визуальный анализ таблицы 2 наглядно демонстрирует различия в наличии экзистенциальных ресурсов у испытуемых в “кризисной” и в “некризисной” группе.

Сопоставительный анализ полученных результатов позволил выявить следующие факты: у 66,7% “кризисников” показатель “ресурса свободы” выражен минимально, а у 52,6% “не кризисников” — максимально.

Показатель “ресурс смысла” на минимальном уровне у 72,2% “кризисников” и только у 16,6% на максимальном. В отличие от них у 57,9% “не кризисников” этот же показатель на максимальном уровне и у 5,2% — на минимальном.

Показатель “ресурс самотрансценденции” у трети “кризисников” находится на минимальном уровне и у 27,7% — на максимальном. Этот же ресурс у “не кризисников” встречается два раза чаще на максимально выраженном уровне, чем на минимальном.

Таблица 2

#### Особенности экзистенциальных ресурсов личности

Экзистенциальные ресурсы личности	Группа “кризисников” (n=18)				Группа “не кризисников” (n=19)			
	Минимально выражен показатель ресурса (min)		Максимально выражен показатель ресурса (max)		Минимально выражен показатель ресурса (min)		Максимально выражен показатель ресурса (max)	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Ресурс свободы	12	66,7%	-	-	-	-	10	52,6%
Ресурс смысла	13	72,2%	3	16,6%	1	5,2%	11	57,9%
Ресурс самотрансценденции	6	33,3%	5	27,7%	2	10,5%	4	21%
Ресурс принятия	9	50%	1	5,5%	1	5,2%	8	42,1%
Ресурс веры	6	33,3%	4	22,2%	4	21%	6	31,6%
ОПЭРЛ	11	61,1%	3	16,6%	1	5,2%	8	42,1%

Примечание: n — количество испытуемых

У половины “кризисников” обнаружен минимальный уровень “ресурса принятия” и только у 5,5% — максимальный и, наоборот, у 42,1% “не кризисников” “ресурс принятия” максимально выражен и у 5,2% — минимально.

Показатель “ресурс веры” у трети “кризисников” выражен минимально и только почти у пятой части — максимально, у “не кризисников” 31,6% — максимально и 21% — минимально.

Обнаружен низкий общий показатель экзистенциальных ресурсов личности (“ОПЭРЛ”) у 61,1% “кризисников” и только у 16,6% — высокий, в отличие от них, у 42,1% “не кризисников” — этот же показатель на высоком уровне, и только у 5,2% — низким.

Реализация второй эмпирической задачи требовала построения профилей личности “кризисников” и “не кризисников”. Профиль особенностей

проявления экзистенциальных ресурсов личности в группах испытуемых, переживающих состояние психологического кризиса и не переживающих данное состояние, представлен на рисунке.

Напомним, что значения показателей выраженности экзистенциальных ресурсов на графике представляют собой усредненную оценку каждого экзистенциального ресурса в группе “кризисников” и в группе “не кризисников”, которые рассчитаны в процентильной мере. На рисунке на оси ОХ отложены показатели, соответствующие экзистенциальным ресурсам личности, на оси ОУ — величина выраженности в процентилях. Средняя линия проходит через точку 50 перцентилей.

Экзистенциальные ресурсы представлены следующими показателями: ресурс свободы (Рсв), ресурс смысла (Рсм), ресурс самотрансценденции (Рсмтр), ресурс принятия (Рпр), ресурс веры (Рв), общий показатель экзистенциальных ресурсов личности (ОПЭРЛ)

Как видно из рисунка, все значения показателей экзистенциальных ресурсов “кризисной” личности находятся в плоскости ниже средней линии ряда, что может свидетельствовать о недостаточной выраженности того или иного экзистенциального ресурса.

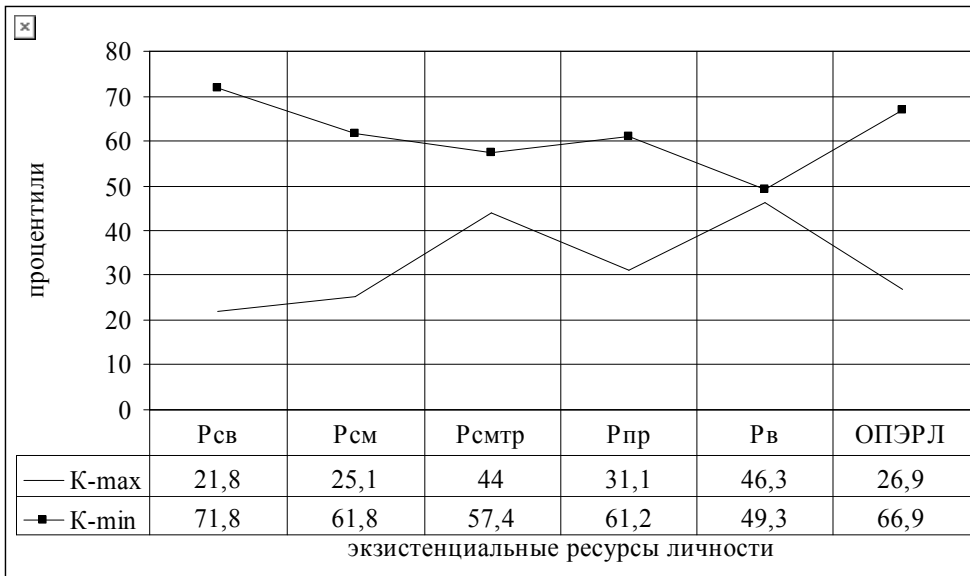


Рис. Профиль особенностей проявления экзистенциальных ресурсов личности в группах испытуемых, переживающих состояние психологического кризиса (Kmax) и не переживающих данное состояние (Kmin)

Примечание: 1) выборка сводная; 2) Kmax — n=18, Kmin — n=19; знак (↑) свидетельствует о наличии значимых различий по t-критерию Стьюдента между сравниваемыми одноименными показателями в обеих группах

Все значения показателей экзистенциальных ресурсов “некризисной” личности находятся в плоскости выше средней линии ряда, что может сви-

детельствовать о высокой выраженности того или иного экзистенциального ресурса.

В группе “кризисников” минимально выраженной является шкала “ресурс свободы”, второй по значению — шкала “ресурс смысла”, на третьем месте — “общий показатель экзистенциальных ресурсов” (“ОПЭРЛ”), на четвертом месте “ресурс принятия”.

В группе “не кризисников” наблюдается противоположная картина, самое высокое значение имеет “ресурс свободы”, затем “общий показатель экзистенциальных ресурсов” (“ОПЭРЛ”), далее по порядку “ресурс смысла” и “ресурс принятия”.

Таким образом, визуальный анализ и t-критерий Стьюдента позволил установить наличие различий по таким шкалам, как: “ресурс свободы”, “общий показатель экзистенциальных ресурсов” (“ОПЭРЛ”), “ресурс смысла” и “ресурс принятия”, различий нет — “ресурс самотрансценденции” и “ресурс веры”.

Таким образом, подводя итоги проведенного эмпирического исследования можно заключить:

1) по результатам количественного анализа обнаружены закономерные статистические связи между показателями переживания психологического кризиса и экзистенциальными ресурсами личности, которые свидетельствуют об участии экзистенциальных ресурсов при переживании психологического кризиса;

2) по результатам качественного анализа выявлены существенные различия в выраженности экзистенциальных ресурсов у представителей “кризисной” и “некризисной” групп. У представителей группы “кризисников” палитра экзистенциальных ресурсов в основном находится на низком (минимальном) уровне, в противоположность им палитра экзистенциальных ресурсов у представителей группы “не кризисников” находится в основном на высоком (максимальном) уровне, что подтверждает мнение большинства психологов о значимости экзистенциальных ресурсов как для целостности личности, так и для *возможности использовать* кризисное состояние как фактор, благоприятный для развития личности.

Большинство представителей, вошедших в группу “не кризисников” при построении своей жизни максимально опираются на “ресурс свободы”, “ресурс смысла” и “ресурс принятия”, в отличие от них большинство представителей группы “кризисников” утратили опору на данные ресурсы и нуждаются в их восстановлении;

3) выявлен определенный процент представителей группы “кризисников” с отдельными высокими значениями показателей “ресурс смысла”, “ресурс самотрансценденции”, “ресурс принятия”, “ресурс веры”, “общий показатель экзистенциальных ресурсов”, что может свидетельствовать о попытке самостоятельного преодоления кризисного состояния на начальном этапе кризиса, когда собственные силы еще не исчерпаны, либо указывает на этап выхода, когда новые ресурсы уже сформированы и способствуют *более осмысленному проживанию критического периода*.

Также выявлен определенный процент представителей группы “не кризисников” с отдельными низкими значениями по данным показателям, что может свидетельствовать об индивидуальном предпочтении и доминировании одних экзистенциальных ресурсов над другими, компенсируя невыраженность других;

4) значимых различий в проявлении и выраженности “ресурса самотрансценденции” и “ресурса веры” у представителей обеих групп не обнаружено, в связи с чем можно предположить наличие связи данных ресурсов не только с состоянием личности, но и с ее индивидуально-психологическими, гендерными или другими особенностями.

Таким образом, полученные результаты не исчерпывают всех аспектов исследуемой проблемы, а предлагают дальнейшее направление научных поисков, которое может быть осуществлено в плане изучения особенностей проявления экзистенциальных ресурсов личности с разным уровнем переживания психологического кризиса в зависимости от возрастных, гендерных различий.

## **Литература**

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / Амбрумова А. Г. // Психолог. журнал. — 1985. — Т. 6. — № 6. — С. 107–116.
2. Баканова А. А. Личностный кризис [Электронный ресурс] / Баканова А. А. // Экзистенциальная и гуманистическая психология. — Режим доступа к публикации: HPSY. RU.
3. Братченко С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала / С. Л. Братченко. — Смысл, 2001. — 197 с.
4. Брынза И. В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности : дисс. ... канд. психол. наук : 19. 00. 01 / Брынза Ирина Вячеславовна. — Одесса, 2000. — 281 с.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Василюк Ф. Е. — М. : МГУ, 1984. — 187 с.
6. Козлов В. В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью / Козлов В. В. // Методическое пособие. — М., 2001. — 302 с.
7. Рязанцева Е. Ю. Проблема исследования ресурсов личности в психологической науке // Е. Ю. Рязанцева, И. В. Брынза: сб. науч. праць / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі [“Проблеми духовності в психології розвитку особистості”], (Ніжин, 21-23 трав. 2008 р.) // Актуальні проблеми психології. — К.; Ніжин, 2008. — Т. 10. — Вип. 6. — С. 126 — 130.
8. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога // Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. — К. : Агрпромидав України, 1998. — С. 8–38.
9. Санникова О. П., Брынза И. В. Психологический кризис: проблема диагностики / Санникова О. П., Брынза И. В. : материал. междунар. конф. [“Стрессы в повседневной жизни детей”]. — Одесса, 2000. — С. 120–122.



**О. Ю. Рязанцева**, асп.,

Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського,  
кафедра загальної та диференціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ У ОСІБ  
МОЛОДОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ**

**Резюме**

Мета даної статті полягає у розкритті результатів емпіричного дослідження, направленою на пошук взаємозв'язків між показниками психологічної кризи і екзистенційними ресурсами особистості, а також на розкриття специфіки її проявів у осіб з різним рівнем вираженості психологічної кризи.

**Ключові слова:** психологічна криза, екзистенціальні ресурси, ресурс волі, ресурс сенсу, прийняття, ресурс самотрансценденції.

**O. U. Ryazantseva**, postgrad. stud.,

South-Ukrainian K. D. Ushinsky National University,  
general and differential psychology department

**FEATURES OF MANIFESTATION OF EXISTENTIAL  
RESOURCES OF THE PERSONS WITH THE DIFFERENT LEVEL  
OF PSYCHOLOGICAL CRISIS EXPERIENCING**

**Summary**

The purpose of given clause is the statement of empirical results directed on search of interrelations between parameters of psychological crisis and existential resources of personality, specificity in their display.

**Key words:** psychological crisis, existential resources, resource of freedom, resource of sense, resource of acceptance, resource of belief, resource selftranscendental phenomenon.