

Ілющенко С. Ю. ад'юнкт кафедри суспільних наук,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського
<http://orcid.org/0000-0002-5963-8020>

РЕФЛЕКСИВНИЙ МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ВПЛИВУ КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЙ

У статті розглядаються умови виникнення критичних ситуацій, завдання, які постають перед людиною в критичній ситуації, а також можливі варіанти поведінки суб'єкта критичних ситуацій. З позиції діяльнісного підходу доводиться, що критична ситуація виступає джерелом розвитку особистості, при цьому важливим компонентом системи регуляції, яка визначає стратегію подолання кризи особистості, є рефлексивні механізми.

Ключові слова: ситуація; критична ситуація; ступінь емоційної напруженості; індивідуальні захисні реакції; рефлексія; рефлексивні механізми.

*«Будь-яка проблема приховує дар для тебе.
Ти шукаєш проблеми, оскільки потребуєш їх дарів».*
(Р. Бах)

Вступ. На життєвому шляху людина неминуче стикається з ситуаціями, які є для нього суб'єктивно важкими. Їх поява визначається поєднанням як зовнішніх (ситуаційно-психологічних), так і внутрішніх (індивідуально-психологічних) чинників. Подолання життєвих труднощів або хоча би збереження контролю над ситуацією, має для людини екзистенційно-особистісний сенс. Це пов'язано з тим, що людина існує не сама по собі, а в нерозривному зв'язку з життєвою ситуацією, в якій вона знаходиться. Спосіб їхньої взаємодії, по суті, і визначає долю.

Мета статті – дослідити особливості подолання людиною критичних ситуацій за допомогою рефлексивних механізмів.

Теоретичні підґрунтя. Проблемі подолання критичної ситуації серед вітчизняних і зарубіжних вчених приділяли увагу Л. Адамян, Г. Балл, Ф. Василюк, Н. Деева, А. Дорожевець, С. Духновський, О. Змановська, Р. Кадиров, О. Кружкова, А. Маслоу, В. Мухіна, А. Осипова, Л. Савинкіна, В. Франкл, Б. Хасан, А. Шаров, W. Mischel. У працях зазначених вчених визначається сутність і співвідношення понять «ситуація» і «критична ситуація», а також наведені дослідження рефлексивних механізмів у процесі подолання критичної ситуації.

Методи дослідження. Методи теоретичного дослідження (аналіз, синтез, аналогія).

Результати і обговорення.

Розглядаючи поняття «критична ситуація», доцільно насамперед визначити зміст та співвідношення таких понять як «ситуація» і «критична ситуація».

У психологічній науці категорія «ситуація» розглядається не як абстрактний теоретичний конструкт, а реальне психологічне явище. Так, за словами Р. Кадирова, на сьогодні існують три підходи до розуміння поняття ситуація:

1. Ситуація як обстановка, сукупність об'єктивних умов, за яких функціонує будь-яка система, і обставини, що визначають той чи інший характер діяльності (М. Аргайл, Ф. Березін, Ц. Короленко, Д. Космолінський, В. Лебедєв, Д. Мангусон, М. Мірошников та ін.) Це система зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, які спонукають і опосередковують його активність.

2. Ситуація як перцептивний конструкт особистості (Дж. Форгас, О. Первін, Н. Гришина). У таких ситуаціях людина не відображає буття, а створює ситуацію у своїй свідомості.

3. Ситуація як об'єктивно-суб'єктивна реальність (Л. Ніколов, Т. Шибутані та ін.). Представники даного підходу визначають ситуацію як результат активної взаємодії особистості і середовища. При такому розумінні з'являється можливість виділити об'єктивні та суб'єктивні ситуації за переважанням зовнішніх обставин чи особистісних особливостей [9, 40-56].

Різноманітність підходів до розуміння ситуації вказує на відсутність єдиного тезауруса для опису життєвих ситуацій. Це зумовлено специфікою даного поняття його універсальним ужитком на всіх рівнях людського досвіду. Кожен автор акцентує увагу на окремих аспектах досліджуваного явища. Тому наявні точки зору доцільно не протиставляти, а синтезувати, виділяючи в кожній з них раціональні зерна.

Досить поширеним є погляд на ситуацію як на сукупність елементів середовища [18] або як на фрагмент середовища на певному етапі життєдіяльності індивіда [2, 92-100]. Таке визначення ситуації найбільш поширене. У цьому випадку структура ситуації включає в себе дійових осіб, діяльність яку вони здійснюють, її часові та просторові аспекти. Завдяки наявності в ситуації імпліцитно заданого, суб'єкт виходить за її межі, причому це може відбуватися як на рівні свідомості – в області ідеального, так і на рівні діяння. При цьому людина, долаючи різні екзистенційні ситуації, змінює їх і самого себе на шляху становлення (розвитку) або регресу як особистості.

Для опису всього різноманіття переживань в життєвих ситуаціях Ф.Василюк вводить поняття «критична ситуація». «Критична ситуація в найзагальнішому плані повинна бути визначена як ситуація неможливості, тобто така ситуація, в якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.)» [3, 31]. На підставі такого розуміння критичності ним детально розроблена класифікація критичних ситуацій, в якій розрізнені психологічні уявлення про стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу синтезовані в цілісну конструкцію. Поряд з детальним описом кожної з цих психологічних категорій, автор співвідносить їх з рядом критеріїв: онтологічне поле, до якого вони належать, задіяний при цьому тип активності, внутрішня необхідність, якою вони викликані, і, нарешті, тип життєвого світогляду, з яким вони кореспондують. [4, 90-101].

У науковій літературі виділяють певні умови виникнення критичних ситуацій [7, 125], а саме:

– наявність емоціогенного джерела, що знаходиться ззовні, впливає на особистість і має для неї певну значущість;

– несприятливе соціальне середовище (порушення міжособистісних відносин, відчуження);

– індивідуальні особливості особистості (характер, мотиваційна сфера);

– індивідуальне сприйняття ситуації (побудова суб'єктивного образу).

Факторами, що дозволяють назвати ситуацію критичною є: концепти потреб, ступінь внутрішньої(емоційної) напруженості, індивідуальні захисні реакції [7].

Концепти потреб – це неможливість реалізувати внутрішні життєві необхідності. Ступінь емоційного напруження характеризується емоційним збудженням, що викликає зміни у функціонуванні механізмів регуляції. Індивідуальні ситуативні реакції є своєрідними захисними автоматизмами, що є об'єктивними ознаками переживання критичної ситуації.

Психологічні наслідки нездатності людини впоратися з критичною ситуацією визначаються, згідно А. Маслоу, як «поневір'яння що приводять до хвороб». Незадоволення нижчих в ієрархії базових потреб веде до блокування метапотреб, і людина фіксується на фрустрації базових потреб, пов'язаних із загрозою життю. У таких випадках виникає відчуття втрати власної цілісності, відкритості світу, відповідальності за своє життя. [11].

Разом з тим, саме в критичних ситуаціях людина піднімається над рутинною повсякденного життя і опиняється віч-на-віч з екзистенційними питаннями свободи, відповідальності, вибору, сенсу життя, спілкування, самотності, властивими самій природі людини. Пошуки духовних життєвих орієнтирів можуть бути болючими, однак, тільки пройшовши через них, людина знаходить свою справжню сутність.

Так, з точки зору В. Франкла, прагнення до сенсу життя є наріжним каменем в існуванні людини. На відміну від гуманістичної психології, він вважає прагнення до самоактуалізації не самоціллю, а засобом здійснення людиною пошуку і реалізації сенсу його життя. Людині, за словами В. Франкла, потрібна не рівновага,

а боротьба за досягнення мети, гідної його життєвого сенсу. У критичних ситуаціях людина стоїть перед завданням знайти втрачені смисли. Здатність змінити зміст ситуації навіть тоді, коли далі йти нікуди, є проявом свободи [15].

Завдяки цьому, механізми функціонування ціннісно-сислової сфери являють собою «завдання», що виникають в скрутних умовах і містять у собі протиріччя по виникненню сенсу. Р. Мосс і Дж. Шефер сформулювали п'ять видів завдань, що виникають перед людиною в критичній ситуації [8]:

- 1) встановлення сенсу ситуації і визначення її значення для себе;
- 2) реакція на вимоги критичної ситуації і спроба протистояти їй;
- 3) підтримання відносин з членами сім'ї, з друзями і з тими, хто здатний посприяти у вирішенні проблем;
- 4) збереження емоційного балансу, управління негативними почуттями, що викликані несприятливими подіями;
- 5) збереження і підтримання образу себе, соціальної ідентичності, впевненості в собі.

Для людини з підвищеною індивідуальною віктимністю, або комплексом жертви, характерно домінування патогенної рефлексії, що не дозволяє їй успішно справлятися з перерахованими вище завданнями. У цих випадках рефлексія як механізм характеризується такими ознаками, як зациклення на проблемі, невміння вийти на більш змістовні контексти осмислення проблеми. Звідси і переважання захисно-деструктивного способу поведінки, відсутність конструктивних стратегій подолання кризи. Однак при «вмілому» (конструктивному) рефлексивному аналізі відбувається найбільший вплив на зміну характеристик свого психічного стану [14] і перебудову ціннісно-сислових утворень, тобто здійснюється саногенна рефлексія. В цілому саногенна рефлексія спрямована на зменшення страждання від дії негативних емоцій, завдяки чому забезпечується свідомий вибір конструктивних програм поведінки. Саме саногенна рефлексія сприяє розвитку здатності особистості до протистояння несприятливим життєвим обставинам, з одного боку, через усвідомлення власних деструктивних

стратегій мислення, які породжують негативні переживання, та з іншого боку, через побудову внутрішньої конструктивної моделі проблемної ситуації і на цій основі формування позитивної афективно-когнітивної структури [1].

Незалежно від визначення змісту критичних ситуацій дослідники сходяться в тому, що існують два основні варіанти виходу особистості з кризи [3;12]. Перший (конструктивний) пов'язаний зі збільшенням адаптаційних можливостей особистості, що придбала в результаті активної взаємодії з критичною ситуацією новий життєвий досвід, який зробив її доросліше. На сьогоднішній день дослідження, в яких розглядаються особливості суб'єктів, що використовують даний варіант поведінки, вельми нечисленні. Як правило, наводяться характеристики, при яких вибір на користь цього варіанту поведінки неможливий.

Другий (деструктивний) варіант поведінки має місце в разі, якщо вихід з кризи не знайдений, що затягує депресивний стан і штовхає до відходу від ситуації. У сучасних дослідженнях найчастіше лише підкреслюється наявність даного варіанту поведінки особистості в критичних ситуаціях, однак не робиться спроб класифікувати можливі його прояви. Так, А. Осипова визнає існування деструктивних стратегій подолання критичних ситуацій, спільною рисою яких виступає «фактичне небажання людини і нездатність працювати зі своєю проблемою» [13, 281]. Однак систематизація проявів деструктивних стратегій поведінки, що зазначаються автором, обмежується такими варіантами, як суїцид і алкоголізм.

На нашу думку, кожна критична ситуація не є непорушним утворенням, а тільки має складну внутрішню динаміку. Різні типи критичних ситуацій впливають один на одного через внутрішні стани, зовнішню поведінку та об'єктивні наслідки цієї поведінки. Критичні ситуації можуть змінювати одна одну, і разом з цим відбуватиметься перехід проблематичності критичної ситуації з одного виміру в інший.

Особливу значущість в досліджуваному питанні набуває вміння рефлексувати, адже не усвідомивши свої зовнішні та внутрішні ресурси, не оцінивши можливості, ми не

зможемо свідомо вибрати і реалізувати стратегію адаптації до життєвих обставин.

Так А. Дорожевець у своїх дослідженнях прийшов до висновку, що 80% людей досягають успіху, використовуючи власні ресурси, основним з яких є когнітивна «переробка» досвіду кризи. Для успішної адаптації людині необхідно відшукати сенс та причину життєвих труднощів, що виникли, причому важливо, поряд з усвідомленням події, усвідомити смисл відчуттів, станів по відношенню до цієї події [6, 3-16].

Важливим компонентом системи регуляції, що визначає стратегію подолання кризи особистості, є рефлексивні механізми. При дослідженні кризи особистості рефлексія виділяється як системна властивість, механізм регуляції, який головним чином визначатиме хід подолання критичної ситуації [10, 36-48].

Рефлексивні механізми являють собою складні утворення, які включають в себе різні якості, види рефлексії, що оформляють, змінюють і вибудовують елементи ціннісно-сміслові сфери за допомогою спостереження людини за собою, своїм внутрішнім світом, а також за рахунок виходу «за межі діяльності» [5].

У своїх дослідженнях Б. Хасан стверджує [16, 62-63], що рефлексивний механізм починає функціонувати тоді, коли здійснювана діяльність не призводить до бажаного результату, відбувається спонтанне включення рефлексивного рівня міркування. Коли людина стає на позицію «Я-іншого» або «Я-рефлексивного» по відношенню до «Я-діючого». «Я-рефлексивне» стає актуальним і діє в просторі сьогодення, обертаючись до «Я-діючого», яке знаходиться в просторі минулого. Таким чином відбувається побудова рамок рефлексуючого змісту, тобто фіксація часових меж ситуації в минулому і майбутньому. Відбувається співвіднесення бажаного результату з ситуацією діяльності, що характеризує процес як рефлексивний.

На думку А. Шарова, без рефлексії і рефлексивних механізмів будь-яка жива система не може існувати і розпадається. Завдяки рефлексії людина адаптується до мінливого зовнішнього і внутрішнього середовища [17, 115]. При цьому ефективність рефлексивних механізмів у

процесі подолання критичної ситуації буде залежити від того, яким чином і наскільки глибоко перероблений внутрішній досвід особистістю, яким чином визначається подальша життєва перспектива, реалізація, адаптація та оформлення відносин людини з зовнішнім світом.

Іншими словами, рефлексія, будучи підсистемою регуляції, воедино зв'язує інші підсистеми регуляції, забезпечує їх узгодження (наприклад, утворення смислів в рефлексивній активності).

Висновки. Людині не уникнути ситуацій, вона завжди знаходиться в їхньому полоні. Ситуації постають як чужі і ворожі чинники існування, мотивуючи і проєктуючи подальші схеми діяння. Положення людини саме тоді перетворюється в ситуацію, коли на нього накладається певна обмеженість, ускладнення, невизначеність і, як наслідок, воно вимагає зусиль і активності людини для подолання існуючого стану справ. Але при цьому слід зазначити, що ситуація не надходить людині випадково іззовні, а належить до сутнісних ознак людського буття.

Будь-яка критична ситуація містить як позитивний, так і негативний компонент. Негативна складова полягає в тому, що для особи, яка перебуває в критичній ситуації, характерна завантаженість невирішеними проблемами, відчуття безнадійності, безпорадності, переживання життя як «глухого кута». Але критична ситуація - це не тільки «загроза катастрофи», а й можливість зміни, переходу на новий щабель розвитку особистості, джерело сили і в цьому її позитивний аспект.

Таким чином, характер критичної ситуації визначається як трансформуючий, так як він одночасно несе не тільки відмову від старих, звичних способів буття, але також пошук і вдосконалення нових. Значимість критичної ситуації для людини полягає в переосмисленні змісту сенсу життя, перегляду відповіді на питання «навіщо жити?». Для людини критична ситуація є психологічним механізмом виживання, коли базові екзистенції доводиться змінювати або навпаки, відстоювати не дивлячись на тиск несприятливих обставин, життєвих подій.

Вагомим компонентом системи регуляції, яка визначає стратегію подолання

Питання психології

кризи особистості, є рефлексивні механізми, регулятивна функція яких проявляється у визначенні та зв'язуванні особистістю своїх меж у процесі руху до основ власної діяльності, побудови життєвих планів, програм.

Особливості регуляції при цьому мають такі характеристики: по-перше, це неможливість здійснювати попередню діяльність, яка виражається в «зупинці», «розриві» діяльності, проблемно-конфліктної ситуації, відсутності бажаного результату; по-друге, це заняття людиною рефлексивної позиції: «відсторонення», «рефлексивний вихід», «Я-рефлексивне», з якою він може відстежувати свою діяльність

і себе в ній, спостерігати за собою; по-третє, це можливість вбудовування рефлексивного досвіду в уже існуючий досвід і апробація результатів рефлексування в реальності; по-четверте, переоформлення внутрішнього світу людини, а саме його ціннісно-сміслових утворень: «рефлексивне осмислення діяльності», «актуалізація сміслових структур», «реалізація заново здобутого сенсу». За рахунок переоформлення значущих ціннісно-сміслових утворень через процеси проживання, переживання і програвання подій відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів.

Список використаних джерел

1. Адамян Л.И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2012. 172 с.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии. *Вопросы психологи.* 1989. № 1. С. 92-100.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва : Издательство МГУ, 1984. 200с.
4. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал.* 1995. № 3. С. 90-101.
5. Деева Н.А. Роль рефлексивных механизмов переживания личности в формировании профессиональных компетенций. *Концепт.* 2014. № 6. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14155.htm> (дата обращения: 26.11.2015).
6. Дорожевец А.М. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям. *Журнал практического психолога.* 1998. №4. С. 3-16.
7. Духновский С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений : монография. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. 175 с.
8. Змановская Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения : учебное пособие. 2-е изд., испр. Москва : Академия, 2003. 288 с.
9. Кадыров Р.В. Проблема экстремальности в современной психологической науке. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности:* междунар. научн.-практ. конф., г. Владивосток, 2011. С. 40-56.
10. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структур. *Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина.* Санкт-Петербург, 2012. № 1. С. 36-47.
11. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. Санкт-Петербург : Евразия, 1997. 432 с.
12. Мухина В.С. Проблемы формирования ценностных ориентаций и активности личности в ее онтогенезе. Москва : Моск. гос. пед. ин-т, 1987. 151 с.
13. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 315 с.
14. Савинкина Л.А. Рефлексивный механизм саморегуляции психических состояний человека : дис. ... д-ра психол. наук. Новосибирск, 2000. 154 с.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : 1990. 368 с.
16. Хасан Б.И. Операции рефлексивной коррекции в конфликтном взаимодействии. *Проблемы логической организации рефлексивных процессов.* Новосибирск, 1986.
17. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия. монография. Омск, 2000. 358с.
18. Mischel W. Introduction to Personality. 3rd ed. New York etc. Holt-Saunders, 1984. 623 p.

References

1. Adamyan, L.I. (2012). Sanogennaya refleksiya kak faktor psikhologicheskoy ustoychivosti lichnosti: dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.01. Moskva (in Russian).
2. Ball, G.A. (1989). Ponyatie adaptatsii i ego znachenie dlya psikhologii. *Voprosy psikhologii*, № 1. (pp. 92-100) (in Russian).

3. Vasilyuk, F.Ye. (1984). Psikhologiya perezhivaniya: Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy. Moskva : Izdatelstvo MGU (in Russian).
4. Vasilyuk, F.Ye. (1995). Zhiznenny mir i krizis: tipologicheskii analiz kriticheskikh situatsiy. Psikhologicheskii zhurnal, № 3. (pp. 90-101) (in Russian).
5. Deeva, N.A. (2014). Rol refleksivnykh mekhanizmov perezhivaniya lichnosti v formirovanii professionalnykh kompetentsiy. *Kontsept*, № 6. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14155.htm> (in Russian).
6. Dorozhevets, A.M. (1998). Kognitivnye mekhanizmy adaptatsii k krizisnym sobytiyam. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, №4. (pp. 3-16) (in Russian).
7. Dukhnovskiy, S.V. (2005). Perezhivanie disgarmonii mezhlichnostnykh otnosheniy. Kurgan : Izd-vo Kurganskogo gos. un-ta (in Russian).
8. Zmanovskaya, Ye.V. (2003) Deviantologiya: psikhologiya otklonyayushchegosya povedeniya. Moskva : Akademiya (in Russian).
9. Kadyrov, R.V. (2011). Problema ekstremalnosti v sovremennoy psikhologicheskoy nauke. *Lichnost v ekstremalnykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatelnosti*. mezhdunar. (pp. 40-56). Vladivostok. (in Russian).
10. Kruzhkova, O.V. (2012). Psikhologicheskaya zashchita i sovladanie: fenomenologicheskoe sootnoshenie i struktur. *Vestnik LGU im. A.S. Pushkina* № 1 (36-47). Sankt-Peterburg (in Russian).
11. Maslou, A. (1997). Dalnie predely chelovecheskoy psikhiki. Sankt-Peterburg : Yevraziya (in Russian).
12. Mukhina, V.S. (1987). Problemy formirovaniya tsennostnykh orientatsiy i aktivnosti lichnosti v ee ontogeneze. Moskva : Mosk. gos. ped. in-t (in Russian).
13. Osipova, A.A. (2005). Spravochnik psikhologa po rabote v krizisnykh situatsiyakh. Rostov n/D : Feniks (in Russian).
14. Savinkina, L.A. (2000). Refleksivnyy mekhanizm samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy cheloveka : dis. ... d-ra psikhol. nauk. Novosibirsk (in Russian).
15. Frankl, V. (1990). Chelovek v poiskakh smysla. Moskva (in Russian).
16. Khasan, B.I. (1986). Operatsii refleksivnoy korrektsii v konfliktnom vzaimodeystvii. Problemy logicheskoy organizatsii refleksivnykh protsessov. Novosibirsk (in Russian).
17. Sharov, A.S. (2000). O-granichenny chelovek: znachimost, aktivnost, refleksiya. monografiya. Omsk (in Russian).
18. Mischel W. Introduction to Personality. 3rd ed. New York etc. Holt-Saunders, 1984. 623 p.

Резюме

Ильющенко С. Ю. адъюнкт кафедры общественных наук, Национальный университет обороны Украины имени Ивана Черняховского

РЕФЛЕКСИВНЫЙ МЕХАНИЗМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЛИЯНИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

В статье представлен теоретический анализ понятия рефлексии и связанных с ним понятий в контексте психологического знания. Рассмотрен исторический аспект изучения рефлексии в психологии, проанализирована научная литература по проблеме исследования, показано многообразие форм рефлексии и подходов к ее рассмотрению. В статье обосновывается значимость положения о возможности и необходимости изучения рефлексии не только как психического свойства, имеющего индивидуальную меру выражения, но и как процесса и состояния.

Ключевые слова: *ситуация; критическая ситуация; степень эмоциональной напряженности; индивидуальные защитные реакции; рефлексия; рефлексивные механизмы.*

Summary

Illiuschenko S. Adjunct National Defense University Of Ukraine named after Ivan Chernyakhovskiy

REFLEXIVE MECHANISM FOR OVERCOMING THE IMPACT OF CRITICAL SITUATIONS

Introduction. *The article presents a theoretical analysis of the concept of reflection and related concepts in the context of psychological knowledge. The historical aspect of the study of reflection in psychology is considered, the scientific literature on the problem of research is analyzed, the variety of forms of reflection and approaches to its consideration is shown. The article substantiates the significance of the position on the possibility and necessity of studying reflection not only as a mental property that has an individual measure of expression, but also as a process and state.*

Purpose. *To study the peculiarities of overcoming critical situations by a person with the help of reflexive mechanisms.*

Methods. *Methods of theoretical research (analysis, synthesis, analogy).*

Originality. *On the path of life, a person inevitably faces situations that are subjectively difficult for him. Their appearance is determined by a combination of both external (situational-psychological) and internal (individual-psychological) factors. Overcoming life's difficulties, or at least maintaining control over the situation, has an existential and personal meaning for a person. This is due to the fact that a person does not exist by himself, but in an indissoluble connection with the life situation in which he is. The way they interact, in fact, determines the fate.*

Conclusion. *A person cannot avoid situations, he is always in their captivity. Situations appear as alien and hostile factors of existence, motivating and projecting further patterns of action. The situation of a person just then turns into a situation where a certain limitation, complications, uncertainty is imposed on it and, as a result, it requires the efforts and activity of a person to overcome the existing state of affairs. But at the same time, the situation does not come to a person accidentally from outside, but refers to the essential signs of human existence.*

Any critical situation contains both a positive and a negative component. The negative component is that a person who is in a critical situation is characterized by a load of unresolved problems, a sense of hopelessness, helplessness, and the experience of life as a "dead end". But a critical situation is not only a "threat of disaster", but also the possibility of change, transition to a new stage of personal development, a source of strength and this is its positive aspect.

Thus, the nature of the critical situation is defined as transformative, since it simultaneously carries not only the rejection of the old, familiar ways of being, but also the search and improvement of new ones. The significance of a critical situation for a person is to rethink the content of the meaning of life, to revise the answer to the question "why live?". For a person, a critical situation is a psychological survival mechanism, when the basic existences have to be changed or, on the contrary, defended despite the pressure of unfavorable circumstances, life events.

A significant component of the system of regulation, which determines the strategy for overcoming the crisis of personality, is the reflexive mechanisms, the regulatory function of which is manifested in the definition and binding of the individual's boundaries in the process of moving to the basics of their own activities, building life plans, programs.

The peculiarities of regulation in this case have such characteristics as the inability to carry out preliminary activities, which is expressed in a "stop", "break" of activity, a problem-conflict situation, the absence of the desired result; the occupation of a reflexive position by a person: "withdrawal", "reflexive exit", "I-reflexive", with which he can track his activity and himself in it, observe himself; the possibility of embedding reflexive experience in already existing experience and testing the results of reflexivity in reality; re-formation of the inner world of a person, namely, its value-semantic formations: "reflexive comprehension of activity", "actualization of semantic structures", "realization of a newfound meaning". Due to the re-formation of significant value-semantic formations through the processes of living, experiencing and replaying events, internal resources are mobilized.

Keywords: *situation; critical situation; degree of emotional tension; individual defensive reactions; reflection; reflexive mechanisms.*

Received/Поступила: 17.05. 21.