

**Ю. Б.Стойко, студентка,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса
м. Вінниця (Україна)**

Психологічні особливості переживання життєвої кризи особистістю

Психологічна криза – це переломний етап у житті особистості, рубіж між старим і новим досвідом, якісний перехід із одного стану в інший [2]. Він, як і всяка зміна, має два види детермінації: внутрішню (обумовлену поступовими внутрішніми змінами, що приводять до якісного стрибка, і зовнішню, обумовлену обставинами життя, складнощами міжособистісних стосунків, якимись значущими життєвими подіями і т.ін.

Внутрішня детермінація пов'язана зі змінами в особистості людини, коли формуються уявлення про себе як носія нових психологічних ролей, коли формується потреба стати суб'єктом нової ролі, для якої ще не створилися об'єктивні умови. Якщо нова життєва роль не може реалізуватись у рольовій поведінці, це може стати причиною досить істотної життєвої кризи, яка може мати найсерйозніші наслідки.

Зовнішня детермінація пов'язана зі змінами обставин життя людини, коли існуючі життєві ролі людини вступають у суперечність з соціальними рольовими очікуваннями, коли ці ролі втрачають значення в житті людини і мають замінитися іншими. Ситуація, коли виникає необхідність міняти життєві ролі, які ще не віджили, також стає причиною життєвої кризи, що полягає у труднощах народження нових життєвих ролей людини.

На думку психологів [3], наслідки криз можуть бути різними, як негативними, так і позитивними. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для розвитку, зростання.

З точки зору змісту і характеру психологічних проблем чи життєвих обставин, що спричинили кризову ситуацію, а також особистісних ролей, що виникають, розвиваються і зникають, можна виділити кілька типів життєвих криз [3, с. 125-126]:

1. Кризи становлення особистості. Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи, що вважаються

нормативними, тобто необхідними для нормального процесу становлення особистості. Для вікових криз властиві чималі якісні зміни, що відбуваються у психології людини: формування психологічних новоутворень, зміна провідної діяльності і т.д. Але ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання і т.д.) передбачає і відповідну особистісну роль людини.

Кризи становлення особистості характерні не лише для дитинства, підлітковості та юності. На думку багатьох авторів, усе життя людини закономірно супроводжується чергуванням певних періодів. Так, ще давні мислителі ділили життя людини на віки чи цикли (у Гіппократа, наприклад, по 7 років, у інших по 9), що починаються і закінчуються переломними, критичними фазами.

2. Кризи здоров'я. Часто людина переживає серйозну кризу у зв'язку з втратою здоров'я, каліцтвом чи іншими серйозними проблемами, що докорінно змінюють життя. Найбільш фруструючими кризовими чинниками є втрата у зв'язку зі зміною здоров'я якихось важливих життєвих і соціальних функцій (а отже і важливих психологічних ролей), відмова від важливих життєвих планів у зв'язку з неможливістю їх втілити (тобто відмова від майбутніх ролей).

3. Термінальні кризи. Дуже серйозними є кризи, пов'язані з термінальними цінностями людини, зокрема з імовірним чи неминучим близьким кінцем її життя. Приклади: звістка про невиліковне захворювання; які-небудь обставини, що загрожують життю і яких неможливо позбутися; смертний вирок суду і т.д.

4. Кризи значущих стосунків. Надзвичайно важливою є сфера взаємовідносин людини з іншими, а отже, значні зміни в структурі цих взаємовідносин часто супроводжуються кризами і змінами міжособистісних ролей. Найбільш значущими причинами подібних криз можуть виступати: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення (що пов'язане з втратою міжособистісних ролей).

5. Кризи особистісної автономії. Причиною кризи можуть бути обставини, пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної автономії чи свободи: попадання у фатальну залежність від людей чи обставин, позбавлення волі. Якщо криза значущих стосунків

полягає у втраті значущих міжособистісних ролей, то криза особистісної автономії (що становить різновид попередньої) пов'язана з попаданням у нову небажану міжособистісну роль.

6. Кризи самореалізації. Життєва криза може настати внаслідок обставин, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичної чи такої, що планується, самореалізації людини: втрата роботи, значущої соціальної ролі (програш на виборах, втрата високого соціального статусу і т.п.), вихід на пенсію, банкрутство, крах життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, змушене вигнання (наприклад, внаслідок соціальних конфліктів)[4, с. 117–118].

7. Кризи життєвих помилок. Часто кризові явища розвиваються внаслідок яких-небудь здійснених фатальних вчинків (криза, що переживається людиною внаслідок скоєної нею зради, злочину, навіть якщо це не пов'язане з відбуванням покарання), втрата коштовної речі (автомобіль, будинок, квартира; сюди можна віднести і злигодні внаслідок стихійного лиха), кризи гріха. Кризи життєвих помилок можуть бути наслідком і нездійснених вчинків, якщо це мало фатальні наслідки.

Найголовніший критерій, покладений в основу класифікації, – це життєві психологічні проблеми як детермінанти життєвої кризи та дисгармонія зміни життєвих ролей [5, с. 54–56].

Варто зазначити, що низка вітчизняних і зарубіжних вчених серед широкого спектру вищезгаданих кризових періодів життя людини пропонують виділити нормативні (закономірні, обов'язкові) і ненормативні (випадкові, біографічні, життєві) кризи. Так, вивченню нормативних криз присвячені праці Л.І. Божович, Л.С. Виготського, Е. Еріксона, З. Фрейда та ін. Питання ненормативних криз знайшли своє висвітлення в межах теорій життєвого шляху людини (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко та ін.).

Життєві кризи є предметом пильної уваги зарубіжних дослідників (Ш. Бюлер, Б. Ливехуд, Е. Еріксон та ін.). Акцентуючи увагу на статевих особливостях кризових явищ у жінок і чоловіків, вчені аналізують чинники, що ініціюють кризи. Залежно від наукової орієнтації одні дослідники вбачають причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу

на сексуальні зміни, інші – більшого значення надають соціалізації особистості, ще інші – духовному, моральному становленню [2].

При виокремленні та аналізі різних видів криз особливу увагу, на нашу думку, варто звернути на життєві кризи, в яких найбільше і найглибше відображається специфіка усвідомлення свого життєвого шляху та сенсу життя загалом. Варто зазначити, що значущий внесок у розуміння сутності життєвої кризи, її переживання та подолання особистістю зробили саме українські вчені. Так, Т. Титаренко особливу увагу приділяє питанню активності людини як суб'єкта власної поведінки, здатного контролювати кризову ситуацію.

Дослідниця визначає кризу як гострий і водночас тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення. А життєвою кризою називає період, впродовж якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху [6].

Важливим для сучасного розуміння феномену життєвої кризи є погляди сучасного дослідника цієї проблеми Є. Варбана, який розглядає поняття «психологічне подолання» і характеризує його як складний багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою великої кількості способів та стратегій. «Психологічне подолання», як зауважує автор, включає всі види взаємодії суб'єкта із потребами зовнішнього або внутрішнього характеру – спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути до вимог проблемної ситуації чи ухилитися від неї [1].

Аналізуючи особливості переживання критичних ситуацій, можна говорити про те, що життєва криза не завжди визначається зовнішніми чинниками і виникає через реальні обставини життя, а більшою мірою зумовлена особистісним сприйманням, оцінюванням та переживанням особистості, вимагає від неї прояву певних суб'єктивних якостей, оволодіння навичками саморегуляції та стратегіями подолання критичних ситуацій.

Таким чином, кризова ситуація – це певна перешкода в реалізації важливих життєвих цілей і не завжди можна впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. У ситуації кризи при спробі оволодіння стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження.

Криза є однією із проявів соціально-психологічної дезадаптації особистості в ситуації втрати або загрози втрати значущої цінності або об'єкту. Криза виникає за неможливості подолати перешкоди в досягненні життєво важливих цілей способами, сформованими на основі попереднього індивідуального досвіду.

Кризовий стан характеризується інтенсивними негативними емоціями: відчуттям невизначеності, хвилюванням, тривогою, переживанням власної нікчемності, безпорадності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації і майбутнього, вираженими утрудненнями в плануванні подальших дій.

Тривога і напруженість, викликані кризовою ситуацією, призводять до зниження адекватності і глибини розуміння інших людей. Людина, в такому стані перебільшує екстремність критичної ситуації, їй здається, що для прийняття рішення у нього менше часу, ніж насправді. У таких людей також мають місце порушення особистої ідентифікації: вони не впевнені в тому, що зможуть перенести негативні емоції.

Література

1. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук. – К., 2009. – 197 с.

2. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.

3. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник/ Тетяна Дуткевич,; Мін-во освіти і науки України, Кам'янець–Подільський державний ун-т, Ін-т соціальної реабілітації та розвитку дитини . – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 455 с.

4. Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості //Педагогіка і психологія. – 2005. –№ 2. – С. 116–126.

5. Репнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку //Практична психологія та соціальна робота. – 2004. –№ 5.– С. 77–79; Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – С. 54-63.

6. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.