

КРИЗА ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Г. Р. Іванова

студентка другого курсу магістерського ступеня вищої освіти

Херсонський державний університет

Науковий керівник: к. психол. н., доц. Тавровецька Н.І.

Будь-яка криза – це завжди особистісно-ситуативне явище в житті людини, унікальна та неоднозначна за своєю природою. Подія життя, життєва ситуація набуває «кризового навантаження» тільки завдяки переживанням, і що є найважливішим, тільки усвідомлення свого відчуття переживання кризи, особистість констатує, що перебуває у кризі. Як відзначав В.О. Ананьєв, «не має значення сама подія з точки зору зовнішньої характеристики, її емоційної напруги, а має значення спосіб переробки, подолання і вплив її на подальше життя людини». Це визначається розумінням людиною переживання кризи, як складної, відкритої, нелінійної, системи, що здатна самоорганізуватися, «є блукаючий по різноманітним шляхах життєвого поля процес» [1].

Для кризи важливе значення має її «відчуття, можливо навіть інтуїтивне», усвідомлення якоїсь межової точки, визначної точки у житті людини. Це можливо тільки завдяки її переживання людиною.

Авторки Г. В. Чуйко та М. І. Комісарик визначають життєву кризу, як ґрунтовне переживання людиною стану, коли людина не здатна продовжувати своє звичне життя. Такий стан завжди пов'язаний з необхідністю переоцінки колишніх життєвих цінностей і життєвого сенсу, вимагає зміни самосприйняття та знаходження оптимального рішення ситуації. Однак, авторки зазначають, що процес переживання кризи, як і його завершення, не завжди конструктивні чи оптимальні для людини. Тож необхідно визначати причини кризи життя. Такими чинниками може бути: складна життєва ситуація, яку викликають як зовнішні, так і внутрішні фактори; ситуативні зміни, які унеможливають звичний хід життєвого шляху особистості [5, с.54].

С.В. Духновський, автор опитувальника визначення переживання психологічної кризи особистості, під кризою розуміє «особистісне ситуативне

явище у житті людини, феноменологічне за своєю природою. Виявом переживання кризи, її глибини і характеру є «кризовий профіль» особистості суб'єкта [2, с.138].

Процес переживання кризи представляє собою свідому чи несвідому активність суб'єкта (емоційну, когнітивну, поведінкову), відтворену на відносинах зі світом природним, соціальним (в тому числі і зі значущими людьми), внутрішнім світом (відношення до себе). Переживання кризи носить процесуальний характер, пов'язане з орієнтаційними процесами суб'єкта, які передбачають пошук певного напрямку з нескінченного і безмежного континууму можливостей [4].

В цілому, успішне вирішення «кризи життя» залежить від поєднання безлічі індивідуально-типологічних, особистісних особливостей людини, від тих копінг-стратегій, які можуть сформуватися, спираючись на досвід особистості. Як зазначає Л. В. Куликов, «при сприятливому результаті кризи суб'єкт набуває новий життєвий досвід, відчуває особистісне зростання, відбувається нормалізація відносин зі світом (вони стають більш гармонійними), що призводить до задоволення особистісних потреб, змісту життя, сенсожиттєвих цінностей. При несприятливому перебігу кризи життя відбувається фіксація на неадекватних способах вирішення ситуації або виникає психосоматичне захворювання»[3].

Література:

1. Ананьев В. А. Введение в потрясающую психотерапию. *Журнал практического психолога*. 1999. №7-8. С. 15-31.
2. Духновский С.В., Журавлева Ю.А. Социально-психологические индикаторы переживания педагогами кризиса в межличностных отношениях с субъектами педагогического процесса. *Психология человека в образовании*. Т. 1, № 2, С. 137–145.
3. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
4. Позднякова Е.А., Васильева О.С. Характеристика рефлексии у мужчин и женщин в период проживания кризиса середины жизни. *Мир науки. Педагогика и психология*, 2020 №2.

5. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології
PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2019. № 1 (21). С. 41-56.