

ВИДИ БІОГРАФІЧНИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ

Н.І. Тавровецька

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Херсонський державний університет

Питання дослідження життєвих криз загалом і криз особистості в різних сферах життя, вікових нормативів не є новою в психологічній науці. Так, до її аналізу зверталися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені: Р. Ахмеров, Ф. Василюк, Є. Клімов, Дж. Каплан, Т. Титаренко, І. Ялом та ін. Проте розрізненість цього напрямку дослідження, його глибина та життєва значимість цієї проблеми потребує її подальшого аналізу. Особливо гостро питання життєвої кризи особистості відчуває у нестабільні періоди суспільного, економічного та політичного життя. Останні роки цей стан підсилюється й ситуацією глобального карантину та пандемії.

Важливість життєвих криз, у житті кожної людини, зумовлена тим, що вони суттєво змінюють сприйняття зовнішнього світу як сталого, безпечного, звичного, з стабільним розкладом повсякденних справ, з чіткою орієнтацією на життєві цінності та планування майбутніх життєвих завдань. Такі життєві кризи є неминучими, їх можна сприймати як норму (нормативні кризи), а можна відчути й пережити деструктивні (ненормативні) кризи, які призводять, або до стагнації особистості, або до її трансформації. Криза дезорганізує внутрішній світ людини, впливає на ідентичність, ціннісну спрямованість.

Науковці, які досліджують життєві кризи, спираються на класифікації, в основу яких покладений один з компонентів: вік, сфера життя, сенс життя, норма-патологія, тривалість, результат та інше. Але в останні роки у емпіричних дослідженнях на перший план з усього різновиду класифікацій життєвих криз виходять так звані «біографічні кризи».

Р. Ахмеров пропонує розглядати біографічну кризу, як життєву кризу зрілого віку, як результат «неоптимальної життєвої програми особистості, автором якої є вона сама», «це переживання людиною непродуктивності свого

життєвого шляху» [1]. Автор пропонує розглядати сім типів біографічної кризи, в основі яких покладені комбінації криз безперспективності, нереалізованості, спустошеності. Згідно досліджень автора, єдиною проблемою життєвого шляху людини є – труднощі нормальної і адекватної самореалізації. Причиною та основою виникнення різних біографічних криз Р. Ахмеров зазначає життєву програму. Життєва програма при біографічних кризах характеризується: неоптимальним вибором засобів досягнення цілей, слабкою продуманістю програми; не глобальними задумами; негнучкістю мислення та поведінки у різних життєвих ситуаціях та нездатністю встановлювати причинно-наслідкові зв'язки [1, с.3].

Найбільш відомим автором класифікації біографічних криз особистості є Є. Клімов [4, с.245]. Автор пропонує 3 види біографічних криз:

Криза нереалізованості. Такий вид виникає в тих випадках, коли з тих чи інших причин в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені реалізовані зв'язки подій життя. Людина не бачить або недооцінює свої досягнення, успіхи, і в своєму минулому не вбачає істотних подій, досить корисних з точки зору сьогодення і майбутнього («мій життєвий шлях не виконано», «не пощастило»). Однією з причин цього роду кризи може бути нове соціальне середовище, нова професійна діяльність, зміна сімейного, соціального статусу. Це одна з видів біографічних криз, яка у сучасному світі все частіше виникає у молодого, працездатного населення. Пов'язана вона із суб'єктивною оцінкою результатів власного життя або зі страхом, який виникає у результаті низької оцінки досягнень індивіда значущого для нього соціального середовища. Відчуття реалізованості та гармонійних стосунків із соціумом виникає тоді, коли ті соціальні ролі, які виконує суб'єкт збігалися із його власними життєвими цілями, та обов'язково були підкріплені суспільною потребою у них.

- *Криза спустошеності.* Виникає в ситуації, коли з тих чи інших причин в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені актуальні зв'язку, що ведуть від минулого і сьогодення в майбутнє. Незважаючи на те, що людина

усвідомлює наявність у себе до даного часу важливих, значимих досягнень, у неї домінує переживання, що вона вже зробила все, на що здатна і у неї немає бажання, намірів для майбутніх, конкретних цілей. Однією з причин може бути деяка душевна втома після тривалого періоду самовідданої і наполегливої роботи, різких змін в житті, в професії. Інший варіант виникає при різкій зміні соціальної, виробничої ситуації, життєвих обставин. Виникає утрудненість орієнтування в складному потоці зовнішніх явищ, переживання великої невизначеності, непередбачуваності майбутнього. Такий стан відбувається через «екзистенційний вакуум», який виявляється у відчутті порожнечі, нудьги та апатії.

- *Криза безперспективності.* Така криза виникає в ситуації, коли з тих чи інших причин у свідомості слабо представлені потенційні зв'язки подій, проекти, плани, мрії про майбутнє. І справа не в самій по собі невизначеності майбутнього (воно може здаватися і цілком певним), а в переживанні, що позначається словами типу «попереду вже нічого нового». У людини є і досягнення, і активність, і цінні особисті якості, але вона не здатна будувати нові життєві програми, не бачить для себе шляхів самовизначення, вдосконалення, реалізації себе в можливих ролях. У людини є важливі особисті та професійні якості, вагомі минулі досягнення, але вона не бачить для себе нових можливих професійних та соціальних ролях, нових шляхів самореалізації.

Зазначені вище основні біографічні кризи можуть зустрічатися в різних поєднаннях. А саме: «спустошеність і безперспективність», «нереалізованість і безперспективність», «нереалізованість і спустошеність», «нереалізованість, спустошеність і безперспективність». Це можуть бути вельми важкі випадки, коли людина, позбавлена професійної допомоги.

Автори В. Зливков та С. Лукомська пропонують розглядати кризу автентичності, як життєву та біографічну кризу. Вони визначають наступні критерії кризи автентичності: *самовідчуження* (коли особистість усвідомлює власну несвободу, відчуває залежність від соціальних обмежень, немає

можливостей для самореалізації), *депривованість* (такий стан особистість переживає як фрагментарність власного життя, відсутність об'єктів, з якими індивід може себе ідентифікувати), *низький самоконтроль* (постійна зміна настрою, залежність поведінки від задоволеності / незадоволеності потреб, відсутність відповідальності за власні дії), *залежність від соціального оточення* (конформізм, відчуття підпорядкованості та залежності від інших), *асоціальні копінг-стратегії* (невпевненість у собі, уникнення ситуацій спілкування, агресивність, негативізм до соціуму) [2, с.163].

М.В. Клементьєва пропонує розглядати «біографічну рефлексію» як окремий вид рефлексії, яка спрямована на усвідомлення та самоаналіз індивідуального життєвого шляху особистості. Така життєва рефлексія тісно пов'язана з біографічною кризою, так як рефлексія, завдяки якій особистість формує внутрішню репрезентацію життєвого шляху, виокремлює та аналізує окремі події свого життя як суб'єктивно значущі плани свого розвитку [3, с.15].

Таким чином, біографічна криза включає в себе: класифікацію життєвих планів і життєвих обставин, типології життєвих програм і біографічних криз. Зазвичай джерелом виникнення видів біографічних криз є неоптимальна життєва програма, яка проявляється у низькій раціональності та стратегічності. Суб'єктивна картини життєвого шляху викривляється при кризах спустошеності і безперспективності, при кризі нереалізованості.

Література:

1. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: автореф. дис. канд. пси-хол. наук: 19.00.01. М., 1994. 18 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Криза автентичності сучасного фахівця: особливості перебігу та шляхи подолання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Зб. наукових пр. Светловодськ. 2015. №3 (38). С. 163.
3. Клементьєва М.В. Биографическая рефлексия как ресурс саморазвития взрослых людей. *Культурно-историческая психология*. 2016. Т. 12. № 1. С. 14-23. doi:10.17759/chp.2016120102.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., 2004. С.245-246.