

# СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

*Т.М. Хоменко*

Херсонський державний університет, [xomatm@gmail.com](mailto:xomatm@gmail.com)

*Науковий керівник: к. психол. н., доцент Н.І. Тавровецька*

У статті представлені теоретичні дослідження різних поглядів на поняття кризи у сучасній психології, розглядається різноманітність визначень феномену психологічної кризи, наводяться основні причини, які можуть призвести до виникнення кризової ситуації.

Життя людини в будь-які часи сповнене труднощами (війни, економічні кризи, хвороби, втрати, зміни у житті). Кількість таких складнощів значно зростає у зв'язку з посиленням соціально-політичної напруги у суспільстві, розвитком технологічного прогресу, що призводить до зростання вимог до особистісних якостей людини в професійній сфері. Наразі в українському суспільстві гостро постає проблема безробіття, трудової міграції, вимушеного переселення осіб, надання допомоги людині при невиліковних тяжких захворюваннях (онкологічні, вірус імунодефіциту людини), збільшується кількість осіб, що приймали участь у військових операціях, операціях з подолання наслідків техногенних катастроф, осіб, що працюють в умовах екстремальних ситуацій (епідемія). Вирішення проблем людиною може призвести як до позитивних особистісних змін, покращення життєвої ситуації, так і до деструктивного розвитку події у житті, виникнення кризового стану у зв'язку з непереборністю обставин.

Тому теоретичне дослідження поняття психологічної кризи не втрачає актуальності в умовах сучасного розвитку суспільства. Вивчення факторів, що призводить до виникнення психологічної кризи особистості, надає можливість розробки відповідних програм підтримки людини у кризовому стані.

Термін «криза» (krisis грец.) означає поворотний пункт, різкий крутий перелом, важкий перехідний стан. З одного боку, саме поняття кризи несе в

собі відтінок загрози, небезпеки, надзвичайності, з іншої – необхідності в подальшій дії (можливість). Криза розуміється як гостре, обмежене в часі, суб'єктивне переживання неможливості реалізації життєвих цілей, завдань, планів, що періодично повторюються протягом життя [1]. Л. Виготський виокремив в онтогенезі стабільні та критичні періоди. Відповідно до такої точки зору можемо виокремлювати у процесі поступового удосконалення вроджених особливостей психіки людини етапи кризи та стабільності, зазначаємо, що такий процес не є безперервним, має певну фрагментарність. Проміжний етап онтогенезу людини, який має місце між фазами стабільності розвитку особистості, умовно називають віковою кризою. Головний сенс будь-якої кризи автор визначав у перерозподілу потреб та прагнень, перегляді системи цінностей, що регулюють поведінку особистості, як основного моменту при зміні вікових етапів [2].

Ряд дослідників розглядає синоніми поняття кризи та пропонує визначати кризу як «критичний період», «перелом», «перехід», «поворотний етап життєвого шляху», «розрив», «критична ситуація» [3].

При виникненні кризової ситуації особистість не може подолати ряд перепон, проблем, труднощів, з якими стикається у процесі здійснення важливих життєвих цілей, за допомогою засобів, що постійно нею використовуються. Кризові ситуації можна розподілити на наступні види: такі, що виникають у зв'язку зі змінами на всіх стадіях життєвого розвитку особистості, та такі, що ґрунтуються на травматичних подіях життя.

При першому типу кризи стресові чинники, що виникають у процесі певної трансформації етапів життя особистості, викликають у людині перевантаження фізичного та психологічного характеру. Відчутний емоційний дискомфорт, стан напруги, душевні потрясіння можуть спричиняти адаптацію людини до кризової ситуації, в іншому випадку призводить до значного погіршення якості життя, занепаду сил, неможливості виконання своїх функцій. Існують ситуації, які є стресовими для більшості людей, але до кризових їх

відносить лише частина людей через особливу безпорадність до таких ситуацій з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.

Вивчення проблемних аспектів кризи особистості прогресувало у психіатрії, а саме у профілактичній частині. Фундаментальними вважаються дослідження різних аспектів концепції стресу та кризи у роботах Е. Ліндемманна, Г. Сельє та Е. Еріксона. На думку Е. Еріксона кризою можна вважати нормативне явище, яке з'являється на кожній фазі життєвого циклу у результаті змін вікових стадій людини. Перехід до якісно нового етапу розвитку особистості людини, вдосконалення внутрішньої цілісності, збільшення здібності діяти ефективно настає на підставі наслідків виходу особистості із кризової ситуації.

Цікавою є думка авторів, які визначають причинно-наслідковий зв'язок між кризою та трансформацією психології особистості під час змін у розвитку людини в соціальному аспекті. Якщо при виникненні кризової ситуації відбувається порушення психологічного балансу, внесення змін до мотиваційної сфери особистості, значне перетворення системи потреб, спонукань, інтересів в умовах переходу від однієї ситуації розвитку в соціальному аспекті до іншої, зазначається, що це криза психічного розвитку [3].

При другому типі кризи є ненормативними явищами та спричинені або травматичними подіями у житті людини або побутовими, соціально-економічними, територіальними змінами у житті людини. В якості прикладу таких змін можуть виступати вступ до навчального закладу, складання іспитів при його завершенні, пошук варіантів працевлаштування, втрата роботи, розлучення, зміна місця реєстрації та проживання. Хоча ці кризи визначають як життєві, вони не стосуються віку людини, спричиняють певні перешкоди у процесі перебудови свідомості особистості та зміни складових її поведінки, можуть мати значну тривалість [7].

На думку Т.Титаренко, криза це тривалий внутрішній конфлікт щодо сенсу життя, основної мети, життєвих завдань та способів їх досягнення. Т.Титаренко

аналізує переживання кризи людиною в залежності від розуміння свого життя, його періодів, вміння робити вибір кожного дня, нести відповідальність за свої рішення, дії, вчинки. Авторка зазначає, що криза надає можливості людині зрозуміти своє призначення, визначення перспектив подальшого розвитку особистості, самозростання [6].

П. Горностає виокремлює в якості головного чинника, що обумовлює виникнення життєвої кризи, перехід від однієї життєвої ролі особистості до іншої, який пов'язаний із значними складнощами, перепонами, які людина не може долати самотійно та найефективнішим способом [4].

Життєві ролі можна визначити як ролі особистості, які вона безпосередньо виконує при здійсненні свого функціоналу у родині, у професійному середовищі, у соціальному оточенні. До появи життєвої кризи призводять випадки зі складнощами вивчення нової ролі, з неможливістю сприйняття людиною зміни ролей у житті або труднощі із завершенням старої ролі. Ф. Василюк пропонує розглядати кризу як перебудову життєвих етапів людини, протягом якої певні чинники, а саме: хвороби, депресія, тривога, внутрішня напруга, життєві неприємності, знесилюють здатність людини домагатися здійснення своїх цілей, прагнень. У дослідженні Ф. Василюка кризові ситуації можливо розділити на два види [1]:

- у першому випадку реалізація життєвого призначення людини може бути суттєво ускладнена, при чому зберігається навіть при наявності кризи можливість відновлення життєвого циклу особистості;
- у другому випадку криза унеможливорює виконання людиною життєвого призначення.

Серед широкого спектру понять кризи та кризових ситуацій можна виокремити 2 фактори для розподілу: кризи, які можна розглядати за зовнішніми ознаками, та кризи, в яких фіксується визнання суб'єктивного переживання ситуації. Розуміння етіології реакції людини на кризи припускає урахування того, що до виникнення кризових ситуацій залучені декілька груп факторів.

1. Наявність стресових чинників. При чому розглядається не сама потенційно загрозлива кризова ситуація, а те, наскільки людина оцінює важкість небезпеки суб'єктивно.
2. Обмежене або викривлене сприйняття в умовах незнайомої ситуації. Наслідком такого викривлення може стати почуття неповноцінності, провини за відсутності реальних підстав, параноїдальне сприйняття дійсності, відчуття безвиході.
3. Відмова адаптивних механізмів, які використовує людина для вирішення проблем, що виникають у повсякденному житті. По-перше, кризові ситуації можуть не мати аналогів у досвіді, по-друге, стереотипність мислення людини не надає можливості ефективно та найшвидше скорегувати ті механізми адаптації, які використовувались раніше.
4. Відсутність або відмова у підтримці з близьких людей, родини, що посилює у людині відчуття самотності, відчуженості, ізоляції.

Кризовий стан не лише походить від зовнішніх обставин, наявність стресових чинників є лише одним фактором із всього різноманіття причин, що спонукають до виникнення кризових ситуацій. Необхідна певна готовність суб'єкта до деструктивного сприйняття стресових чинників та трансформації їх впливів на внутрішній стан людини, який можна характеризувати як кризовий. Криза як стан емоційної та розумової дезорганізації особистості виникає у більшості випадків у результаті дії декількох факторів, що травмують. Однак в деяких випадках криза може бути наслідок тривалого травмування особистості. Суб'єктивна важкість знаходження людини у кризі найчастіше пов'язана з тим, що такий стан супроводжується поєднанням різноманітних почуттів, серед яких можуть бути пригніченість, безвихідь, безглуздість існування, лють, вина, образа. Все це призводить до відчуття людиною внутрішнього хаосу, глухого кута та безнадійності [8, с.44].

Таким чином, для вирішення багатьох проблем, що постають перед людиною в умовах розвитку сучасного суспільства, розуміння причин психологічної кризи, особливостей виникнення кризових ситуацій та механізму

дії людини, що знаходиться у кризовому стані дозволить сприяти конструктивному подоланню цих явищ у житті людини, виявленню ресурсів для підвищення рівня життя та подальшого гармонійного розвитку особистості.

#### Література:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т./ Л.С. Выготский М. : Педагогика, 1984.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М. Титаренко. Київ.: Агропромвидав України, 1998. 223с.
5. Саннікова О.П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 16-22.
6. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376с.
7. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Серія «Психологія»*. 2011. № 937.С.73-76.
8. Политова С.П. Кризисная ситуация как источник развития личности. *Ученые записки Казанского государственного университета*. 2008. Том 150, кн.3. С.41-49.