

ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ

(Разумова О. Г., кандидатка психологічних наук, доцентка,
Слюсаренко А. С., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти)
Горлівський інститут іноземних мов
Донбаський державний педагогічний університет, м. Дніпро, Україна

*Будь-яка проблема таїть дар для тебе.
Ти шукаєш проблеми, оскільки потребуєш їх дарів.*
Р. Бах

Якщо розглядати життя людини у зрілості як шлях, то всі розуміють, що цей шлях не може бути абсолютно прямим. Адже зрілість настає не відразу, і спочатку людина не має ні досвіду, ні мудрості. Тому їй необхідні «зупинки», щоб подумати про те, що вже пройдено, осмислити досвід та усвідомити його цінність. Перевірити, чи не варто трохи змінити напрямок, швидкість, бо з'явилися інші бажання, прагнення, можливості. А головне, пошукати та знайти у собі нові ресурси та можливості, які обов'язково накопичуються в людині протягом життя.

Кризи – це ті самі зупинки, під час яких людина осмислює відрізок пройденого шляху, стверджується в його значущості, іноді переоцінює цінності, шукає і знаходить нове в самій собі, дивується цьому і йде по життю далі, щаслива і здорова. Але все це відбувається лише тоді, коли людина «дозволяє собі» кризу. Виходить, дуже важливо помітити «ворота» кризи, увійти та дозволити собі пожити за ними. Тому розглянемо докладніше психологію криз.

У зарубіжній психології найбільш поширена концепція Е. Еріксона. На його погляд, сутністю кожної кризи є вибір, який людина має зробити. Вибір здійснюється між двома альтернативними варіантами вирішення вікових завдань розвитку. Характер вибору позначається на подальшому житті людини: її успішності чи неуспішності. Через кризи та супутні їм вибори відбувається розвиток особистості. Таким чином, криза, за Е. Еріксоном, позначає конфлікт протилежних тенденцій, що виникає внаслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог до індивіда. Криза не деструктивна. Це не катастрофа, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості та зростання потенцій [2].

Д. Левінсон велику увагу приділяє ролі криз. Він зазначає, що життя складається з чергування періодів стабільного стану та періодів зміни. У період стабільного стану (зазвичай це 6-8 років) різні компоненти життя (робота, сім'я, дружні відносини, ідеали) перебувають у стані рівноваги між собою. При цьому один-два є центральними. Період зміни настає, коли людина, відносно задоволена своїм життям, раптом бачить її в новому світлі, тобто розуміє, що одні моменти вона переоцінювала, а інші недооцінювала. Вона може зрозуміти, що не реалізує свої можливості, не слідує ідеалам. З'являється невиразне почуття: твориться щось недобре. І лише коли людина розуміє: необхідно змінити щось не в соціальному оточенні, а в самій собі – вона починає будувати нове життя на реальній основі [4].

Розуміння кризи як органічної частини процесу розвитку особистості є також у роботі психологів екзистенційно-гуманістичного та трансперсонального

напрямів: Р. Ассаджіолі, С. Гроффа, А. Маслоу, К. Юнга. Криза розглядається ними в аспекті духовного зростання людини. На думку С. Гроффа, криза може бути складною і страшною, але вона має величезний еволюційний і лікувальний потенціал, відкриваючи шлях до більш повного життя. Правильно зрозуміла і розглянута як важка стадія природного розвитку духовна криза може призвести до спонтанного лікування різних емоційних і психосоматичних розладів, до сприятливих змін особистості, до вирішення важливих життєвих проблем. Відмова від духовного шляху і відповідного йому кризового розвитку на індивідуальному рівні призводить до збідненого, нещасливого способу життя, що не задовольняє людину, до збільшення емоційних і психосоматичних проблем. У світовому масштабі це може виявитися істотним фактором глобальної кризи, яка загрожує розвитку людства та всього життя на планеті [1].

Енн Йоманс виділяє в кризі період руйнування, проміжний період та період творення. Вона звертає особливу увагу на ставлення людей до першого етапу кризи – періоду руйнування. У цей час відбувається злам бачення світу, ставлення до себе та до оточуючих. Люди, на думку Е. Йоманс, не виявляють до цього періоду належної уваги та не виявляють поваги до тих, хто перебуває на цьому етапі. Однак жодне справжнє творення неможливе без руйнування старого, без символічної смерті минулого досвіду.

Криза та критична ситуація. Життєвий шлях особистості пов'язані з проходженням різних критичних ситуацій, які, за словами Е. Йоманс, «можна позначити як етапи руйнації, коли відбувається злам, відмирання чи позитивна дезінтеграція деяких наших природних способів бачення світу, пізнання себе та ставлення до навколишнього» [3]. Найсильнішими критичними ситуаціями особистості є ті, які пов'язані з усвідомленням власної смертності (невеличкова хвороба, участь у бойових діях тощо) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини). Однак у екзистенційно-гуманістичній парадигмі будь-які критичні ситуації можна розглядати як своєрідне «зіткнення зі смертю». Причому, смерть в даному контексті розуміється як трансформаційний процес, відмова від старих, звичних способів буття і підбір, удосконалення нових більш адекватних умов, що змінилися.

Критичну ситуацію особистість переживає по-різному. З одного боку, вона може мати руйнівну дію, підвищує тривогу та депресію, почуття безпорадності та безнадійності, що може призвести до життєвої кризи. А з іншого, – надати життю сенсу, зробити його більш повним і змістовним. У будь-якому випадку зіткнення з критичною ситуацією болісно переживається особистістю та змінює її ставлення до життя, смерті, себе та цінностей, що формує різні життєві стратегії, які допомагають людині вийти з критичної ситуації.

Ситуації, що вимагають від людини змін у життєвому стилі, способі мислення, способі пізнання та бачення світу або ставлення до себе та навколишніх, можна описати як критичні. Критична ситуація може стати поворотним моментом у житті особистості; вести до кризи. Будь-яка криза містить як позитивний, і негативний компонент. Негативна складова полягає в тому, що для особистості, яка перебуває в критичній ситуації, характерна завантаженість нерозв'язними проблемами, почуття безнадійності, безпорадності, переживання життя як «глухого кута» Але криза – це не лише загроза катастрофи, а й

можливість зміни, переходу на новий щабель розвитку особистості, джерело сили та в цьому його позитивний аспект. Таким чином, характер кризи описується як трансформуючий, оскільки він одночасно несе не тільки відмову від старих, звичних способів буття, але також пошук та вдосконалення нових.

Отже, аналіз літератури дозволяє дати робочі визначення критичної ситуації та кризи. Критична ситуація – ця ситуація, у якій суб'єкт неспроможний реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить перед необхідністю зміни способу буття. Криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, яка виражається в нездатності особистості вирішити цю ситуацію в короткий час і звичним способом; суб'єктивно криза переживається як «глухий кут». Будь-яка критична ситуація потенційно може з'явитися для кризової особистості (тобто веде до кризи), що залежить від адаптивних можливостей особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ассаджіолі Р., Гроф С., Гроф К. Духовна криза. Коли перетворення особистості стає кризою. Ганга, 2018. 468 с.
2. Еріксон Е. Ідентичність: юність і кризис. URL : <https://readli.net/identichnost-yunost-i-krizis>
3. Йоманс Э. Самопомощь в мрачные периоды. URL : https://www.researchgate.net/publication/336720076_Nekotorye_aspekty_duhovnog_o_zdorova_i_psihoterapii_lic_s_arterialnoj_gipertenziej (дата звернення 05.02.2023)
4. Andersen N. B. Situational Analysis of Crisis Communication and Warnings. *Abstract from the 17th ISA World Congress of Sociology*. Göteborg, Sweden, 2010.
5. Yacobson G. Programs and techniques of crises intervention. *American handbook of psychiatry*. N.Y., 1974. 825 p.