

УДК 159.922.8.:159.923.2

Руслана Чін

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТІСТЮ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті аналізуються різноманітні підходи вітчизняних і зарубіжних вчених, які досліджували проблему життєвої кризи та її переживання особистістю. Розглядаються наукові позиції сучасних дослідників щодо особливостей опанування та стратегій подолання життєвих криз особистістю в ранньому юнацькому віці.

Ключові слова: криза, життєва криза, особистість, ранній юнацький вік, переживання, подолання.

Постановка проблеми. Актуальність досліджуваної проблематики обумовлюється процесами кардинальних змін та динамічних перетворень у сучасному суспільстві, які створюють чимало труднощів та перешкод на шляху досягнення особистістю заздалегідь поставленої мети. Тому сьогодні важливим завданням є розвиток та становлення особистості, здатної долати складні життєві ситуації, негаразди та конструктивно вирішувати найрізноманітніші конфлікти. В час кризи, яка охоплює практично усі сфери нашого життя та в період трансформації сучасної системи освіти одним із важливих критеріїв професіоналізму психолога є озброєння знаннями, вміннями та навичками для надання допомоги особистості у подоланні критичних ситуацій загалом та життєвих криз зокрема.

Незважаючи на розробленість багатьох аспектів проблеми життєвих криз та психологічної допомоги при їх переживанні, питання опанування та подолання критичних ситуацій в житті людини, особливо у процесі особистісного та професійного становлення, залишається відкритим. Постановка проблеми на сучасному етапі розвитку суспільства обумовлена не лише недостатнім теоретичним обґрунтуванням та вивченням прикладних аспектів феномену "життєва криза", а й складністю дослідження, що супроводжується неоднозначністю у концептуальних підходах. Окрім аналізу теоретичних підходів щодо визначення сутності поняття "життєва криза", не менш значущим є дослідження особливостей і умов переживання життєвих криз, закономірностей перебігу та стратегій їх подолання у ранньому юнацькому віці. Особливо важливим є оволодіння особистістю здатністю до саморегуляції, самопомоги та управління своєю поведінкою в період критичних ситуацій; набуття навичок конструктивного вирішення конфліктів та переживання життєвих криз. Така тенденція вимагає оптимізації шляхів подолання та вироблення стратегій розв'язання критичних ситуацій в період особистісного та професійного самовизначення особистості.

Таким чином, незважаючи на інтенсивність наукового інтересу до означеної проблеми, все вищесказане вказує на актуальність досліджен-

ня психологічних особливостей переживання життєвої кризи особистістю в ранньому юнацькому віці як важливого аспекту її життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми. Аналіз наукових праць свідчить про те, що сьогодні надзвичайно важливим є питанням теоретико-методологічних аспектів дослідження життєвих криз, психологічної сутності та особливостей сприймання, переживання та подолання їх особистістю (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, О.Ф. Бондаренко, І.В. Бринза, Л.Ф. Бурлачук, Є.О. Варбан, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю. Волянчук, О.О. Зайва, Т.Л. Крюков, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, та ін.); окреслено основні підходи до вивчення психологічних аспектів складних життєвих ситуацій (І.В. Бринза, Л.Ф. Бурлачук, Є.О. Варбан, Ю.І. Лановенко, О.А. Коржова та ін.).

В останні десятиріччя дослідники також досить часто звертаються до питання надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О.Ф. Бондаренко, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко та ін.).

Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо розробленими і вивченими залишаються питання закономірностей перебігу та особливостей індивідуального переживання особистістю життєвої кризи загалом та ролі особистості в опануванні і подоланні складних критичних ситуацій в ранньому юнацькому віці зокрема. Тому **метою** статті є здійснення теоретичного огляду та аналізу психологічних досліджень сутності життєвої кризи; висвітлення основних поглядів та підходів щодо розуміння переживання та стратегій подолання особистістю життєвої кризи в ранньому юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Актуальність проблеми переживання життєвої кризи особистістю та її ролі у подоланні важких життєвих ситуацій привертає увагу багатьох дослідників, які роблять спроби логічного обґрунтування психологічної сутності даного поняття. Незважаючи на те, що феномен життєвої кризи уже впродовж кількох століть є об'єктом дослідження багатьох науковців, огляд та аналіз літератури показав, що немає єдиного визначення поняття "життєва криза", має місце неоднозначність щодо висвітлення особливостей переживання життєвої кризи та стратегій її опанування і подолання. У психологічній літературі кризи особистості, які є неминучими на її життєвому шляху, розглядаються уже давно. Але через те, що вони не стали предметом глибоких і тривалих досліджень, у психології існують різні погляди щодо змістової характеристики поняття "криза", типології криз, особливостей переживання їх особистістю та стратегій подолання.

Розглядаючи поняття "життєва криза" як соціально-психологічну реальність, важко і неможливо збагнути його у відриві від особистості. Тому лише в особистісному контексті, зокрема, через активність особистості, її поведінку і діяльність, життєва криза набуває сутності та значущості як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Відтак, вивчаючи різні аспекти проблеми життєвої кризи, варто зосередити особливу увагу на ролі особистості у подоланні життєвої кризи, здатності і

готовності до переживання та подолання можливих життєвих криз, які мають місце у її житті.

Суттєвим у вивченні кризи як психологічної категорії, що тісно пов'язана з потенціалом особистості, її внутрішнім ресурсом, є визначення психологічного змісту поняття "криза".

У широкому розумінні кризу можна розглядати як стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. Переживання кризи, як вважає М.Й. Варій, зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості [2].

У вітчизняній психології вже досить усталеною є думка про те, що всі кризи особистості, які трапляються на її життєвому шляху, можна поділити на: кризи психічного розвитку, вікові кризи, кризи невротичного характеру, професійні кризи, критично-сміслові кризи, життєві кризи [2].

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. Фройда 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.). Розділяючи людське життя на періоди, етапи, вони вказують на труднощі переходу від одного етапу до іншого. 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, що є важливим у ранньому юнацькому віці.

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 [7].

Життєва криза як вид складної критичної ситуації посідає особливе місце у ранньому юнацькому віці, центральним новоутворенням якого є особистісне та професійне самовизначення. Опинившись у складних життєвих ситуаціях, юнаки та дівчата намагаються самостійно їх опанувати та знайти шляхи їх подолання. Будучи не завжди готовими до сприймання та переживання складних життєвих ситуацій, вони інколи вдаються до не виправданих способів вирішення кризових ситуацій, перетворюючи цей процес на явище стихійного характеру.

Набуття власного досвіду та вироблення індивідуального стилю поведінки у процесі переживання життєвої кризи супроводжується незадоволенням життєво важливих потреб, проявами агресивності, тривожності та негативізму. Для юнацького віку взагалі характерною є нестійкість життєвої позиції, яка в ситуації невизначеності може посилюватися і супроводжуватися розчаруванням та негативно впливати на процес особистісного та професійного самовизначення особистості.

Т. Титаренко експериментально доведено, що саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживання важкого стану невизначеності. Молода людина, яка опиняється на порозі нового, самостійного життя, відчуває незвичний тягар відповідальності за кожний свій крок, хоче зрозуміти своє призначення, відчути, куди саме слід рухатися, що робити [7]. Закінчення школи, зазначає Т. Титаренко, "є подією, що для багатьох юнаків стає стартовою для переживання чергової вікової кризи – кризи початку, коли відбувається пересаджування коренів на самостійний ґрунт" [7, с. 255].

Соціальна ситуація розвитку в старшому шкільному віці зумовлена особливостями перебування учня на порозі самостійного життя, необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибору життєвого шляху. Психологічним центром ситуації розвитку старшокласників стає вибір професії, внаслідок чого у них формується своєрідна внутрішня позиція, яка зумовлена зорієнтованістю у майбутнє, сприйняттям теперішнього крізь призму основної спрямованості особистості. Визначити напрям, цілі і зміст майбутнього життя молодій людині допомагає внутрішнє чуття ідентичності (Его-ідентичності), формування якого, за твердженням Е. Еріксона, є головним завданням та найважливішою проблемою юності. Саме з цим процесом пов'язана властива для раннього юнацького віку криза ідентичності – особливий момент розвитку, коли однаково динамічно наростає вразливість і розвивається потенціал особистості [6].

Людина в 16-17 років має віддалені життєві цілі, пов'язані з майбутньою працею, продовженням навчання, соціальним просуванням, сім'єю. Але, як показує у своїх дослідженнях Є. Головаха, завжди є незгодженість віддалених цілей з актуальною життєвою ситуацією. Самовизначення не може відбуватися без самообмежень. Вибір професій-

ної діяльності, зауважує Т. Титаренко, є водночас і звуженням перспектив, і відмовою від безлічі інших можливостей. Успіх у діяльності юнак сприймає як щось випадкове, а невдачі – як розчарування у власних можливостях, як свою провину [7].

Неодноразово вказуючи на важливість особистісного та професійного самовизначення, М. Савчин зазначає, що ранній юнацький вік пов'язаний з морально-особистісним (яким бути?), екзистенційним (у чому сенс життя?) і професійним (ким бути?) виборами, які перебувають у взаємозв'язку і здійснюються одночасно [6]. Роздумуючи над своїм майбутнім, старшокласники нерідко відзначаються нетривкою спрямованістю та різноманітними ваганнями. Свідченням цього явища є одночасний інтерес до кількох професій, конфлікт між прагненнями і здібностями, між ідеалізованим баченням майбутньої професії та реальними перспективами.

Окрім цього, на первинній стадії професійного становлення особистості – оптації (формування професійних намірів) відбувається переоцінка навчальної діяльності: залежно від професійних намірів змінюється мотивація. Навчання в старших класах набуває професійно орієнтованого характеру. Є всі підстави вважати, що на стадії оптації відбувається зміна провідної діяльності з навчально-пізнавальної на навчально-професійну, кардинально змінюється соціальна ситуація розвитку. При цьому неминуче зіткнення бажаного майбутнього і реального сьогодення, що набуває характеру кризи навчально-професійної орієнтації. Переживання кризи, рефлексія своїх можливостей зумовлюють корекцію професійних намірів. Відбуваються також корективи Я-концепції, що сформувалася до цього часу. Деструктивний шлях розв'язання кризи приводить до ситуативного вибору професійної підготовки або професії, випадання з нормальної соціальної сфери [2].

Варто зауважити, що життєві плани старшокласників не обмежуються лише вибором професії, а охоплюють всю сферу самовизначення. Йдеться про стиль життя, рівень домагань, вибір свого місця в житті, що інколи супроводжується переживаннями критичних ситуацій. Окрім самовизначення, важливим новоутворенням раннього юнацького віку є відкриття внутрішнього Я, формування цілісної Я-концепції, світогляду, усвідомлення власної індивідуальності, розвиток рефлексії.

Ще однією особливістю психічного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття старшокласником свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу та формуванням цілісного уявлення про себе. Цей вияв самосвідомості полягає в тому, що старший школяр починає сприймати свої переживання, емоції не як відображення зовнішніх подій, а як стан свого внутрішнього Я, усвідомлює свою неповторність, неподібність до інших [6].

Основними функціями "Я" є самоузгодження внутрішнього світу людини, забезпечення його цілісності, саморегулювання життєдіяльності, визначення стратегії життя та поведінки, інтеграція життєвого досві-

ду, забезпечення саморозвитку і самореалізації, реагування на моральні та соціальні норми і духовні цінності [7]. Однак відкриття свого внутрішнього "Я", як зауважує М. Савчин, нерідко супроводжується хвилюванням, тривогою або відчуттям внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. У зв'язку з цим посилюється потреба у спілкуванні, яка, попри це, стає більш вибірковою. Окрім цього, юнацька комунікативність часто буває егоцентричною, оскільки потреба у самоповазі, розкритті своїх переживань домінує над інтересом до почуттів і переживань іншого, що зумовлює взаємну напруженість у стосунках, незадоволеність ними [6, с. 248]. Усвідомлення плину часу спонукає юну особистість до самооцінки, перегляду засвоєних у дитинстві цінностей, осмислення життєвих суперечностей, криз та успіхів власного розвитку.

Отже, переживання криз пов'язані зі змінами у житті юної особистості, її особистісним зростанням та переосмисленням набутого життєвого досвіду.

Таким чином, зосередивши увагу на особливостях психічного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці, можемо зазначити, що проблеми морально-особистісного, екзистенційного, професійного змісту, становлення стійкої ієрархічної системи цінностей, розвиток рефлексії суттєво впливають на появу, перебіг та переживання особистістю критичних ситуацій, життєвих криз і навіть внутрішніх конфліктів.

Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану, яке збільшується зі зростанням рівня особистісної зрілості, зі здатністю до рефлексування, які в кожній людини особливі та специфічні. Як зазначає Т. Титаренко, ці можливості можна розвинути, адже в деякій мірі вони залежать від індивідуального досвіду попереднього розв'язання складних життєвих колізій [7]. Водночас, життєві кризи, які супроводжують людину впродовж усього її життя, створюють певне підґрунтя для розвитку саморегуляції, проявів рефлексивності, створюють простір для здійснення власного вибору, надають можливість оволодіння механізмами опанування критичної ситуації.

Будучи незадоволеною своїм життям, втративши сенс, чи перебуваючи у стані невизначеності, людина або піддається впливу наявної кризової ситуації, уникає її вирішення, або ж знаходить сили для реалізації свого внутрішнього потенціалу і спрямування його на оволодіння та її подолання.

Звичайно, маючи досвід розв'язання проблемних ситуацій та розвинену здатність до рефлексії, особистість претендує на цілісне уявлення про суть, значення та шляхи розв'язання життєвої кризи, сприймаючи її як перехідний період на своєму життєвому шляху. Усвідомлюючи власну поведінку і діяльність, вона перетворюється на суб'єкта пізнання своїх внутрішніх психічних процесів і станів, який спроможний управляти власною активністю.

Перебуваючи у пошуку шляхів вирішення життєвої кризи, людина прагне якнайшвидше віднайти конкретні способи опанування та страте-

гії подолання проблемної ситуації. У складному багатовимірному процесі переживання кризи рефлексія дає можливість їй не лише критично оцінити себе і свою діяльність, будучи суб'єктом власної активності, а й визначити і спрямувати свою поведінку в кризовій ситуації: на перегляд самооцінки і розвитку особистісних якостей; на розв'язання проблеми і подолання стресу чи на переоцінку самої ситуації і пошук причин її виникнення.

Рефлексивна діяльність спрямовується на засвоєння умінь аналізувати й адекватно оцінювати критичну ситуацію, на розвиток самосвідомості, яка проявляється в самопізнанні, самооцінці і саморегуляції. Необхідність саморегуляції визначається складністю і незвичністю ситуації, в яку потрапляє людина, особливо тоді, коли у кризовому стані виникає стійке почуття нереальності, коли вона перебуває в стані підвищеної емоційної і фізичної напруги, що стимулює її до імпульсивних дій.

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].

Значну увагу автор приділяє аналізу класифікації стратегій подолання життєвих криз особистістю (перетворююча стратегія, стратегія смисло- і цілеутворення, стратегія самовдосконалення, стратегія подолання за допомогою інших людей), вибір яких обумовлений віковими та гендерними особливостями. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло- та цілеутворення, дівчата – стратегії допомоги інших людей. Певний вплив на вибір стратегій подолання у цьому віці мають і такі особистісні характеристики, як локус-контроль, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм- емоційна стабільність. Так, досліджувани, які обирають стратегії "перетворююча", "смисло- і цілеутворення" та "самовдосконалення", характеризуються інтернальним локусом контролю та високим рівнем емоційної стабільності, а для тих, хто намагається подолати життєву кризу за допомогою інших людей, притаманною є екстраверсія. Крім цього, вони не мають вираженого домінування жодного з видів локусу контролю та показників емоційності. Більшість юнаків та дівчат, які обирають стратегію "ігнорування", демонструють екстернальний локус контролю та високий рівень нейротизму[1].

Таким чином, 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.

Висновки. Теоретичний огляд та аналіз наукових джерел дозволяє розкрити актуальність вивчення феномену життєвої кризи як категорії людського буття, розглянути особливості її переживання, опанування та подолання особистістю. Огляд психологічної літератури та аналіз наукових поглядів багатьох учених дають можливість зробити висновок про те, що поняття криза, зокрема життєва криза, як явище ненормативного характеру, можна розглядати як глибинну і багатогранну категорію. Водночас відсутня єдина загальноприйнята класифікація криз, зокрема життєвих. Отож, суперечливі тенденції у вивченні феномену життєвої кризи, одночасно із первинною роллю особистості в переживанні та опануванні її, актуалізують дану проблему.

Таким чином, переживання та опанування життєвої кризи, яке спрямоване на забезпечення і підтримку певного рівня психічного та фізичного здоров'я, можна розглядати як процес, зумовлений соціальними впливами на особистість, що супроводжується пізнанням самої себе, ставленням до себе і до оточення. Відтак, людина обирає саме той спосіб опанування, який більше відповідає як вимогам ситуації, так і її індивідуальним особливостям, досвіду, емоційному стану. Отож, вибір особистістю певної стратегії опанування визначається як суб'єктивним значенням життєвої ситуації для особистості, так і її здатністю до оволодіння навичками саморегуляції, здатністю до використання власного потенціалу і психологічного ресурсу.

Очевидно, що на даному етапі нашого дослідження вивчення проблеми переживання особистістю життєвих криз в ранньому юнацькому віці не можна вважати достатньо вичерпаним. Спроба теоретичного аналізу й отримана інформація спонукає до подальших наукових пошуків.

1. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук. – К., 2009.
2. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
3. Донченко Е.А. Личность : конфликт, гармонія / Е.А. Донченко, Т.М.Титаренко. – [2-е изд., доп.]. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 175 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
5. Психология личности / Дж. Капра, Д.Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 640с.: ил. – (Серия "Мастера психологии").
6. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – [2-ге вид., стереотип.]. – К. : Академвидав, 2009. – 360 с. (Серія "Альма-матер").
7. Титаренко Т.М. Життєвій світ особистості : у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

Various approaches of domestic and foreign scientists which probed the problem of vital crisis and his experiencing personality are analysed in the article. Scientific positions of modern researchers are examined in relation to the features of capture and strategies of overcoming of vital crises by personality in early youth age.

Keywords: crisis, vital crisis, personality, early youth age, experiencing, overcoming.