

Кресан О.Д. Криза і подія: аналогії та альтернативи // *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / За ред. С.Д.Максименка, М.В.Папучі. Київ, 2016. Том. 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 344-350.

УДК 159.923.2

Кресан О.Д.

Ніжинський державний університет ім. М.Гоголя,

м.Ніжин

Криза і подія: аналогії та альтернативи

Стаття присвячена проблемі переживання життєвої події та життєвої кризи. Визначені спільні та відмінні ознаки між даними явищами. За допомогою емпіричного дослідження показано, що життєва подія та життєва криза мають спільні механізми переживання та усвідомлення.

Ключові слова: життєва подія, життєва криза, переживання, усвідомлення.

The article is devoted to the problem of the experience of life events and life crisis. Similar and different characteristics of these phenomena were defined. The empirical research of this problem proves that life event and life crisis have similar procedure of experiencing and realizing.

Key words: life event, life crisis, experience, realizing.

Постановка проблеми. Становлення сучасного суспільства пов'язане з кризовими явищами у різних сферах та галузях: економічній, політичній, соціальній, духовній тощо. Тому виникає необхідність у пошуку шляхів вирішення проблем та подолання кризових явищ. Даний процес неможливий без глибокого розуміння сутності кризи та її основних чинників, «пускових механізмів». Внутрішні аспекти кризових явищ, способи їх подолання та вплив на розвиток і функціонування особистості широко досліджуються у психологічній науці. Дослідження даної проблеми дозволяють з'ясувати причини, особливості перебігу та переживання особистістю кризових явищ та

ситуацій, внутрішні зміни особистості в умовах кризи, а також механізми запобігання та способи виходу з кризових станів.

В сучасній психології проблема криз та кризових станів досліджувалася у кількох аспектах. По-перше, проблема кризи розглядається в контексті проблем розвитку особистості та вікової періодизації. Кризи вивчаються як закономірні явища вікового розвитку – вікові кризи (Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін, Е.Еріксон, К.М.Поливанова та ін.).

Другий напрямок дослідження кризових явищ у психології стосується медичної психології, патопсихології та психотерапії, де кризи вивчаються як загострення певних захворювань, виникнення гострих станів, при яких людина потребує психологічної та медичної допомоги (кризова психотерапія, кризове консультування тощо) (Е.Ліндемманн, А.Г.Амбрумова, В.Г.Ромек та ін.).

Третій аспект психологічного дослідження кризових явищ та криз стосується такого напрямку, як психологія життєвого шляху особистості. У даному напрямку кризи вивчаються як біографічні кризи (Р.А.Ахмеров), життєві кризи (Ф.Є.Василюк, Т.М.Титаренко), кризи професійного розвитку (Е.Ф.Зеєр, Е.Е.Симанюк) тощо. У контексті даного напрямку явище життєвої кризи тісно пов'язане з явищем події [1], [4] та ін. У даній статті ми спробуємо з'ясувати співвідношення цих понять та явищ.

Тому **метою** нашої роботи є дослідження основних аспектів співвідношення явищ життєвої події та кризи, визначення їхніх особливостей стосовно значення в житті особистості.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми. У сучасній психології поняття кризи визначається по-різному, залежно від того, в якій галузі психології здійснюється дослідження. Ми розглянемо дане явище не у віковому та медичному аспектах, а саме в особистісному, тому мова йтиме про життєві кризи. *Життєва криза* — це феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху [4].

За Ф.Є.Василюком життєва криза визначається як ситуація неможливості, тобто така ситуація, у якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.). Внутрішньою необхідністю життя особистості, на думку автора, є реалізація свого шляху, свого життєвого задуму. Психологічним "органом", що проводить задум крізь неминучі труднощі й складності світу, є воля. Коли перед обличчям подій, що охоплюють найважливіші життєві відносини людини, воля виявляється неспроможною (не в даний ізольований момент, а в принципі, у перспективі реалізації життєвого задуму), виникає специфічна для цієї площини життєдіяльності критична ситуація – криза [1]. Подолання критичних ситуацій, «розриву» життя, на думку автора, відбувається шляхом *переживання*. Переживання спрямоване на пошук усвідомленості життя, завдяки чому людина постійно звертається до свого ціннісно-сислового ядра з метою його зміни [1]. Таким чином, криза виявляється пов'язаною з непродуктивністю, несприятливими ситуаціями та подіями і вимагає подолання за допомогою переживання.

Проте сам термін «криза» має декілька варіантів перекладу: 1) складне становище; 2) перелом; 3) шанс.

Тобто шанс дається людині на переломі, коли людина мусить щось змінити, причому наш стан є таким, що ми хочемо змінити дещо терміново, хоча б заради того, щоб позбавитися напруги й дискомфорту [3, с.134]. Дійсно, критичні ситуації та складні, переломні моменти часто дають можливість для змін, самовдосконалення та створення, побудови чогось нового. Дослідники поділяють кризову ситуацію на кілька періодів: період руйнування, проміжний період і період споглядання [10]. Це стосується як вікових криз, так і життєвих. Таким чином, криза становить собою складний етап життя людини, в умовах якого відбувається дезорганізація, фрустрація значущих потреб, руйнування звичних паттернів та способів поведінки, але водночас криза дає шанс до змін, спонукає людину активно діяти, долаючи, переборюючи обставини, сприяє мобілізації творчого потенціалу особистості.

Більшість дослідників життєвої кризи [1], [4], [3], [10] та ін. вказують на те, що криза є *переломним моментом* у житті людини. Таке визначення є дуже близьким до визначення життєвої події. З точки зору С.Л.Рубінштейна, *події* – це вузлові моменти та поворотні етапи життєвого шляху індивіда, коли з прийняттям того чи іншого рішення на більш чи менш тривалий період визначається подальший життєвий шлях людини [8, с.643]. Все вищесказане може цілком стосуватися і життєвої кризи (вузловий етап, зміна, визначення подальшої долі тощо). Отже, дані явища можна назвати синонімічними чи взаємозамінними? Спробуємо проаналізувати їх та з'ясувати, чи справді це так.

Основний матеріал і результати дослідження. Одна з основних відмінностей між явищами кризи та події полягає в їх емоційному забарвленні. Явище кризи найчастіше асоціюється з неприємними ситуаціями, складнощами та необхідністю «переборення», подолання певних труднощів. Натомість подія розглядається як поняття більш нейтральне, що може мати як позитивний, так і негативний характер. Проте, як уже зазначалося, криза може мати не лише негативний характер, але й призводити до саморозвитку особистості, до змін у житті. А подія поряд з цим теж має обов'язково емоційне насичення. За словами С.Л.Рубінштейна, події як вузлові моменти в життєвому шляху людини, які перетворюються для неї в переживання й виявляються вирішальними в історії формування особистості, завжди емоційні [8].

Подія та криза можуть виступати детермінантами одна одної, зокрема, до кризи можуть призводити певні події, і навпаки, криза може викликати до появи ті чи інші події. Серед подій, які можуть привести до кризи, різні автори виділяють такі, як:

- смерть близької людини,
- важке захворювання,
- відокремлення від батьків, родини, друзів,
- зміна зовнішності,

- зміна соціальної обстановки,
- одруження,
- різкі зміни соціального статусу і т.д. [Цит. за: 1].

Теоретично життєві події кваліфікуються як такі, що ведуть до кризи, якщо вони «створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб...» і водночас ставлять перед індивідом проблему, «від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час і звичний спосіб» [1]. Подіями, які виникають внаслідок життєвої кризи, можуть бути, наприклад, серйозні зміни в житті, зміна обставин, оточення, місця проживання, а також всі вищезазначені події, що здатні викликати появу кризи. З іншого боку, життєва криза завжди становить собою життєву подію внутрішнього світу людини, оскільки за визначенням впливає на подальший життєвий шлях особистості, пов'язана з прийняттям нею певних рішень та здійсненням певних вчинків.

Осмислення події структурує внутрішній світ людини (М.В.Папуча), оскільки оповідаючи про неї, людина вибудовує власний досвід, формує переживання. У випадку кризи людина є внутрішньо роз'єднаною, в цей період можуть виявлятися механізми психологічного захисту та інші труднощі. В результаті переживання кризи також структурується досвід і внутрішній світ, на нашу думку, оповідь також може виступати способом переживання та подолання кризи, оскільки сприяє відновленню цілісності особистості.

В процесі переживання кризи людина не завжди усвідомлює, що в даний момент вона саме переживає кризу. Під час події людина може як усвідомлювати, так і не усвідомлювати її, усвідомлення частіше відбувається, коли людина причетна до здійснення даної події, чекає її, створює, рухається до неї або є її суб'єктом. Переживання відбувається в обох випадках, не залежно від того, чи переживає людина подію, чи кризу. Але переживання події відбувається як безпосередньо під час самої події, так і потім, після того, як вона вже минула, іноді навіть через досить тривалий час після неї.

Особистість може переживати події, що були в минулому, наприклад, значні події життя, до таких В.В.Нуркова відносить яскраві, важливі, переломні та характерні події [5]. Переживання кризи відбувається безпосередньо в період кризи, проте коли людина вже пережила її, подолала і криза минає, тоді вона лишається в минулому, людина не може переживати минулу кризу, проте можна переживати давні події. На наш погляд, ця різниця у переживанні кризи та події є значущою для надання психологічної допомоги особистості під час життєвих криз та складних подій.

Ознакою події, на думку Е.В.Сайко, є те, що подія є дійовою [9], (подія), отже, важливим її аспектом є *дія*, активність особистості у цій події. Криза, навпаки, більш пасивна, процесуальна, діяльність з подолання кризи, активність, дозволяють її завершити.

Ще один важливий аспект події – це подія як спів-буття (рос. со-бытие). В такому значенні вона виступає як спільне буття людини з іншими – учасниками чи спостерігачами даної події, вона є пов'язана з буттям Всесвіту та інших людей, об'єднує їх у собі. Натомість криза найчастіше переживається окремо від інших, часто навіть призводить до поєднання людей. За Ф.Є.Василюком, кризі передують стрес, фрустрація та конфлікт. Ці явища більше стосуються окремої людини, а не її інтеграції до спільноти з іншими. Навіть якщо в період кризи людина отримує психологічну допомогу в групі, переживання кризи все одно є процес індивідуальний.

Ми можемо провести порівняльний аналіз психологічних особливостей переживання та усвідомлення людиною життєвої події з одного боку та життєвої кризи – з іншого. Хоч надійних емпіричних даних щодо життєвої кризи, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, поки що не існує, сам процес переживання кризи досить повно описаний авторитетними дослідниками [1], [4], [3], [10] та ін. Тому можемо спиратися на сукупність існуючих даних стосовно переживання кризи.

Водночас у межах нашого дослідницького завдання ми провели діагностичне дослідження особливостей усвідомлення та переживання

людиною життєвої події. Зіставлення двох груп даних, на наш погляд, є цілком можливим і доречним. Для дослідження особливостей усвідомлення та переживання особистістю життєвої події нами був використаний психосемантичний метод (методики О.Ю.Артем'євої та В.Ф.Петренка, модифіковані нами відповідно до предмету й завдання дослідження).

Аналіз результатів та їх обговорення. Сутністю проведеної нами методики була оцінка досліджуваними значень, які описували ту чи іншу подію, при цьому подію для семантичного опису обирали самі досліджувані. Перше, на чому слід наголосити, це те, що досліджувані (студенти ВНЗ, N=159) прагнуть усвідомити і зрозуміти життєву подію, середній бал по вибірці за всіма значеннями становить 3,4 при максимальному 5. Це стосується також і кризових ситуацій. Важливим є те, що найвищий бал по вибірці (3,9) отримало значення «смысл». Це свідчить про той факт, що досліджувані розглядають життєву подію у контексті життєвого смислу, або, іншими словами, для них дана подія є смислосзмінююча, смислопороджуюча та смислогенна. *Смыслогенність* розглядається в літературі і як вузловий фактор життєвої кризи [1]. Також за нашими даними життєва подія має надзвичайно високу *емоціогенність* (значення «байдужість» при описі власної події було оцінене досліджуваними найнижчим по вибірці балом, що в середньому становить 0,6). Високі показники також має значення «*життєва зміна*» (3,7), що дозволяє говорити про ще один аспект, загальний і для життєвої події, і для кризи.

Цікавим та дещо неочікуваним виявився той факт, що після аналізу результатів пілотажного дослідження та виділення ключових факторів з'явилася необхідність додати ще один фактор, який ми назвали «*Обговорюваність*». До цього спонукало те, що у вільних описах життєвих подій практично всі досліджувані вказували такі показники: «те, про що розповідалося» - 3,3 бали, «те, що зберігалось в таємниці» - 2,2; «те, що обговорювалося» - 3,2; «описувалося в щоденниках» - 0,7; «те, що було

відкритим» - 2,3; «те, що є закритим» - 2,0; «те, про що фатазувалося» - 3,4; «вислуховувалися думки інших» - 3,2; «про це писалося в листах» - 0,9.

Перераховані дані дозволяють емпірично підтвердити думку Н.В.Чепелевої про те, що життєва подія завжди розгортається в життєву історію і потребує для свого усвідомлення та переживання Іншого як співрозмовника (або, принаймні, себе, як Іншого) [7]. Серед виділених нами п'яти факторів даний фактор за кількістю балів займає друге місце, а отже, є досить істотним.

На наш погляд, процеси усвідомлення й переживання події та життєвої кризи схожі тим, що психологічно вони являють собою побудову певної внутрішньо-психологічної структури, ключовою ланкою якої є віднайдення людиною певного смислу. Це, в свою чергу, потребує зовнішнього або внутрішнього діалогу для обговорення життєвої історії (нарративу). Відсутність такої можливості означає неспроможність людини усвідомити й пережити життєву подію та життєву кризу. В такому випадку ці явища можуть становити серйозну психологічну проблему, яку необхідно вирішувати за допомогою фахівця протягом тривалого часу. Це підтверджується нашими семантичними даними.

Одним з істотних показників життєвої кризи є невпорядкованість, некерованість, високий рівень хаотичності внутрішнього світу людини в цей період. Наші дані засвідчують, що приблизно те ж саме відбувається і при усвідомленні та переживанні життєвої події. Зокрема, шкала «упорядкованість – хаотичність» оцінюється в 0,7 балів, що свідчить про те, що значна частина досліджуваних вважають свій стан під час переживання події швидше хаотичним, ніж упорядкованим. Крім того, ми виявили цікаве явище, коли досліджуваний, оцінюючи одну подію за різними факторами дає високі бали за протилежними значеннями (таких досліджуваних близько 90%). Наприклад, при оцінці значення «радість» у 4 бали, значення «тяжкість» оцінюється у 5 балів, «смісл» - 2, «байдужість» - 3. ще один випадок, коли досліджуваний оцінює «радість» - 5 балів, «страх» - 4; «очікування» - 3, а

«випадковість» - 4 тощо. Всі ці факти свідчать про певну деструктурованість, розбалансованість внутрішнього світу людини при переживанні життєвої події. Оскільки переживання події є цілком закономірним явищем, а не винятком з правил, вказане також стосується і переживання життєвої кризи, що є більш рідкісним явищем для особистості.

Проведений попередній аналіз результатів дослідження дозволяє припустити, що на психологічному рівні переживання життєвої події та життєвої кризи мають якщо не однакову, то дуже схожу природу. Це виявляється в закономірному характері життєвих подій та життєвих криз, у їх смислогенності, та емоціогенності для особистості. Також слід зазначити, що в людини існує потреба усвідомити, проаналізувати як життєву подію, так і життєву кризу. Також існує висока деструктивність, хаотичність внутрішнього світу за умови переживання як події, так і кризи. Окремою важливою особливістю, яка об'єднує два даних явища, є необхідність Іншого (або себе як Іншого), оскільки лише в діалозі для людини відкривається новий смисл, а отже, подія і криза можуть переживатися. Важливо також, що досліджувані вказують на серйозні зміни, що відбулися з ними під час даних процесів.

Висновки. Дослідивши проблему переживання життєвої події та життєвої кризи, можемо виділити основні її аспекти. Незважаючи на те, що ці явища визначаються по-різному, мають багато відмінностей, за своїм значенням та впливом на особистість вони є схожими, оскільки являють собою переломні, значні віхи на життєвому шляху особистості. Особистість переживає обидва даних явища, процес їх переживання характеризується однаковими особливостями: необхідністю до висловлення, вираження свого внутрішнього світу, потребою в обговоренні ситуації тощо. Також і подія, і життєва криза мають для особистості високу смислогенність та емоціогенність. Тому є сенс говорити про наявність єдиного психологічного механізму виникнення, розгортання, переживання та усвідомлення життєвих подій та життєвих криз. Це здається особливо важливим і правильним, якщо

зважаючи на те, що життєва криза завжди являє собою життєву подію внутрішнього світу людини.

Література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е.Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200с.
2. Видерман М. Психодинамический нарратив жизни. Психотерапевтическое вмешательство, полезное в кризисных ситуациях /М.Видерман // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2010. – № 3, сентябрь.
3. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В.Емельянова. – СПб.: Речь, 2004. – 368 с.
4. Життєві кризи особистості: Наук.-методичний посібник: У 2 ч. / В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. — К.: ІЗМН, 1998. — Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
5. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: психология автобиографической памяти личности / В.В.Нуркова. – М.: Узд-во УРАО, 2000. – 320 с.
6. Петренко В.Ф. Основы психосемантики /В.Ф.Петренко. – [2-е изд., доп.]. – СПб.: Питер, 2005. – 480 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
7. Проблеми психологічної герменевтики: [Монографія] / За ред. Н.В.Чепелевої. – К.: Міленіум, 2004. – 276 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
9. Сайко Э.В. Событийная жизнь человека в его со-бытие / Э.В.Сайко // Мир психологии. – 2000. - № 4 (24). – С.3-8.
- 10.Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни /О.В. Хухлаева // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2010. - № 2, июнь.