

Кресан О.Д. Переживання особистістю кризових ситуацій у нормі та патології  
// *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності* : Збірник  
матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня  
2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 164  
с. С. 66-71.

**Кресан О.Д.**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної  
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У НОРМІ ТА ПАТОЛОГІЇ**

Проблема переживання кризових ситуацій стає все більш актуальною внаслідок об'єктивних чинників, що пов'язані з військовими діями в Україні, а також з загостренням суспільних, екологічних, політичних та ін. кризових явищ у всьому світі. З огляду на це переживання кризових ситуацій становить інтерес у теоретичному і практичному аспектах, оскільки в сучасних реаліях пережити кризові, несприятливі події, впоратися з їхніми наслідками для людини та середовища є першочерговим завданням у процесі формування психологічного здоров'я особистості і суспільства. Проте блокування цього процесу, ігнорування тривожних симптомів або патологічний, непродуктивний процес переживання не сприяють, а, навпаки, перешкоджають формуванню психологічного здоров'я та благополуччя особистості.

Метою даного дослідження є аналіз особливостей переживання людиною кризових ситуацій у нормі та патології. Насамперед розглянемо поняття переживання як психологічне явище.

**Переживання** становить собою особливу діяльність, специфічну роботу, що реалізується у зовнішніх та внутрішніх діях процесу *перебудови* психологічного світу [2]. Переживання спрямоване на встановлення *смислової відповідності* між свідомістю та буттям, загальною метою якого є *підвищене осмислення життя* (Ф.Є.Василюк, М.В.Папуча та ін.).

Переживання завжди має свій *предмет* – те, що саме ми переживаємо. Предметом переживання можуть бути:

- Почуття, емоції, емоційні стани.
- Ситуації, життєві події та ін.

Наприклад, переживання почуття провини, щастя, стану фрустрації; переживання ситуації втрати, ситуації невизначеності, горя, переживання травматичних подій (аварія, травма, військові дії) тощо.

Важливо зазначити, що переживання не є синонімом хвилювання, як його часто розуміють у житейському значенні, це більш глибока робота з осмислення, «переробки» певної ситуації, події чи стану, які можуть відбуватися як у соціальному житті, так і у внутрішньому світі особистості.

**Погляди на переживання** в історії психології можна розподілити за наступними напрямками [1].

1. Переживання вивчається у **контексті емоцій** та емоційних явищ (М.Д.Левітов, Б.М.Теплов, П.М.Якобсон, М.Г. Ярошевський та ін.).

У такому підході переживання вивчаються як форми та прояви функціонування емоційної сфери особистості, тобто поняття, близькі до почуттів та емоцій.

2. Переживання як особлива діяльність людини, спрямована на **подолання** нею неприємних, складних ситуацій та подій (В.Ф.Василюк).

Згідно з поглядом автора, переживання потребують такі ситуації, як *стрес, фрустрація, конфлікт та криза*.

3. Переживання як **явище середовища** – одиниця особистості і середовища, оскільки «переживання певної ситуації, переживання

певної частини середовища визначає те, який вплив матиме ця ситуація або це середовище на дитину» (Л.С.Виготський).

За Л.С.Виготським «Переживання саме визначається *розумінням*, тобто *свідомістю* особистості. Те, як діє середовище, залежить від ступеня осмислення дитиною цього середовища, від того, якого значення воно для неї набуває».

4. Переживання як **ознака і функція буття людини**, яка переживає себе та своє існування у світі, оскільки вона живе (Л. Бінсвангер, Ю. Джендлін, С. К'єркегор, Ж.-П. Сартр та ін.). Цей погляд притаманний представникам феноменології та екзистенціалізму.
5. Переживання як **досвід** (К.Роджерс) – з лат. *experience* – досвід, переживання. Переживання людини, на думку автора, становить внутрішній досвід особистості, який є суб'єктивним та єдино правильним для людини. Лише цей досвід допомагає посправжньому зрозуміти іншу людину.

У феноменології переживання є самостійною й найбільш достовірною реальністю для людини, яка дає єдино правильну інформацію про неї і дозволяє зрозуміти її (Е. Гуссерль, М. Гайдеггер та ін.).

На наш погляд, переживання може відбуватися природньо і **продуктивно**, тобто в нормі, або процес переживання блокується і не відбувається, тоді варто говорити про певною мірою патологічний процес або **непродуктивне переживання** (Ф.Є.Василюк). Пояснимо детальніше, як ми розуміємо ці процеси.

На наш погляд, переживання має два аспекти – *об'єктивний та суб'єктивний*. **Об'єктивно** переживання – це те, що відбулося з людиною. Наприклад людина говорить: «Я пережив війну», «Ми пережили голодомор», «Я пережив операцію, втрату роботи» тощо.

Або інший приклад. Людина була у місці, де велися активні бої, під час вибухів, бомбардувань, активних військових дій. Їй вдалося вибратися звідти.

Після цього вона боїться гучних звуків, літаків, які пролітають над головою, не може нормально спати, постійно згадує цю ситуацію.

*Питання:* Чи пережили люди в обох прикладах вказані події?

З формального, біографічного, об'єктивного погляду – так. Проте з погляду внутрішнього, суб'єктивного – ні, оскільки ситуація ще має силу над ними, вони відчують повторювані емоції, які були тоді, і не можуть нормально жити далі.

Таким чином, об'єктивний бік переживання і висловлювання про те, що саме людина пережила (війну, кризу, операцію тощо), означає *«Я жив під час війни / голодомору, був свідком тих подій», «Зі мною відбулася операція, втрата роботи»* тощо. Тобто цей факт відбувався, наявний у біографії. На нашу думку, у такому разі не йдеться про переживання, а лише про факт біографії, подію чи ситуацію, що відбулися.

**Суб'єктивно** переживання може відбуватися ще довго після самої події чи ситуації, коли людина відчуває наслідки того, що сталося раніше, знову повторюються ті ж емоції, іноді сама подія є повторюваною. У деяких ситуаціях людині вдається завершити це переживання, пройти всі його етапи, зрозуміти сенс ситуації для себе і будувати своє подальше життя. Таке переживання ми називаємо *продуктивним*. Проте в деяких ситуаціях людина фіксується на події, ніби застрягає на ній, і через це не може рухатися далі, не формує новий досвід. Це *непродуктивне* переживання. Наведемо кілька прикладів.

*Приклад №1.* У подружжя померла дитина у віці 5 р., загинула трагічно. Вони дуже горювали, не могли нічого робити, були самі не свої від горя. Шукали розради у церкві, у психотерапевта, у роботі, але нічого не допомагало. Щодня ходили на могилу, згадуючи померлу донечку. Через рік посадили сад у пам'ять про неї, який доглядали разом. Через три роки у них народилася дитина.

*Приклад №2.* Два роки тому дівчину зрадив коханий. Вона думає про це, шукає причини в собі, вважаючи себе негарною, не довіряє чоловікам. Тому

не може побудувати нові відносини і створити власну родину, думаючи, що вона має нещасливу долю.

Як бачимо в прикладі № 1, переживання може відбуватися «по-справжньому», «повністю», коли людина прожила всю кризову ситуацію та емоції, навіть найбільш тяжкі, пов'язані з найтяжчим болем. Тоді ми говоримо, що відбулося **продуктивне переживання**.

У прикладі №2 переживання не відбулося, бо людина не збагачує свій досвід внаслідок події, яка з нею сталася, не будує майбутнього і не усвідомлює сенс події та шанс, який несе в собі криза. Тому ми говоримо, що у внутрішньому світі людини переживання не відбулося, – це **непродуктивне переживання**.

У першому випадку людина може зробити висновки з ситуації та рухатися далі у своє майбутнє. Вона розуміє *сенс цієї події і погоджується* з нею. У другому випадку людина фіксується на ситуації і не може з неї вийти. Тому ситуація може повторитися у майбутньому, оскільки вона не завершена в минулому.

Щоб визначити, продуктивне чи непродуктивне переживання у кожному окремому випадку, варто звернути увагу на їх ознаки [1].

### **Ознаки продуктивного переживання**

- Емоції, почуття, емоційні стани, пов'язані з певним явищем, яке переживає людина. Ці емоційні явища мають бути по-перше, *усвідомлені*, інакше людина не зрозуміє, що з нею відбувається. По-друге, має відбутися:
- *Прийняття ситуації* та емоцій, пов'язаних з нею – це відбувається, коли людина згодна з тим, що сталося, саме так, як воно було. Ця згода має бути внутрішньою, а не задекларована формально.
- *Внутрішній діалог* із приводу цього явища (ситуації, події, почуття), намагання їх осмислити, зрозуміти. Це сумніви, суперечності і т. ін., що виникають у внутрішньому світі людини у зв'язку з явищем, яке вона переживає.

- Розповіді, життєві історії, висловлювання про явище в усній і письмовій формі (оповідання, бувальщини, «випадки з життя», щоденникові записи, мемуари, листи тощо). У літературі та психології існує спеціальний термін для позначення таких текстів – *нарратив* – оповідь про події від першої особи, форма оповіді у вигляді життєвої історії, що має свій сюжет, героїв, структурні компоненти [3]
- Усвідомлення сенсу і значення події у своєму житті. Коли людина посправжньому усвідомлює сенс кризової ситуації та приймає її, з'являється готовність рухатися далі й будувати своє життя і майбутнє. Поруч з ознаками продуктивного переживання (що відбувається в нормі) наведемо ознаки непродуктивного переживання (т.зв. патологічний варіант).

### **Ознаки непродуктивного переживання**

- Емоції, почуття, емоційні стани, пов'язані з певним явищем, яке переживає людина, є *неусвідомлені*. Людина відчуває їх як панічні атаки, незрозумілі стани, психосоматичні розлади, напади тривоги, проте не усвідомлює або самі почуття або їхнє джерело.
- Фіксованість на ситуації чи події, *звуження когнітивної сфери*. Це виявляється у вигляді нав'язливих думок або коли «всі думки лише про одне», людина не бачить інших сторін ситуації.
- *Ігнорування ситуації*, уникнення, вдавання, що нічого не сталося. Водночас проблема не минула, а продовжує турбувати людину.
- *Неприйняття ситуації й почуттів*, що з нею пов'язані (питання «за що?», «чому це сталося саме зі мною?», людина не розуміє сенсу ситуації).
- *Орієнтація на минуле*, постійні думки і спогади про минуле. Через це людина не може рухатися далі у майбутнє.

За наявністю вказаних ознак можемо робити висновок про продуктивність / непродуктивність переживання особистості, а також зробити психологічний прогноз щодо подальшого розвитку особистості.

У ситуації кризи як індивідуальної кризи в біографії людини (наприклад, вікова криза, професійна тощо) або суспільної кризи в ситуації тотальної невизначеності, як, наприклад, військовий стан і постійна загроза для життя, продуктивне переживання може **не відбуватися** в силу деяких чинників. Насамперед через те, що ситуація є не лише кризовою, а й травматичною, оскільки існує постійна загроза для життя, здоров'я і безпеки самої особистості або її близьких. У такому випадку емоції людини можуть бути ніби «заморожені», тобто людина не має можливості реагувати на ситуацію емоційно, осмислювати її, розмірковувати над її значенням або спілкуватися з кимось, обговорюючи цю ситуацію. Це може значно перешкоджати продуктивному переживанню або призводити до непродуктивного переживання.

### Література

1. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / О. Д. Кресан. К., 2017. 22 с.
2. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с. URL: [http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal\\_psy\\_lib/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf](http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf)
3. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. К. : Міленіум, 2004. 276 с.