

УДК159.922

Оксана Гринів

КОНСТРУКТИВНЕ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В РАННІЙ ДОРΟΣЛОСТІ

У статті висвітлено питання життєвої кризи, її ролі та значення для людини; представлено основні аспекти життєвого шляху особистості, які необхідно враховувати у процесі подолання кризи. Здійснено теоретичний аналіз конструктивного подолання кризи у зв'язку з факторами психологічного благополуччя особистості. Відображено специфіку конструктивного подолання криз та переживання психологічного благополуччя в ранній дорослості.

Ключові слова: життєва криза, конструктивне подолання життєвої кризи, психологічне благополуччя особистості, рання дорослість.

Протягом останнього часу дослідники різних наук все частіше виявляють інтерес до питань якості життя людини, її щастя та благополуччя. У психології актуальності набуває, зокрема, дослідження психологічного благополуччя. Акцент з боку негативних аспектів життя зміщується на забезпечення розвитку сильних сторін особистості, її творчого потенціалу, талантів та можливостей. Такий підхід не означає нехтування амбівалентною реальністю людського життя, але передбачає наповнення її важливим для особистості змістом.

Незаперечною цінністю для нашої роботи стали дослідження психологічного благополуччя таких зарубіжних вчених, як R. Ryan, E. Deci, C. Ryff, українських та російських науковців: Е. Носенко, Г. Пучкової, П. Фесенка, Т. Шевеленкової тощо. Вивчення питань щастя, психологічного благополуччя та задоволеності життям у зв'язку з подоланням життєвих труднощів та розвитком особистості в різних аспектах представлені у працях таких відомих науковців, як Б. Ананьєв, М. Аргайл, Ф. Василюк, А. Маслоу, Г. Пучкова, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Т. Титаренко, П. Фесенко. Специфіку переживання психологічного благополуччя в ранній дорослості описують V. Schaick, L. Anne, Frusher, S. Stephens, Е. Кологривова.

Під час теоретичного аналізу окресленої проблематики виникла гіпотеза про те, що почуття психологічного благополуччя не виникає за умов відсутності у житті людини конфліктів чи криз, а є наслідком творчої активності особистості у процесі їх конструктивного подолання.

Тому **мета** нашої роботи – аналіз процесу конструктивного подолання кризи як детермінанти психологічного благополуччя особистості; характеристика специфіки подолання криз та переживання психологічного благополуччя в ранній дорослості.

Завданнями дослідження є:

- 1) аналіз явища життєвої кризи та особливостей її конструктивного подолання;
- 2) дослідження сутності психологічного благополуччя особистості, аналіз факторів психологічного благополуччя у зв'язку з процесом конструктивного подолання кризи;
- 3) визначення специфіки конструктивного подолання криз та переживання психологічного благополуччя в ранній дорослості.

Означаючи явище життєвої кризи, опираємося на положення Т. Титаренко, яка описує життєву кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [10, с. 91]. Схожі погляди відстоює Р. Ахмеров, який розглядає кризу як феномен внутрішнього світу людини, що проявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху [1, с. 1]. Цікавою є також думка Ф.Василюка про те, що життєва криза – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості [2].

Інтегруючи погляди сучасних науковців [1], [2], [6], [10], ми розглядаємо кризу як "поворотний пункт" життєвого шляху, як шанс зупинитися і переглянути тіньові сторони власного життя, щоб зрозуміти себе в цілісності, а при потребі – через мобілізацію власних ресурсів та творчих потенцій кардинально змінити напрямок подальшого життєтворення [3], [4], [5]. Ми також вважаємо, що кожна криза містить у собі прихований ресурс та зосереджує багатий потенціал розвитку особистості. Вона виступає потужним каталізатором процесу самопізнання, що дає змогу відкрити нові можливості наявної життєвої ситуації та здійснити відповідальний життєвий вибір [5].

Згідно з аналізом теоретичних джерел, авторських спостережень та узагальнень емпіричних досліджень важливими векторами життєвого шляху особистості, які необхідно проаналізувати у ситуації кризи, є задачі, даності та ресурси життєвого шляху [4, с. 210 – 212].

Завдання життєвого шляху – це завдання у різних життєвих сферах, де потрібно проявляти власну активність, зайняти життєву позицію, завоювати життєвий простір (потреба у становленні нової ідентичності, створенні сім'ї, пошуку роботи тощо). Зокрема, важливими завданнями періоду ранньої дорослості є "включення" відповідальності за процес творення власного життя та реалізація особистості в різних життєвих сферах.

Даності життєвого шляху – сталі чинники внутрішньої та зовнішньої реальності, які потребують прийняття чи примирення (вік, стать, соціокультурні умови народження і проживання, наявність спадкових захворювань тощо). Даності життєвого шляху визначають межі та напрямки, в яких має можливість реалізувати себе людина, коригують життєву стратегію та відкривають автентичні завдання особистості.

Ресурси життєвого шляху – власні сильні сторони, ресурси й можливості навколишнього світу, доступні людині на цей момент життя (набуті знання та уміння, наявність дружньої підтримки тощо). Ресурси допомагають реалізувати задуми особистості, ефективно здійснювати різноманітні життєві функції та виконувати відповідні ролі.

Інтегратором цих векторів (задач, даностей та ресурсів життєвого шляху) є внутрішнє Я як продукт попереднього досвіду людини. Воно відображає актуальний рівень самопізнання та саморозуміння особистості на життєвому шляху. Внутрішнє Я відповідальне за свободу й автентичність, за вибір реальності, у якій буде реалізувати себе особистість [4, с. 209 – 210].

Через прийняття, усвідомлення та інтеграцію у внутрішньому Я людини задач, даностей і ресурсів життєвого шляху відбувається процес розвитку та реалізації особистості, здійснюється автентичний життєвий вибір. Результатом такого вибору є конструктивне подолання кризи, збагачення досвідом та оновлення внутрішнього Я людини як відправного пункту для вирішення подальших задач життєвого шляху [4, с.210].

Таким чином, конструктивне подолання життєвої кризи вимагає:

- адекватного розуміння та прийняття даності життєвого шляху;
- концентрації й актуалізації ресурсів життєвого шляху;
- глибокого аналізу та поетапного вирішення задач життєвого шляху особистості.

Здійснення конструктивного вибору у ситуації кризи передбачає вихід за межі власного Я та початок нового етапу розвитку особистості. Таким чином, криза відкриває перед людиною унікальну можливість змін. Конструктивне подолання кризи стає сходинкою, що допомагає реконструювати життєву ситуацію, здійснити відкриття, необхідні для появи більш зрілої особистості, здатної до творчої адаптації у нових життєвих умовах [3, с. 202].

На основі аналізу низки праць [2], [6], [7],[10], [11] можемо стверджувати, що досвід переживання життєвої кризи та її конструктивне вирішення дає змогу особистості продуктивно реалізовувати себе на подальших життєвих етапах, відчувати себе більш ефективною та благополучною.

Беручи за основу суб'єктивний підхід до розуміння психологічного благополуччя особистості, ми погоджуємося з поглядами Т. Шевеленкової, П. Фесенко і розглядаємо психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [12]. Ми також підтримуємо позицію Е. Дінера про те, що психологічне благополуччя безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самої людини як носія цього переживання [13].

Разом з тим, цікавим є той факт, що психологічне благополуччя є більш стійким при гармонії особистості, тобто узгодженості безлічі

процесів її розвитку і самореалізації, співмірності життєвих цілей і можливостей, а також основних сторін буття особистості: простору особистості, часу й потенційної та реалізованої енергії особистості [8].

Розглядаючи основні концепції в рамках суб'єктивного підходу та беручи до уваги ідею цілісності переживань, внутрішньої узгодженості та гармонії особистості, ми запропонували власне визначення психологічного благополуччя з точки зору різноманітних життєвих перспектив. Таким чином, психологічне благополуччя є результатом прийняття життєвого досвіду особистості, побудови адекватних життєвих цілей, а також інтеграції та позитивної інтерпретації подій теперішнього, минулого і майбутнього та надання їм своєрідного сенсу в цілісній картині життєвого шляху особистості [5, с. 13].

Суб'єктивна оцінка людиною себе і власного життя, а також позитивне функціонування особистості, актуальні і потенційні аспекти її життя вдало синтезовано та представлено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [15]. Згідно з її поглядами у структурі психологічного благополуччя важливого значення набувають такі компоненти, як: "особистісний ріст", "позитивні взаємини з навколишніми", "мета в житті"; "самоприйняття", "здатність встановлювати і підтримувати теплі довірливі взаємини з іншими", "наявність цілей у житті та уміння їх ефективно реалізовувати" [15, с. 720 – 727].

Приймаючи визначені компоненти за основу, проаналізуємо їх у зв'язку з процесом конструктивного подолання особистістю життєвої кризи.

Зокрема, у процесі подолання кризи людина вчиться приймати та розуміти себе, своє життя і ту життєву ситуацію, в якій вона перебуває; водночас – позитивне вирішення проблем та подолання кризи веде до *позитивної оцінки себе і свого життя в цілому*.

Результатом конструктивного подолання кризи є також здатність встановлювати *позитивні взаємини з оточуючими*, оскільки ситуація вимагає врахування позицій інших людей, їх поглядів, потреб і бажань. Рішенням є гнучкість у взаємодії, здатність зрозуміти іншого, відкритися до спілкування.

Поряд з урахуванням думки "іншого" найважливішим завданням є розуміння себе, вироблення власної позиції щодо вирішуваної проблеми, здатність взяти на себе відповідальність за прийняте рішення, здійснення вибору. Внаслідок продуктивності таких дій зростає впевненість, незалежність, *автономність*, посилюється віра в себе та власні сили.

Усвідомлення власних сил та ресурсів у подоланні труднощів, освоєння нових "технік" вирішення складних обставин життя, можливостей знаходити ефективні шляхи вирішення проблеми сприяє виникненню почуття компетентності, здатності до *управління оточуючою дійсністю*.

Внаслідок осмислення цілісності процесу того, що відбувається в минулому, теперішньому і майбутньому житті людини, виникає потреба подальшої реалізації, з'являються нові проекти, плани та *цїлі*, зростає почуття надії та оптимізму.

Процес конструктивного подолання кризи веде також до виникнення відчуття прогресу, підвищення власної цінності та впевненості у собі, зростання інтересу до життя, як показників *особистісного зростання*.

В цілому, подолання кризи, як і кожен творчий процес, потребує тих знань та ресурсів, яких ще не вистачає на етапі виникнення проблеми, а сам процес подолання кризи актуалізує незадіяний потенціал, сприяє розвитку тих якостей та властивостей особистості, що впливають на психологічне благополуччя.

Оптимальний досвід проживання життєвих криз та способів їх подолання людина отримує у період ранньої дорослості. У цей час відбувається вибір подальшої траєкторії життєвого шляху, здійснюється побудова так званого "плану на все життя", людина обирає ким і якою їй бути, яку позицію зайняти відносно себе, інших людей та світу [9, с. 357 – 459].

Також з'являються перспективи розвитку, можливість та потреба самостійно обирати та свідомо конструювати свій життєвий шлях. Засвоюються професійні та сімейні ролі, відбувається включення у різні види соціальної активності. На життєвому шляху людини постає низка завдань, які потребують творчої активності особистості. Вирішуючи нові завдання, людина використовує отриманий досвід від попередньо подоланих життєвих криз, а водночас – здобуває новий досвід, що є незамінним на подальших етапах життя та формує її як зрілу особистість [4, с. 208].

У цьому віковому періоді є важливі передумови для вирішення великої кількості завдань на життєвому шляху. За умов гармонійного розвитку особистості зменшується дистанція між Я-реальним та Я-ідеальним, формується адекватне розуміння даності життєвого шляху. Саме тепер здобуто та оптимально концентровано багатий ресурс життєвого шляху: людина є здоровою, сильною, енергійною, з високим потенціалом розвитку та самореалізації, попередньо виробленими й апробованими стратегіями побудови власного життєвого шляху.

Разом з тим особистість у ранній дорослості вчиться адаптувати попередньо здобутий досвід до вирішення актуальних завдань, задоволення тих потреб, які висуває життя. Подолана криза ідентичності та сформоване внутрішнє Я відіграють важливу роль у здатності брати на себе відповідальність за власне життя та здійснювати автентичний життєвий вибір. Це є основою становлення особистості у період ранньої дорослості, умовою подальшого конструктивного подолання криз, а отже розвитку тих якостей та

властивостей особистості, які впливають на почуття психологічного благополуччя.

У роботі ми розглянули ідеальний процес впливу конструктивного подолання життєвих криз на почуття психологічного благополуччя. Інші варіанти потребують більш глибоких досліджень. Підходи до таких досліджень висвітлено у нашій попередній роботі [4].

Висновки. Життєва криза – це тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення; "поворотний пункт" життєвого шляху особистості, що дає шанс мобілізувати власні ресурси та творчі потенції, щоб кардинально змінити чи скоригувати напрямок подальшого життєтворення.

Кожна криза зосереджує в собі багатий потенціал розвитку особистості і є потужним каталізатором самопізнання та особистісного розвитку. Важливими векторами життєвого шляху особистості, які необхідно враховувати у ситуації кризи, є завдання, даності та ресурси життєвого шляху, що інтегруються та інтерпретуються у внутрішньому Я людини. Це дає змогу конструктивно подолати життєву кризу та здійснити відповідальний життєвий вибір.

Закономірним наслідком конструктивного подолання кризи є почуття психологічного благополуччя як цілісного переживання, що виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Процес конструктивного подолання кризи актуалізує незадіяний потенціал особистості та впливає на розвиток таких факторів психологічного благополуччя, як: "особистісний ріст", "позитивні взаємини з навколишніми", "мета в житті"; "самоприйняття", "здатність встановлювати і підтримувати теплі довірливі взаємини з іншими", "наявність цілей у житті та вміння їх ефективно реалізувати".

Оптимальний досвід проживання життєвих криз та знаходження способів їх подолання людина отримує у період ранньої дорослості, в якому виникає достатньо можливостей та потреб самостійно конструювати подальший життєвий шлях. Особистість використовує досвід попередньо подоланих життєвих криз, інтегрує в уже сформованому внутрішньому Я завдання, даності та ресурси життєвого шляху і самостійно здійснює життєвий вибір. Таким чином, людина вчиться конструктивно долати кризи, а отже, розвиває ті якості та властивості, які є важливими факторами почуття психологічного благополуччя.

Окреслені теоретичні узагальнення є передумовою для проведення емпіричного дослідження з метою підтвердження положення про конструктивне подолання життєвих криз як детермінанти психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості.

1. *Ахмеров Р.А.* Биографические кризисы личности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Общая психология, история психологии" / Ахмеров Рашад Анварович. – М., 1994. – 18 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Федор Ефимович Василюк. – М. : Издво МГУ, 1984. – 200 с.

3. *Гасюк М.Б.* Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості / М.Б. Гасюк, О.М. Гринів // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – К., 2011. – Том 11, вип. 4. – Ч. 1. – С. 199-205
4. *Гасюк М.Б.* Стратегії реалізації життєвого шляху особистості в ранній дорослості / Мирослава Гасюк, Оксана Гринів // Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2013. – Том 11, вип. 7. – С. 207 – 214.
5. *Гасюк М.* Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості / Мирослава Гасюк, Оксана Гринів // Соціальна психологія: наук. журнал / голов. ред. Ю.Ж. Шайгородський. – 2013. – № 55. – С. 10–16.
6. *Грановская Р.М.* Творчество и конфликт в зеркале психологии / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 416 с.
7. *Дальке Рудигер.* Болезнькакязык души. Послание и смысл ваших заболеваний / Р. Дальке. – И. Г. "Весь", 2006 г. – 448 с.
8. *Куликов Л.В.* Здоровье и субъективное благополучие личности. Психология здоровья / Л.В. Куликов. – СПб., 2000.
9. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия - / Сост. К. В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2000. – 560 с. – (Библиотека практической психологии).
10. *Титаренко Т.* Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. (Серія "Психол. інструментарій").
11. *Фесенко П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореферат дисс. ... канд.псих.н.: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – М.: – 2005. –35 с.
12. *Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. –№ 3. – С. 34-56.
13. *Diener E.* Subjective well-being/ E. Diener//PsychologicalBulletin. – 1984. – 95. – P. 542-575.
14. *Deci E.L., Ryan R. M.* Thegeneralcausalityorientationsscale: Self-determinationinpersonality / E.L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Researchin Personality, 1985. – Vol. 19. – P. 109-134.
15. *Ryff C.* Thestryctyreofpsychological well-beingrevisited / C. Riff // Journal of Personaliti and Sociol Psychology. 1995. – Vol.69. – P. 719–727.

The article deals with the issue of the life crisis, its role and meaning for a person, presented the main aspects of person's life that must be considered in the process of overcoming crisis. Conducted the theoretical analysis of the constructive overcoming crisis in connection with the factors of psychological well-being of the person. Displayed the specific of the constructive overcoming crises and feelings of psychological well-being in early adulthood.

Keywords: *life crisis, the constructive overcoming of the life crisis, psychological well-being of the person, early adulthood.*