

УДК 159.922

## Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості

Доценко В.В.

У статті представлені результати психологічного аналізу різних поглядів на поняття кризових станів особистості. Розкривається неоднозначність визначення і трактування психологічного феномену кризи. Умовно, всі кризи розділені на три групи: нормативні, ненормативні і окремою групою виступають сімейні кризи. Виділено зовнішні обставини та психологічні особливості людини, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Висвітлюються детермінанти кризи, описуються фактори, що впливають на глибину й силу переживань кризової ситуації.

Ключові слова: особистість, кризові стани особистості, кризові ситуації, причини кризи.

В статье представлены результаты психологического анализа различных взглядов на понятие кризисных состояний личности. Раскрывается неоднозначность определения и трактовки психологического феномена кризиса. Условно, все кризисы разделены на три группы: нормативные, ненормативные и отдельной группой выступают семейные кризисы. Выделены внешние обстоятельства и психологические особенности человека, которые могут привести к появлению определенного кризисного состояния. Освещаются детерминанты кризиса, описываются факторы, влияющие на глубину и силу переживаний кризисной ситуации.

Ключевые слова: личность, кризисные состояния личности, кризисы, причины кризиса.

The article represents the results of psychological analysis of different views on the notion of personality crisis states. The diversity of meaning and interpreting of crisis psychological phenomenon is defined. Conditionally, all crises are divided into three groups: normative, non-normative and family crises which form a particular group. The article shows external circumstances and person psychological features which can cause a certain crisis state. It also describes crisis determinants and depicts factors which influence the depth and strength of emotional experience of crisis situations.

Key words: psychological analysis, personality, personality crisis states, crisis situations, crisis causes, crisis determinants.

Постановка проблеми. Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною кризових станів і деструктивного розвитку особистості. Разом з цим, в сучасному українському суспільстві має місце збільшення кількості осіб, які втратили роботу, змінили місце мешкання (біженці), пережили Чорнобильську катастрофу, приймали участь в локальних війнах, мають фатальні захворювання (СНІД, рак), працюють в екстремальних ситуаціях (МНС, ОВС), втратили сенс життя. Тому вивчення проблеми кризових станів набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

Метою даної роботи є теоретичний аналіз сучасного стану проблеми вивчення психологічного феномену кризових станів особистості. Ми розглянемо специфіку різних підходів до зазначеної проблеми і виявимо основні фактори та причини, що детермінують розвиток кризи.

Основний матеріал і результати його дослідження. У сучасній психології розробка проблеми переживання особистістю кризових станів ускладнюється неоднозначністю визначення і трактування даного феномену. Так, існують такі поняття як «вікові кризи», «критичні періоди», «кризи психічного розвитку», «критичні ситуації», «кризові стани особистості», але всі вони не мають загального положення, визначення і тлумачення, що утрудняє класифікацію криз і обмежує розуміння їхньої природи, - це відзначають багато дослідників [1, 2].

Усі існуючі підходи в дослідженнях кризових станів можна умовно класифікувати на нормативні і ненормативні. Криза, як нормативне явище психічного життя людини – це перехід від одного вікового етапу до іншого, від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної. Такі кризи мають короткочасний, найчастіше непатологічний характер і можуть супроводжуватися станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами [14].

Кризу, як нормативне явище онтогенезу та основний механізм розвитку особистості, розглянуто в рамках культурно-історичної концепції Л. С. Виготського. З позицій даної концепції процес психічного розвитку особистості розглядається не як плавний еволюційний процес поступового удосконалення вроджених особливостей психіки, а як уривчастий, що складається із періодів стабільності і критичних періодів. Вікова криза – це умовне найменування перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами розвитку особистості. Сутність будь-якої кризи Л. С. Виготський вбачав у перебудові потреб і спонукань, переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості, як основного моменту при переході від одного віку до іншого [3].

Протилежну точку зору на кризу має О. М. Леонтьєв «...кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідок того, що перелом не відбувся своєчасно. Криз узагалі

може не бути, якщо психічний розвиток дитини складається не стихійно, а є грамотно керованим процесом – процесом виховання» [8 с. 518]. Під переломом він розуміє зміну системи відносин та провідної діяльності особистості. Таким чином, даний підхід трактує кризу як несприятливий стан особистості, що може призвести до асоціальної поведінки.

Е. Еріксон також пояснює кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої. Кризи – це «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням» [15, с. 270-271]. Розвиток особистості обумовлений результатами подолання кризи. Вихід із кризи передбачає перехід до наступної стадії, розвиток внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно.

Інші автори [12, 13] розглядають появу кризи як нормативний процес обумовлений не віком, а психологічною перебудовою особистості під час переживання змін у соціальній ситуації розвитку. Такі кризи називають кризами психічного розвитку і вбачають у них момент порушення психологічної рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості під час переходу від однієї соціальної ситуації розвитку до іншої.

Е. Ф. Зеєр вважає джерелом розвитку кризових станів особистості стадії професіоналізації людини. У професійному розвитку він виділяє чотири стадії в основу яких покладено соціальну ситуацію розвитку та рівень реалізації професійної діяльності: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і майстерність [4]. На підставі визначення кризи як переходу від однієї стадії до іншої, він виділяє сім нормативних криз професійного розвитку особистості, визначає фактори, що призводять до їх появи і приводить приклади способів подолання кризи. Також він зазначає, що такі життєві події як вимушене звільнення, перекваліфікація, перерва в роботі у зв'язку з народженням дитини, втрата працездатності, упровадження нових технологій, реорганізація тощо викликають сильні емоційні переживання які призводять до появи ненормативних професійних криз.

Як критичний, кризовий виділяють нормативний процес адаптації до професійної діяльності Є. А. Клімов і Е. Е. Сіманюк. Це пов'язано із виникненням труднощів у спілкуванні з різновіковими колегами, засвоєнням нової професійної діяльності; неспівпаданням професійних очікувань із реальною дійсністю.

Поява другої групи криз носить ненормативний характер і обумовлена змінами соціально-економічного, побутового, просторового характеру в житті людини. Вони можуть бути викликані такими життєвими подіями як закінчення навчального закладу, працевлаштування, народження дитини, зміна місця мешкання, вихід на пенсію тощо. Такі кризи називають життєвими, але вони не пов'язані з віком і характеризуються значною тривалістю та психологічними труднощами в перебудові свідомості і поведінки особистості.

Т. М. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Автор розглядає людину, яка переживає кризу в контексті ставлення до власного життя, його етапів, навантажень, вчинків, рішень, буденних виборів. Вбачає у кризовій ситуації можливість зрозуміти свій життєвий задум, спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, побудови траєкторії саморозвитку і самозростання. [14 с. 245].

Появу життєвої кризи П. П. Горностає пов'язує зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями які людина не може самотійно та конструктивно розв'язати [11]. Життєві ролі – це особистісні ролі, які виконує людина у професійній діяльності, сім'ї тощо. Неможливість, труднощі засвоєння нової життєвої ролі, а також ускладнення з можливістю позбутися старої ролі призводять до їх появи.

Ф. Є. Василюк розглядає кризу як реконструкцію життєвого шляху, коли напруженість внутрішньоособистісних суперечностей, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять волю людини безсилою. В своїх роботах Ф. Є. Василюк виділяє два роди кризових ситуацій [2]:

- криза першого роду може серйозно ускладнювати реалізацію життєвого задуму, однак можливість відновлення перерваного кризою ходу життя все ще зберігається;

- криза другого роду робить реалізацію життєвого задуму неможливою. Результат переживань цієї неможливості - метаморфоза особистості, переродження її, прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу - Я.

Р. А. Ахмеров вводить поняття й досліджує біографічні кризи, під якими розуміє феномен внутрішнього світу особистості, що проявляється у різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. В залежності від зв'язків між подіями минулого, сьогодення і майбутнього він виділяє три основні типи біографічних криз [7]:

- криза нереалізованості – відсутність значущого психологічного минулого в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, яке б могло детермінувати її сьогодення та майбутнє;

- криза спустошення - відсутність значущого психологічного сьогодення в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості в результаті чого людина сподівається лише на появу необхідних обставин поза залежністю від активності і вже досягнутого;

- криза безперспективності - відсутність значущого психологічного майбутнього в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, тому людина не формує нову життєву програму, бо не бачить нових шляхів у подальшій самореалізації.

Автор не пов'язує ці кризи з віком, на його думку вони з'являються в особистості, яка має негнучку життєву програму і супроводжується значними порушеннями фізичного і

психологічного здоров'я людини.

Окремою групою виступають сімейні кризи, оскільки «...сімейна криза – це стан сімейної системи з порушенням гомеостатичних процесів, що призводить до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї і неможливості справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки» [10, с. 25].

Ученими висловлені різні підходи до проблем кризових ситуацій в сім'ї. М. Плзак зв'язує появу кризи з кількістю років прожитих подружжям разом. Для сім'ї він виділяє два критичних періоди: між третім і сьомим роками подружнього життя та між сімнадцятим і двадцять п'ятим роком. У першому випадку поява кризи обумовлена зміною образу партнера, в другому – з появою психологічної втоми один від одного, прагненням до нових стосунків і нового образу життя. В. Сатір, спираючись на закономірності динаміки сім'ї, виділяє десять критичних періодів в її розвитку. Кризи вона розглядає як нормативні, перехідні моменти між стадіями життєвого циклу, коли виникають певні перепони або неадекватна адаптація під час проходження будь-якого етапу. Р. Р. Калініна розглядає розвиток сім'ї як закономірну систему зміни чотирьох періодів кожний з яких складається з трьох етапів: кризи, адаптації та стабільності. Етап кризи вона характеризує як відносно швидку і різку зміну в сімейній системі, яка призводить до перебудови стосунків, ієрархії, способів взаємодії подружжя [5].

Враховуючи усі відмінності у вищезазначених визначеннях поняття кризи можна виділити загальні її характеристики:

1. викликає порушення психологічної рівноваги, що може привести до наступних форм дезадаптації:

- девіантна поведінка;
- асоціальна поведінка;
- нервово-психічні розлади;
- психосоматичні розлади;
- суїцидальна поведінка.

2. виникає за наявності протиріччя між фізичними і психічними можливостями особистості й раніше сформованими формами її взаємин з оточуючими людьми й способами діяльності;

3. характеризується відсутністю психічних ресурсів, які необхідні для подолання кризової ситуації.

Як бачимо, на різних етапах свого життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Традиційно їх поділяють на:

– стресові події (травми, катастрофи, війни, втрата близьких тощо), що провокують різні види кризових станів (гостра реакція на стрес, відстрочена реакція на стрес від 1 місяця до 1 року та більше, посттравматичний стресовий розлад, шокова травма);

- перехід на наступний віковий щабель (вікові кризи);
- перехід на новий етап індивідуалізації (екзистенціальні кризи).

Не всі події в житті людини стають кризовими. Цьому процесу сприяють такі фактори [9]:

1) фактор імовірного прогнозування - виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює ймовірність настання цієї події як нульову або мінімальну;

2) вітальний фактор, що виражається в суб'єктивному відчутті неможливості жити, існувати в нав'язаній ситуації; людині здається, що вона не перенесе цих умов, не зможе з ними упокоритися;

3) когнітивний фактор, тобто відсутність необхідних знань, умінь і навичок для життя в даній ситуації, неможливість застосовувати існуючі когнітивні схеми;

4) поведінковий фактор, тобто відсутність сформованих моделей поведінки;

5) екзистенціальний фактор або відчуття втрати сенсу життя, «екзистенціального вакууму».

Криза виникає, коли у людини звичайні механізми опанування стресовими ситуаціями не в змозі впоратися із проблемою. Це тимчасовий період, який дає можливість як для особистісного росту, так і для підвищеної уразливості психічного здоров'я. Найважливішим фактором, що обумовлює кризу, є невідповідність складності й важливості проблеми і ресурсів, наявних для її вирішення.

Причиною кризи можуть бути не лише негативні ситуації, а й радісні, позитивні події, наприклад, народження дитини, закоханість, одруження або підвищення по службі. Деякі автори зазначають, що причину кризи знайти досить складно. В людини з'являється відчуття внутрішньої зміни й сьогодні вона вже не може жити так, як жила учора. Дуже часто подія, що провокує настання кризи, може бути абсолютно незначною, вона спрацьовує за типом "останньої краплі" [6]. Психологічна криза виступає як функція взаємодії викликаної події й специфічної особистісної схильності. Остання полягає в особливостях емоційної сфери, самооцінки й самоприйняття, системи цінностей, структури соціалізації й міжособистісних контактів, специфіки когнітивної організації, відповідальної за сприйняття певної події у формі негативних або позитивних уявлень даної ситуації й майбутнього взагалі.

Таким чином, причини виникнення кризи визначаються не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім змістом, динамікою психологічного життя особистості, яка так часто залишається за межами свідомості, а тому не піддається контролю й передбаченню. Більшість авторів (К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Р. А. Ахмеров, В. Ф. Василюк, П. П. Горностаї, Т. М. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Е. Йоманс, К. Г. Юнг, Дж. Якобсон і ін.),

які займаються вивченням кризових станів особистості, дотримуються думки про те, що криза є передумовою найважливіших особистісних змін, характер яких може бути як позитивним (конструктивним, творчим, інтегруючим), так і негативним (деструктивним, руйнівним).

Глибина й сила переживань особистістю кризової ситуації залежать від багатьох факторів:

1. Рівня розвитку особистості (рівня розвитку самосвідомості, саморегуляції, самоконтролю);
2. Особливостей соціального оточення (моральні, соціо-культурні установки, система цінностей, тощо);
3. Особистісних характеристик (темперамент, характер, локус контролю);
4. Специфіки особистого досвіду;
5. Виду кризового стану пережитого особистістю;
6. Соціально-психологічних особливостей особистості (соціальний статус, референтні групи, родина тощо).

**Висновки**

Отже, у психологічній науці криза визначається як один із станів внутрішнього світу особистості, коли рух у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Але період кризи не лише гострий емоційний стан, що блокує цілеспрямовану життєдіяльність людини, а й можливість здійснити зміни, перейти на новий щабель особистісного розвитку, джерело енергії, своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного росту. І в той же час криза дуже часто виникає тоді, коли людина не має сил прийняти ті зміни, які відбуваються в її житті.

Сучасне суспільство зацікавлене у виявленні психологічних ресурсів для збереження і розвитку високого рівня професіоналізму і гармонійної особистості та підвищенні рівня творчого потенціалу й працездатності людини протягом всього її свідомого життя. Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей протікання кризових станів та чинників їх виникнення дозволять їх конструктивно долати, а практичному психологу розробити і використовувати у своїй практиці заходи профілактики і корекції в роботі з кризовими особистостями.

#### Література:

1. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский М. : Педагогика, 1984.
4. Зеер З. Ф. Психология профессий : учеб пособие / З. Ф. Зеер. – М. : Академический проект. Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
5. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб. : Речь, 2008. 351 с.
6. Кораблина Е. П. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – С. 167-181.
7. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров — М. : Смысл, 2003. — 284 с.
8. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : НПО «МОДЭК», 1981. - 410 с.
9. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопросы психологии – 2003. - № 5. - С. 93-102
10. Олифирова Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирова, Т. А. Зинкевич-Куземкина., Т. Ф. Велента. — СПб. : Речь, 2006. — 360 с.
11. Психология життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – Київ. : Агрпромовидав України, 1998. – 223 с. (С. 69-96)
12. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
13. Слободчиков В. И. Интегральная периодизация общего психического развития / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии - 1996. - № 5. – С. 38-50
14. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. - 376 с.
15. Erikson E. Childhood and society (2d ed.). New York: Norton