

Даценко О.А.

Криворізький державний педагогічний університет

ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Стаття присвячена проблемі життєвої кризи, яка особливо гостро постала у нашій країні в цей час. Підкреслено важливість її дослідження як в теоретичному, так і прикладному аспектах, з метою можливості вирішення проблем суперечності життя та досягнення більш високого рівня задоволеності існуванням. Представлено деякі теоретичні положення феномену життєвої кризи, зафіксовані в працях зарубіжних та українських дослідників. Визначено, що життєва криза як складний, переломний етап життя спричиняється системою суперечностей у ціннісно-сміслових структурах особистості. Вона виявляється як стан емоційної дестабілізації та реінтеграції ресурсів протікання якого обумовлюється психологічними особливостями людини, як суб'єкта переживання складних ситуацій. Робиться спроба описати й пояснити психологічні механізми виникнення та специфіку когнітивно-афективного і поведінкового реагування на суперечності екзистенційного характеру. Підкреслюється провідна роль особистості в процесах аперцепції та оцінки критичної ситуації, визначаються основні стратегії її подолання. Зазначається, що життєва криза вирізняється як деструктивним, так і конструктивним впливом, призводить не лише до регресу і стагнації, але й виступає умовою особистісного зростання та життєвого вдосконалення. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності більш глибокого психологічного аналізу фундаментальної присутності особистісних структур в процесах переживання життєвої кризи.

Ключові слова: життєтворчість, життєва криза, психологічне благополуччя, сенс життя, ціннісно-смілова система особистості.

Постановка проблеми. Стрімкі соціально-політичні та економічні зміни сучасного життя спричиняють неоднозначність та суперечність сприймання власного буття. Зростаюча інтенсивність сьогодення і нестабільність у багатьох галузях соціальної реальності ставлять перед людьми завдання постійної та гнучкої адаптації до змін, що зрештою визначає успішність їхнього існування. В індивідуальній історії кожної людини виникають етапи, які суб'єктивно сприймаються як критичні, що порушують звичний спосіб життя. З'являється відчуття крихкості та безперспективності існування, піддаються сумніву і перегляду всі традиційні життєві орієнтири. З одного боку, людина має постійно змінюватися, бути готовою до нових умов, орієнтуватися у динамічному середовищі, з іншого – зберігати внутрішню цілісність, стабільність, емоційну рівновагу. Така ситуація розбіжностей зумовлює зростання інтересу психологічної науки до життєвої кризи та особливостей її переживання в особистісній парадигмі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема екзистенційної кризи у сучасній психології має достатню представленість в різних теоріях та напрямках. Традиційними в даному

контексті виступають підходи екзистенційної психології, виражені в дефініціях «онтологічної» (Р. Лейнг, Д. Купер), «духовної», «ментальної», «ноогенної» (В. Франкл) кризи; кризи «потреб» (А. Маслоу), «смислу життя» (Р. Мей), «автентичності» (С. К'єркегор, М. Хайдеггер), «трансперсональності» і т.д. Категорію кризи буття розглядають в парадигмі особистості, що розвивається та пов'язують із усвідомленням здатності до трансцендентності, самовизначення, свободи і творчості (Л. Бінсвангер); відкритості світу (М. Босс), зануренням в потік життя (І. Ялом), повнотою і яскравістю переживань (Р. Мей), усвідомленням життєвих труднощів та власних ресурсів у їх подоланні (Р. Ланг). Крім того, категорія життєвої кризи органічно поєднана із системою супідрядних дефініцій, таких як «криза ідентичності», «вікова криза», «професійна криза», «криза особистості» і т.д. Значної представленості проблема набула в працях українських дослідників (В. Ямницький, В. Панок, Т. Титаренко та ін.), де робиться спроба наукового аналізу кризи в цілісній онтологічній площині, в якій особистість розглядається як суб'єкт в контексті всього життя, що його проживає та переживає, виробляє стратегії ставлення до його критичних моментів.

Мета статті – теоретичний аналіз особливостей переживання життєвої кризи в особистісній парадигмі.

Виклад основного матеріалу. У зарубіжній психології найбільш ранніми сформованими уявленнями, пов'язаними з проблемою кризи, вважаються ідеї внутрішньо-особистісного конфлікту в рамках психодинамічного підходу З. Фрейда. І хоча до сучасної інтерпретації життєвої кризи ці уявлення мають опосередковане відношення, аксіоматичним положенням виступило розуміння того, що криза завжди пов'язана із значущими розбіжностями, труднощами, суперечностями та переживається низкою негативних емоційних станів.

В рамках гуманістичного підходу (К. Роджерс, Г. Олпорт та ін.) питання, близькі за змістом до проблеми життєвої кризи особистості, розглядаються в контексті труднощів самореалізації та досягнення стану «акме». За визначенням К. Роджерса, структурування процесів гармонізації між зовнішнім та внутрішнім середовищем означає певну цілісність і впорядкованість буття. Відповідно порушення цих процесів призведе до кризи існування, яка зворотною корелює із життєздатністю особистості і проявляється як закритість досвіду, дисонанс між індивідуально-психологічним та соціальним, обмеженість вибору, низька суспільна відповідальність, недовіра, незадоволеність життям і т.д. [4].

Сконцентроване вивчення онтологічних проблем кризи було розпочато як частина екзистенційно-феноменологічного підходу в психології та психотерапії (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Буйгенталь, Р. Ланг, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом та ін.). Центральним у цьому напрямку є поняття сенсу життя. Людина, що має сенс, сприймає життя як змістовне та доцільне, наділене якоюсь метою чи функцією, яку треба виконати. Наявність сенсу надає потужного стимулу життєдіяльності, виражає здатності реалізувати свій потенціал. За А. Адлером сенс життя «пронизує все існування особистості, визначаючи спрямованість її поведінкових проявів» [4]. В Франкл сенс життя тлумачив як унікальний ноетичний феномен, «стрижневу і узагальнену семантичну систему, що виступає певною психотерапевтичною дією, яка сприяє виходу із кризового стану» [4, с. 193]. Дослідник стверджував, що творчість, усвідомлення і прийняття обставин, які ми не можемо змінити, допомагають віднайти сенс життя і здолати екзистенційні суперечності.

Слід зазначити, що переважна більшість науковців [4; 7; 8] життєву кризу особистості пов'язує саме із втратою сенсу існування. Сенс життя, як фундаментальна категорія екзистенційної активності, є умовою її стабілізації та подальшого розвитку, сприяє підвищенню показників якості життя та психологічного благополуччя людини. Розуміння свого призначення виступає головною рушійною силою та стратегічною метою життєтворчої самореалізації особистості, дозволяє зробити своє життя індивідуально наповненим та соціально корисним. В. Андрущенко та ін. вважають що «ціннісно-сміслові кореляти свідомості є підґрунтям, основою процесу особистісної життєтворчості» [1, с. 84]. Вони складають трансцендентальну основу життєдіяльності, відображають систему найбільш значущого в особистісній структурі, виражають прагнення та світоглядні позиції. Смысл виступає фактором опосередкованої концентрації аксіологічних основ людини, виявляється базовою, інтегруючою структурою самосвідомості індивіда, в якій відображаються особливості ієрархії цільових установок життя, прагнення його цілісності, наповненості та автентичності. Відповідно загроза ціннісно-смісловій основі життєдіяльності може призвести до кризи існування [1, с. 87].

Кризу існування найчастіше інтерпретують у зв'язку із певними ситуаціями, а також закономірними тенденціями розвитку життєвого шляху, коли людина «зупиняється» в певному моменті онтогенезу і переосмислює своє життя у темпоральних модусах. На думку В. Франкла джерелом цих суперечностей виступає екзистенційний вакуум, що означає внутрішню порожнечу, відчуття безглуздості, нестачу змісту і мети в житті. Екзистенційний розлад проявляється в нудзї й апатії, примітивних задоволеннях, які компенсують подібні розчарування і може спричинити особливий, ноогенний невроз, який викликаний «духовною проблемою, моральним або етичним конфліктом» [9, с. 36]. В. Ямницький вважає, що детермінантою кризи виступає ускладнення вільного вибору, перепони на шляху досягнення значущої мети, дисонанс уявлень і реальних результатів [8]. Р. Мей життєву кризу пов'язує із порушенням балансу свободи, що проявляється як зниження відповідальності людини за свій вибір та бажання жити повним життям [7]. Криза, як сукупність об'єктивних і суб'єктивних умов, блокує пошук способів продуктивної реалізації сенсу життя, знижує енергію, захопленість, відчуття новизни та здатність усвідомлювати свої переживання.

Значний інтерес проблема життєвої кризи викликає в українських дослідників. За визначенням Т. Титаренко, екзистенційна криза – «...складне індивідуально-психологічне утворення, яке виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху та є його поворотним пунктом, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму» [5, с. 15].

Системотворчою категорією концепції кризи виступає конструкт індивідуального життя. В цьому аспекті онтологічні суперечності розглядають як поворотний пункт біографії, включають в себе ідею стрибків, революційних зрушень та кардинальних перетворень. В даному ракурсі наслідки кризи можуть бути не тільки деструктивними, а й конструктивними – відкривати нові можливості для зростання і розвитку особистості.

Н. Богданова вважає, що криза є певним апофеозом розбіжностей, коли «минуле життя» знецінюється, а «майбутнє» ще не визначено [2]. Час ніби «завмирає», суб'єктивні та біографічні переживання набувають негативного окрасу. Переживання життєвих подій (минулого, теперішнього і майбутнього) здійснюється через систему особистісних смислів, на основі яких людина співвідносить свої можливості та цілі, розподіляє події життя за значущістю. В ситуації екзистенційної кризи спостерігається низька задоволеність своїм теперішнім життям та бажання його змінити, фаталістичне та розмите уявлення про майбутнє, неможливість планувати довгострокові події.

Отже, екзистенціальну кризу можна визначити як складний, переломний етап життя, стан психічної дестабілізації та реінтеграції, що знижує або підвищує життєтворчі можливості. Вона виникає на фоні суперечностей ціннісно-сислової сфери; супроводжується негативними афективними станами, відчуттям глибокого внутрішнього дискомфорту та психологічним неблагополуччям. Найчастіше вона виникає у зрілому віці, коли людина оцінює та переосмислює життя. Екзистенційна криза завершує дорослішання і виводить індивіда на новий щабель розвитку.

Кризогенна ситуація запускається зовнішніми чинниками, проте особливості реагування на неї обумовлюються системою внутрішніх аперцептивних механізмів. Відбувається «поворот» від зовнішніх обставин до себе, людина постає в епіцентрі суперечностей, від якої залежить їх усвідомлення, оцінка та подолання. Очевидно, що цю позицію можна кваліфікувати як справді психологічну оскільки підкреслює роль особистості

як суб'єкта, наділеного свідомістю і який активно включається в переживання процесу життя та його суперечностей. Фундаментальна присутність категорії «Я» в структурі життєвої кризи робить цей феномен особистісним за своєю сутністю.

Екзистенційні кризи становлять особливу категорію критичних ситуацій, в центрі яких знаходиться людина як творець життя з визнанням провідної ролі власних зусиль у всьому, що відбувається. Індивід не є пасивним об'єктом, що формується під впливом соціуму, так само як і не є «продуктом» біологічного, тваринного начала, а обирає і створює себе своїми діями і вчинками в кожен момент свого життя [8]. Людина окреслює перспективи реалізації життєвого задуму, вільна у виборі способів і засобів існування, застосовує раніше сформований досвід. Проте протиріччя, які постійно супроводжують існування резонують із уявленнями про його успішність і благополуччя. Виникає криза, за якої неможливе подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона цілком влаштовувала людину. Знижується відчуття задоволеності життям, відбувається знецінення себе як творця простору «Я» та власної екзистенції. Переживання емоційних станів характеризується наявністю тривоги, фрустрації, які є певними сигналами того, що щось в житті відбувається не так. З'являється відчуття периферійної присутності у світі, невпевненість у можливості контролювати своє життя. Аперцепція життєвої кризи є певним біфуркаційним моментом, який визначає стратегії конструктивного чи деструктивного реагування на неї. Переживання кризи передбачає функціонування психологічного захисту та копінгу, які реалізуються в ситуативних реакціях: емоційного дисбалансу, проєкції, вирішення, перетворення, соціальної підтримки, прогресу – регресу, раціоналізації, розв'язання проблем і т.д. Вибір напрямку і змісту конативного шаблону залежить від індивідуальних властивостей людини, особливостей реагування на критичні ситуації (ігноруюче, перебільшене, демонстративне, продуктивне і т.д. (за Т. Титаренко))[6]. Лише сам індивід сприймає і оцінює життєву кризу, як момент зростання чи занепаду; визначається із критеріями життєтворчого функціонування у континуумі гармонійність–дисгармонійність.

І. Булах підкреслює, що криза буття визначається характером стану «неможливості», в якому виникло відчуття паралізованості повсякденної самореалізації внаслідок блокування доступних суб'єкту ресурсів реалізувати свої внутрішні

мотиви, прагнення, цінності [3]. Людина заглиблюється в переживання розпачу, горя, трагічності, самотності і т. д. У неї спостерігається зниження самооцінки (підвищена критичність щодо себе на тлі надмірної рефлексії, акцент на власних недоліках, схильність до провини); зміни в ціннісно-смісловій сфері (підвищення значущості онтологічних цінностей, ролі самоактуалізації, трансформації світоглядних позицій), деформація часової перспективи (незадоволеність минулим, зниження інтересу до сьогодення, індиферентність до психологічного майбутнього), проблеми зі свободою та відповідальністю (фаталізм, зовнішній локус контролю, труднощі в розумінні спектра можливостей для самостійного життєвого вибору, зниження ресурсності).

Життєва криза – подія екстраординарна, що перериває або зовсім унеможливує звичний перебіг життя. Вона ставить людину перед необхідністю розв'язувати завдання, пов'язані із творчим пристосуванням до змінених умов існування, способи розв'язання яких відсутні в особистісному досвіді. Індивід стикається з необхідністю приймати рішення, робити вибір в умовах дефіциту засобів. Ситуація дисонансу стимулює життєтворчі функції, сприяє формуванню метакогнітивного досвіду, що являє собою складний мисленнево-афективний комплекс, в основі якого лежать особистісні й типологічні характеристики особистості. Високий рівень невизначеності, втрата орієнтирів і звичних опор, характерних для екзистенційної кризи, створюють своєрідне проєктивне поле для активізації як актуальних, так і потенційних можливостей психіки. Великого значення тут набуває рефлексія, функція якої, в даному випадку, полягає в атрибуції розгортання кризи, аналізі загроз та пошуку засобів її подолання. Семантичні структури досвіду зумовлюють індивідуальний характер суб'єктивного ставлення до протиріч життя, виявляють наслідки загроз для позитивного функціонування особистості. По мірі поглиблення кризи до процесу її переживання залучаються глибші шари суб'єктивного досвіду, співвідносні з ядреними структурами образу «Я». Людина намага-

ється реалізувати увесь потенціал надситуативної активності, через рефлексію співвідносить свої здібності із можливостями реадaptaції, здійснює оцінку ситуації та змінює себе.

Таким чином, життєва криза як переломний етап спричинений суперечностями ціннісно-смілової системи, виявляє індивідуально опосередкований характер її переживання. Особистість, в даному випадку є стрижневою структурою когнітивно-афективного та поведінкового ставлення і задає загальний напрям реагування на неї. Людина як суб'єкт життя виступає інтегративним началом, центром внутрішнього світу в координатах якої розгортається життєва криза, аналізується її причинно-наслідкові зв'язки, фіксуються загрози для подальшої самореалізації. Особистість сама визначається із оцінками тривалості, інтенсивності та масштабності її протікання, виявляє індивідуальні ресурси її подолання.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз феномену життєвої кризи засвідчує його складність та багатоаспектність дослідження. На сьогоднішній момент життєва криза розглядається як складний, переломний етап існування, спричинений розбіжностями у ціннісно-смілових структурах особистості та характеризується індивідуально опосередкованими властивостями її переживання. Вона являє собою самостійну кризу індивідуального життя, що виникає за умов суб'єктивної неможливості реалізації внутрішніх екзистенційних потреб, протікає як стан внутрішньої дезінтеграції, що виникає внаслідок усвідомлення суб'єктом неузгодженості реальних життєвих відносин і глибинних смислових структур особистості. В координатах життєвої кризи людина виступає справжнім суб'єктом, який визначає особливості її когнітивного опосередкування та афективного реагування. Проведене дослідження не дає вичерпного аналізу проблеми і актуалізує необхідність її подальшого, більш ґрунтового та системного вивчення. Перспективність подальшої наукової розвідки може бути спрямована на створення теоретичної, інтегрованої моделі життєвої кризи в особистісній парадигмі.

Список літератури:

1. Андрущенко В. Культура життєтворчості особистості і освіта. Київ : «МП Леся», 2017. 228 с.
2. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості як філософська проблема. *Вища освіта України*. 2011. № 1. С. 21-26.
3. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
4. Дмитренко А. К. Основи гуманістичної психології: Навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2002. 268 с.

5. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с
6. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
7. Чуйко Г. В. Екзистенційна психологія. Чернівці : Прут, 2009. 308 с.
8. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ., 2005. 40 с.
9. Francl V. The will to meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. Paperback, 2014. 176 p.

Datsenko O.A. PERSONALITY AS A SUBJECT OF LIFE CRISIS

The article is devoted to the problem of life crisis, which is particularly acute in our country at the present time. The author emphasizes the importance of studying it both in theoretical and applied aspects in order to be able to solve the problems of contradictions in life and achieve a higher level of satisfaction with existence. The author presents some theoretical provisions of the phenomenon of life crisis recorded in the works of foreign and Ukrainian researchers. It is determined that a life crisis as a complex, crucial stage of life is caused by a system of contradictions in the value and meaning structures of a personality. It is manifested as a state of emotional destabilization and reintegration of resources, the course of which is determined by the psychological characteristics of a person as a subject of experiencing difficult situations. An attempt is made to describe and explain the psychological mechanisms of emergence and the specifics of cognitive-affective and behavioral responses to contradictions of an existential nature. The author emphasizes the leading role of the individual in the processes of apperception and assessment of a critical situation, and identifies the main strategies for overcoming it. It is noted that a life crisis is characterized by both destructive and constructive influence, leading not only to regression and stagnation, but also to personal growth and life improvement. Prospects for further scientific research are outlined. The author emphasizes the need for a deeper psychological analysis of the fundamental presence of personal structures in the processes of experiencing a life crisis.

Key words: life creativity, life crisis, psychological well-being, meaning of life, value and sense system of personality.