

КРИЗА ЯК МОЖЛИВІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Наталія Вікторівна Оніщенко

Національний університет цивільного захисту України

Харків, Україна

n-onischenko@ukr.net

Annotation. The article provides a brief overview of the main approaches and views on understanding the phenomenon of crisis in psychological science. The results of the analysis of polar visions of the crisis are presented: crisis as a negative, destructive phenomenon and crisis as the beginning of a new, impetus to development.

Key words: crisis, critical situation

Анотація. У статті наводиться стислий огляд основних підходів та поглядів щодо розуміння феномену кризи у психологічній науці. Представляються результати аналізу полярних бачень кризи: криза як негативне, деструктивне явище та криза як початок нового, поштовх до розвитку.

Ключові слова: криза, критична ситуація

Криза як явище, що час від часу з'являється в житті як суспільства в цілому, так і окремої людини, має певну кількість форм, видів та несе за собою певні наслідки. На різних етапах свого життєвого шляху людина стикається із критичними ситуаціями, які можуть спровокувати особистісну кризу. На думку Дж. Якобсона, криза виникає, якщо життєві події створюють потенційну загрозу задоволенню фундаментальних потреб і, при цьому, вони ставлять перед індивідом проблему, від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час звичними способами [6].

У деяких випадках можна виявити ситуації, які стають пусковим механізмом для кризи. Це може бути якийсь фізичний фактор – хвороба, аварія,

операція або емоційне переживання – наприклад, ситуації, пов'язані зі смертю коханої людини, втратою родини або роботи; кризи, викликані розлукою, самотністю тощо. Фактори, що визначають кризу, можуть носити не тільки фізичний, а й особистісний і міжособистісний, а також ментальний характер. Іноді в певній культурі за кризами закріплюються ті чи інші назви, однак багато з подібних криз залишаються безіменними і являють собою серйозні особистісні потрясіння, що відбиваються як на зовнішній, так і на внутрішній сторонах життя людини [5].

Будь-які ситуації, що вимагають від людини змін у звичному життєвому стилі, способу мислення або відношень до себе й навколишнього світу можна описати як критичні. В екзистенціальній термінології це можуть бути ситуації «зіткнення зі смертю», причому смерть у цьому випадку розуміється не тільки у прямому, але й у переносному значенні (як «психологічна смерть»). Адже біль або фізичне страждання – це своєрідне запам'ятовування про фізичну обмеженість, кінець й смертність, а щиросердечне страждання, за словами Томаса Йоманса, можна розглядати як якийсь досвід психологічної смерті, у тому розумінні, що ми вмираємо як носії старого способу буття й відроджуємося як носії нового [2]. У цьому сенсі, як вважають деякі вчені, старість і смерть не є далекими нам фактами – вони увесь час перебувають прямо тут, перед нами. Ми бачимо в них частину свого досвіду [2].

Криза переміщує людину в маргінальне положення або нейтральну зону; специфічне положення, коли звичні стереотипи мислення й поведінки вже не працюють, а нових ще немає. Це час між кінцем і початком, проміжний період. Під час знаходження у просторі між «тим, що вже зруйновано» і «тим, що ще не створено» людина може зрозуміти, що для того, щоб упоратися із критичним періодом у житті, їй треба зустрітися із собою. От, як пише про це Є. Йоманс: «Цей час, коли почуття занедбаності й самотності переживаються найбільш гостро, а старі символи здаються позбавленими сили, життя й сенсу. Проміжний період – це час питань, а не відповідей на них, це час вчитися любити питання, любити те, що поки не має рішення» [3].

Критична ситуація може стати поворотним моментом у житті людини. К.Г. Юнг так говорив про це: «Свідомість стикається із ситуацією, із завданнями, до яких вона ще не доросла. Вона не розуміє того, що її світ змінився, що вона повинна себе перебудувати, щоб знову пристосуватися до світу» [4, с. 119]. У деякому сенсі, будь-яка криза може вирішитися готовністю особистості рухатися в напрямку подальшого розвитку, це своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного зростання людини.

Деякі вчені виділяють в різноманітті станів, які переживає людина у зв'язку з якою-небудь критичною ситуацією, такий вид кризи як духовний [2]. У своїх роботах, присвячених даній темі, вони пов'язують духовну кризу зі зміненими видами свідомості й називають її так само еволюційною кризою (або кризою трансформації особистості). Будь-яка духовна криза в такій термінології може бути наповненою різними переживаннями, які вони розділяють на три основних категорії:

- 1) переживання травматичних подій, тісно пов'язаних з історією життя індивіда (біографічна категорія);
- 2) переживання, звернені до теми вмирання й вторинного народження (перинатальна категорія);
- 3) переживання, що виходять за межі життєвого досвіду звичайної людини, тому що в них беруть участь образи й мотиви, джерела яких перебувають поза особистою історією індивіда (трансперсональна категорія) [1].

При цьому, будь-яка криза за своєю природою є амбівалентною, вона містить як позитивний, так і негативний компонент, що пояснює велику кількість дивних і протилежних проявів людини [2]. Негативна складова полягає в тому, що для особистості, яка перебуває в критичній ситуації, характерна завантаженість недозволеними проблемами, почуття безнадійності, безпорадності, переживання життя як «тупика». Тиск цих почуттів штовхає людину до дій, які могли б розв'язати проблему негайно. Якщо криза не вирішена або вирішена неадекватно, то це може привнести в особистість деструктивний аспект і тим самим ускладнити процес подальшого росту й

розвитку. Затяжна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних розладів.

Але криза – це не тільки «загроза катастрофи», але й можливість зміни, переходу на новий шабель розвитку особистості, джерело сили, – і у цьому її позитивний аспект. Якщо людина адекватно вирішує кризу, то це дає їй можливість перейти на наступний рівень, стати більш зрілою особистістю. Також відзначається, що якщо правильно зрозуміти кризу й ставитися до неї як до важкого етапу в природному процесі розвитку, то вона може дати спонтанне зміцнення різних емоційних і психосоматичних порушень, сприятливу зміну особистості, вирішення важливих життєвих проблем і еволюційний рух до того, що називають вищою свідомістю [1]. Подібних ідей дотримувалися у своїх роботах К.Г. Юнг і Р. Ассаджиолі

Отже, ми бачимо, що в період кризи людина є відкритою для нового досвіду, а це значить, що криза може служити підставою для позитивних змін і стати важливим особистим досвідом. Біль, що відчуває людина у кризі, мотивує її на пошук нових шляхів рішення, ресурсів, на набуття нових навичок і, як наслідок, на подальший розвиток. Таким чином, характер кризи можна описати і як такий, що трансформує, тому що він одночасно несе не тільки відмову від старих звичних способів буття, але також пошук і вдосконалювання нових, більш прогресивних. Криза в цьому випадку може стати для особистості можливістю щось змінити у собі й у своєму житті, навчитися чомусь новому, переосмислити, а іноді й уперше усвідомити свій життєвий шлях, власні цілі, цінності, відношення до себе й до інших людей. У цей період може відбутися те, що К.Г. Юнг називав «переживанням архетипу сенсу»: «Людина заплутана й збентежена нескінченністю своїх переживань, судження з усіма їх категоріями отут виявляються неспроможними. Людські пояснення відмовляються служити, тому що переживання виникають з приводу бурхливих життєвих ситуацій, до яких не підходять ніякі тлумачення. Це момент катастрофи, момент занурення до останніх глибин. Тут не до митецького вибору більш приємних засобів; відбувається змушена відмова від власних зусиль, природній примус. Не

морально причепурене підпорядкування й смиренність по своїй волі, а повна, недвозначна поразка, супроводжувана страхом і деморалізацією. Коли руйнуються всі основи й підпори, немає ні найменшого вкриття, страховки, тільки тоді виникає можливість переживання архетипу сенсу» [4].

Таким чином, щоб розвиватися, актуалізувати свої потенційні можливості, а іноді й просто виживати, людині необхідно вчитися справлятися з різними критичними ситуаціями, які здебільшого суб'єктивно переживаються особистістю як безвихід. Проте, хочемо наголосити, що будь-яка критична ситуація потенційно може стати для особистості кризовою (тобто призвести до кризи). Це залежатиме від адаптивних можливостей особистості. При цьому, здійснення поворотних ситуацій у житті людини слід розуміти як передумову особистісних змін – змінюється соціальна ситуація розвитку особистості, відбувається зміна ролей, змінюється коло осіб, включених у взаємодію з нею, спектр розв'язуваних проблем і способів життя.

References:

- 1 Лебедев Д.В. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект : монографія / Д.В. Лебедев, С.Ю. Лебедева, Н.В. Оніщенко, В. П. Садковий, О. В. Садковий, О. В. Тімченко; М-во України з питань надзв. ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорноб. Вкатастрофи. - Х., 2009. - 128 с. - Бібліогр.: с. 103-113. - укр.
- 2 Духовный кризи / Статьи и исследования [Пер. с англ. // Под ред. В.В.Козлова]. - М.: МТМ, 1995. - 256 с.
- 3 Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана. - М.: Смысл, 1997. - 298 с.
- 4 Юнг К.Г. Архетип и символ / Карл Гюстав Юнг ; [пер. с англ. В.В.Зелинского, А.М. Рудкевич]. - М.: Ренессанс, 1991. - 304 с.
(Страницы мировой философии)
- 5 Saigh P.A. Posttraumatic stress disorder: Behavioral assessment and

treatment. / P.A. Saigh // Elmsford. - N.Y.: Maxwell Press, 1994. – P. 234-315.

- 6 G. Programs and techniques of crises intervention / G. Yacobson // American handbook of psychiatry. - N.Y., 1974. - 825 p.