

Переживання особистістю життєвих подій у період суспільної кризи

Кресан О.Д.

Зараз у нашій країні відбуваються складні процеси трансформації, розвитку держави і суспільства, зміни у свідомості людей. Це явище можна назвати кризовим для суспільства, і зрозуміло, що зовнішні обставини та середовище існування людини в такі періоди впливають на особистість і відображаються у внутрішньому світі людини. Оскільки особистість – це соціальна істота, яка являє собою єдність із соціальним оточенням і дуже тісно з ним взаємопов'язана (К.Левін, Л.С.Виготський, Л.І.Божович, Е.Еріксон, Г.С. Костюк та ін.).

Під суспільною кризою ми розуміємо складнощі на етапі становлення суспільства, соціальні катаклізми, зміни у політичному, економічному, культурному житті суспільства, що мають місце протягом тривалого часу. Таку ситуацію ми спостерігаємо в нашій країні на даний момент.

Що відбувається з особистістю в період кризи, які внутрішні та зовнішні особистісні процеси і ресурси мають місце, як людина переживає кризу і чи пов'язані суспільні кризи з переживанням особистістю власних подій. Це питання, які ми поставили на меті з'ясувати у нашому дослідженні.

Почнемо з поняття кризи. Сам термін «криза» має декілька варіантів перекладу: 1) складне становище; 2) перелом; 3) шанс. Найчастіше це поняття розглядається саме у першому значенні – як щось негативне, складана ситуація тощо. Проте у психології існує значна кількість досліджень, які доводять, що кризові періоди розвитку особистості є значущими з точки зору появи певних змін, новоутворень і є важливою та необхідною умовою розвитку, як вікового, так і особистісного (Л.С.Виготський, Ф.Є.Василюк, Т.М.Титаренко, Д.Б.Ельконін, Е.Еріксон, Е.Ф.Зеєр та ін.).

Доведено, що в період кризи особистість мобілізує свої внутрішні ресурси, відчуваючи певне напруження в процесі протидії тим чи іншим зовнішнім впливам. Це є не що інше, як стрес для людини та її внутрішнього

світу, з яким вона повинна впоратися, пережити і знайти смисл і цій ситуації (У психології та психотерапії існує поняття *копінг* – оволодіння стресом, здатність впоратися зі складними обставинами. Це стратегії та ресурси, які виробляються людиною у відповідь на стрес, вони притаманні кожній особистості залежно від досвіду, соціальних та культурних паттернів поведінки та індивідуально-психологічних особливостей).

Отже, в період суспільних катаклізмів і труднощів особистість «змушена» справлятися з труднощами, долаючи перешкоди на шляху до досягнення своїх цілей. І саме це явище може виступати і найчастіше виступає важливим фактором особистісного розвитку. Г.С. Костюк вважав, що джерелами психічного розвитку особистості є протиріччя між потребами людини та способами їх задоволення, протиріччя між бажаним і наявним, між зовнішнім і внутрішнім. І, долаючи цю невідповідність, особистість розвивається. Дійсно, в період кризи зовнішні зміни та трансформації є надто швидкими, різкими та неочікуваними, і для того, щоб впоратися з цією ситуацією, особистість має бути гнучкою та пластичною, швидко адаптуватися, перебудовуватися, формувати в собі нові сенси і цінності. Коли цього не трапляється внаслідок різних причин, людина страждає, переживає дискомфорт, чинить внутрішній опір ситуації – те, що К.Роджерс називає інконгруентністю – неприйняття людиною ситуації і себе в ній. Такий варіант переживання кризи та подій, що з нею пов'язані, є травматичним для людини, вона змушена чинити опір обставинам, змінам і т.д., і тому страждає. Часто в такі періоди людина потребує підтримки і психологічної допомоги, відомий той факт, що до психологів і психотерапевтів звертаються саме в період гострого переживання кризи - життєвої, вікової та ін.

Інший варіант переживання кризи – це прояв активності у процесі «негативних» впливів та направлення життєвої енергії не на страждання, а на досягнення цілей, соціальну взаємодію та власний саморозвиток. А.Адлер називає дане явище *соціальний інтерес*. Для цього людина повинна бути

відкритою ситуації, виявляти готовність до змін, відмовитися від поведінкових, когнітивних та інших стереотипів і мати «довіру до власного Я» (К.Роджерс). Такі люди не просто долають кризу, а й досягають поставлених цілей, отримують особистісний досвід та переоцінюють життєві цінності відповідно до ситуації. Відомо, що в період економічних криз одні банкрутують і втрачають кошти, а інші навпаки – створюють і заробляють капітал.

Що допомагає людині змінити акцент зі страждання на активні дії, з «негативної ситуації» на «шанс»? На нашу думку, це внутрішні ресурси:

- ❖ Я-концепція – внутрішня цілісність та узгодженість,
- ❖ довіра до власного Я – контакт зі своїми почуттями та своєю Самістю,
- ❖ соціальна активність та соціальний інтерес – дія на користь іншим людям, прояв активної життєвої позиції.

І найголовніше, на нашу думку, що може допомогти людині пережити кризу та негативні події, – це власне *рішення* рухатися вперед, долаючи труднощі, цілісність внутрішнього світу особистості та *особистісний сенс*. Згідно з В.Франклом, особистісний сенс дозволяє впоратися з будь-якою ситуацією, пережити будь-яку подію, навіть найбільш несприятливу. Тому період соціальних катаклізмів та стресові ситуації можна назвати певним «сенситивним періодом» для виникнення особистісного сенсу і переходу до нового рівня особистісного розвитку.

Таким чином, переживання людиною життєвих подій у період кризи становить собою практичний інтерес для психологів, психотерапевтів і загалом для всіх, хто працює з людьми, а також для кожної особистості з точки зору самопомоги. Щоб пережити складні події та досягнути в процесі цього переживання саморозвитку та максимальної інтеграції внутрішніх процесів, необхідно задіяти власні внутрішні ресурси, які є в кожній особистості, прийняти рішення щодо подолання і виходу зі складних

ситуацій та зайняти активну життєву позицію – взаємодіяти з оточенням у соціально значущій для себе та інших діяльності.

Література

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита /Л.И.Анцыферова // Психологический журнал. – 1994, т.15. - №1.
2. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладения с трудными жизненными ситуациями / Е.В.Битюцкая // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100-110.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е.Василюк. – М.: Издательство МГУ, 1984. – 200 с.
4. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие /Вихристюк О. В., Миллер Л. В., Орлова Е. В., Лескина Е. А. // Психологическая наука и образование – 2010. – № 5. – С. 228-239.
5. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Пер. с англ.] / Общ. ред. и послесл. Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: [Пер. с англ. и нем.] / В. Франкл; Под ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева, Вступ. ст. Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с. – (Библиотека зарубежной психологии).