

Тимошенко О.А.
доцент кафедри загальної та практичної психології,
кандидат психологічних наук

Життєвий простір особистості, що переживає кризу

У кризовій ситуації особистість як відкрита система набуває підвищеної чутливості до зовнішніх впливів, стає неврівноваженою, нестійкою. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. При цьому майбутнє звужується, втрачається перспектива, відбуваються зміни у просторово-часовій структурі життєвого світу. Отже, трансформується життєвий простір особистості.

Життєвий простір в різних психологічних концепціях розглядається як образ світу, картина світу, життєвий світ і як окремий компонент психологічного просторово-часового світу людини (О.О.Бодалев, К.Левін, О.М.Леонтьєв, Д.О.Леонтьєв, Т.М.Титаренко). Життєвий простір включає в себе психологічний, який поєднує комплекс фізичних, соціальних і психологічних явищ, з якими людина себе ототожнює. Ці явища стають значущими в контексті психологічної ситуації, набуваючи для суб'єкта особистісного смислу і починають оберігатися всіма доступними йому фізичними і психологічними засобами. Ключове місце в феноменології психологічного простору займає стан його меж – фізичних і психологічних маркерів, що визначають сферу особистого контролю і приватності однієї людини від такої ж сфери іншої.

Передумови до вивчення психологічного простору особистості можна зустріти в класичних теоріях особистості. Вільям Джеймс підкреслював важливість існування меж між особистістю і середовищем, стверджуючи, що людина постійно взаємодіє з середовищем, але не зливається з ним. Курт Левін розглядає поняття саме «життєвого простору», в зміст якого включив не лише психологічні явища (мотиви, цілі, когнітивні схеми), а й фізичні,

економічні, правові та інші явища навколишнього світу, які також здійснюють на індивіда значний вплив. На його думку, життєвий простір динамічний і може змінюватися залежно від ситуації та в онтогенезі. В гештальттерапії також підкреслюється важливість існування міцних особистісних меж для благополуччя людини, а їх нечіткість чи порушення можуть призвести до невротичних розладів. К. Г. Юнг також досліджував зв'язки внутрішнього життя людини з об'єктами непсихічними, які існують ззовні. На його думку, людину можна зрозуміти лише в контексті умов її життя: середовище, в яке вона потрапляє, приймає його або створює, відображає її психічні властивості і потреби.

Психологічний простір особистості має такі властивості:

- людина відчуває простір як свій, присвоєний чи створений нею і тому представляє цінність;
- вона має можливість контролювати і захищати все, що знаходиться і виникає всередині простору;
- психологічний простір не рефлексується без виникнення проблемних ситуацій;
- найважливішою характеристикою психологічного простору є цілісність його меж.

Оскільки криза – це зміна напрямку, рішення, вибір та фактично руйнація старого життєвого світу, то відповідні зміни відбуваються у в життєвому просторі особистості. До негативних варіантів переживання кризи і, відповідно, зміни просторово-часової структури життєвого світу, на нашу думку, відноситься тенденція виходу з психологічного поля, прагнення потрапити на його ірреальний рівень. Для дитини перехід до такого рівня характеризується активним фантазуванням, уявною грою. Поступово відбувається переструктурування рівня ірреального, поки дитина на цьому рівні не набуває того, що їй не вистачає на рівні реальному (К.Левін). У дорослої людини, залежно від того, яка стратегія вирішення кризової ситуації, можливим є різні варіанти зміни життєвого простору. Наприклад, для посилення контролю над кризовою ситуацією рекомендують навчитися тлумачити події іншим чином, переінтерпретувати їх, міняючи акценти (Т.М.Титаренко). По суті створюються нові історії, можливо, навіть казкові,

фантастичні, а отже, відбувається переструктурування ірреального рівня життєвого простору, а значить і стабілізується емоційний стан людини, поступово зникає почуття безпорадності, зменшується напруга. Творіння допомагає людині вийти за межі наявної ситуації, розглянути різні варіанти розгортання ситуації, створити новий сюжет подій, ввести нових героїв у власну життєву історію, або знайти інші мотиви і їх поведінки і власної. Ми припускаємо, що при цьому може відбуватися не просто переструктурування рівня ірреального, але й трансформується психологічне поле в цілому, змінюється психологічне майбутнє, розширюється часова перспектива. В цілому, під час переживання життєвої кризи відбувається: 1) зміна розмірів життєвого простору (наприклад, розширення психологічної перспективи у напрямку минулого, зменшення у напрямку майбутнього, зміна за параметрами реальне/ірреальне); 2) хаотична диференціація кожного рівня життєвого простору, де соціальні відносини і сфери діяльності втрачають звичні взаємозв'язки; 3) зменшення загальної рухливості і зміна жорсткості (збільшення, або зменшення) життєвого простору.

В межах психологічної допомоги людині, що переживає кризу, розглядаються різні стратегії опанування ситуації, продуктивним, на нашу думку, є використання нарративних технологій. Зокрема, слід врахувати, що життєві історії на думку М.Уайта та Дж. Брунера розгортаються на двох ландшафтах: дії та свідомості. Ландшафт дії складають параметри руху: причина, намір, ситуація, інструмент (своєрідна граматики історія). На такому ландшафті вибудовується послідовність подій в часі і відбувається конструювання “діючого Я” по відношенню до інших людей. Під “ландшафтом свідомості” розуміється уявна територія, на яку люди “наносять” смисли, наміри, переконання, цінності, тобто те, що пов'язане з їх досвідом на ландшафті дії. Таким чином, люди міркують над значення власного дієвого досвіду. Ефективним для переструктурування життєвого простору, за нашим припущенням, є авторське розгортання (творіння) нових

життєвих історій, яке людина здійснює, рухаючись між ландшафтом дії і ландшафтом свідомості.