

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Освітній ступінь «Магістр»

на тему:

**ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ ЯК ФАКТОР
ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИЙ СИТУАЦІЙ**

Виконала: студентка 2 курсу, 263 групи
спеціальності 053 «Психологія»

ОП «Психологія»

Кусковська Наталія Романівна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор Гульбс О.А.

Умань – 2023

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні проблеми адаптації в період переживання життєвих криз.....	8
1.1. Психологічні чинники соціальної адаптації.....	8
1.2. Кризовий стан: норма і відхилення.....	12
1.3. Особистість на життєвому шляху.....	25
1.4. Буденність та її несподіванки.....	41
1.5. Свобода ставлення до скрутних обставин.....	50
Розділ 2. Методика емпіричного дослідження соціально-психологічних факторів адаптації в період життєвих криз.....	60
2.1. Проведення експерименту дослідження психолого-соціальних чинників адаптації людини.....	60
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	64
2.3 Реабілітація, рекомендація.....	67
Висновки.....	73
Список використаних джерел.....	75

Вступ

Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають як на її успішність, так і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. У разі високого та низького рівнів адаптивності наявні відмінності застосовуваних стратегій. Оптимальним для соціальної адаптації є поєднання прийняття себе та інших з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо власної самоефективності та сенсовності свого життя.

Актуальність дослідження. Значні зміни в сучасному українському суспільстві, що відбуваються внаслідок його трансформації, максимально актуалізують роль і значення соціально-психологічних факторів діяльності людини. Відтак вивчення особливостей і можливостей особистості, умов цілеспрямованого впливу на розвиток її творчих потенцій стали предметом аналізу багатьох галузей наукового знання, зокрема - філософії, соціології, педагогіки та соціальної психології.

Відповідність суспільно регламентованої поведінки і діяльності внутрішній структурі особистості, її інтересам, ціннісним орієнтаціям, особливостям темпераменту досягається в ході соціальної адаптації.

Процеси соціально-психологічної адаптації і соціалізації щільно пов'язані. Соціальна адаптація людини передбачає формування активної особистісної позиції, усвідомлення власного соціального статусу. Умовою і результатом адаптації особистості є сформованість соціально- і професійнозначущих засобів спілкування, поведінки та діяльності, які суспільство визнає і підтримує.

Вироблення наукових принципів соціальної адаптації молоді і соціальних перспектив її функціонування є важливим завданням соціальної психології. В Україні окремі аспекти цієї проблеми досліджувалися в рамках психофізіології, загальної психології, соціальної психології, педагогіки (І. Бондаренко, О. Борисенко, О. Васильченко, П. Зільberman, О. Каганов, О. Кокун, С. Кулик, В. Невмержицький, В. Розов, А. Скрипка, В. Струкуленко) [1, с.5]. Але практично

не вивченими лишаються питання соціальної адаптації в період переживання життєвих криз, зокрема - молоді, студентів, хоча вища школа має специфічні засоби і ресурси впливу на особистість, досить детально описані в науковій літературі.

Об'єктом дослідження є процес соціально-психологічної адаптації в період переживання життєвих криз.

Предметом дослідження є соціально - психологічні фактори адаптації в період переживання життєвих криз.

Мета дослідження - науково обґрунтувати й емпірично дослідити вплив соціально-психологічних факторів на процес соціально-психологічної адаптації в період переживання життєвих криз. Розробити соціально-психологічну модель корекційної роботи щодо подолання проявів соціально-психологічної дезадаптації у першокурсників ВНЗ.

Основна гіпотеза дослідження полягає в припущенні існування залежності поведінкових стратегій соціально-психологічної адаптації від соціально-психологічних факторів. А якщо це так, то соціально-психологічну адаптованість можна поліпшувати корекцією неефективних поведінкових стратегій психокорекційними засобами.

Для перевірки гіпотези було поставлено такі **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати концептуальні засади емпіричного дослідження. Визначити емпіричні референти соціально-психологічної адаптації.

2. Визначити особистісні чинники соціально-психологічної адаптації і соціально-психологічної дезадаптації студентів.

3. З'ясувати критерії соціально-психологічної адаптованості студентів в період переживання життєвих криз і визначити відповідний діагностичний інструментарій.

4. Розробити програму підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості студентів до умов ВНЗ і експериментально довести її ефективність.

Методологічна й теоретична база дослідження:

- загальнонаукові принципи соціокультурної детермінації психічних процесів і явищ - принципи системності, розвитку, єдності зовнішнього і внутрішнього (Г. Балл, Л. Виготський, О. Бодальов, В. Зінченко, А. Петровський);

- дослідження особистості і діяльності (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, І. Кон, Б. Ломов, С. Максименко, В. Столін, А. Маслоу);

- теорії загальних особливостей регуляції поведінки і теорії акцентуацій характеру (П. Анохін, А. Личко, К. Леонгард).

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, емпіричне дослідження з використанням методів анкетування, спостереження, самооцінювання; статистичних методів опрацювання даних. В емпіричному дослідженні застосовувалися методики вивчення особистісних чинників соціальної адаптації: методика дослідження самоствавлення (С. Пантелеєва), методика діагностики самоактуалізації особистості (у модифікації Н. Каліної - (САМОАЛ)), тест-опитувальник Шмішека; а також методики визначення соціальної адаптованості і стратегій адаптивної поведінки: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, опитувальник „Адаптивні стратегії поведінки” (АСП) Н. Мельникової.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні ролі особистісних характеристик у процесі соціально-психологічної адаптації першокурсників ВНЗ, з'ясуванні ролі зовнішніх і внутрішніх факторів соціально-психологічної адаптованості. Визначено соціально-психологічні засоби, що стимулюють якісні зміни характеру і рівня адаптації (від соціально-ситуаційної до особистісної самоадаптації). Запропоновано комплексний соціально-психологічний підхід до формування соціальної адаптованості першокурсників за допомогою психотехнічних засобів.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні знання про особистісні чинники соціальної адаптації; психологічному поясненні й

обґрунтуванні ролі особистісних характеристик у процесі соціально-психологічної адаптації навчання у ВНЗ. Результати дослідження поглиблюють розуміння особливостей та механізмів процесу соціальної адаптації в юнацькому віці.

Практичне значення дослідження - встановлені факти і сформульовані на їх основі висновки можуть використовуватися науковцями у подальшій розробці теорії соціально-психологічної адаптації. Запропонований комплексний підхід інтенсифікації процесу соціально-психологічної адаптації студентів сприяє поліпшенню якості їх життя, зменшує девіації поведінки та підвищує рівень академічної успішності. Цей підхід можна рекомендувати: психологічним службам для застосування у ВНЗ при проведенні психокорекційної роботи, спрямованої на допомогу студентам.

Розділ 1. Теоретичні проблеми адаптації в період переживання життєвих криз

1.1 Психологічні чинники соціальної адаптації

Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища. Соціальна адаптація - це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація - активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками [3, с. 92].

В умовах соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають тенденції соціального та економічного розвитку суспільства. Адаптивність є одним з визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я й самоактуалізації й чинників успішної самореалізації. Соціально-психологічну адаптацію, її чинники та механізми різноаспектно й багатопланово вивчають з огляду на соціальну та соціально-економічну значущість проблеми. Науковці досліджували особливості адаптації в умовах звичайних життєвих ситуацій, стресу, життєвої кризи, однак різні психологічні концепції розглядають різні чинники соціальної адаптації. Провідне місце в сучасних дослідженнях соціальної адаптації належить теоретичним підходам когнітивно-біхевіорально-феноменологічної орієнтації.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. Зовнішніми соціальними регуляторами є норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації. Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінгстратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації.

Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [3, с.93]. Надзвичайно складним завданням є визначення критеріїв успішності соціальної адаптації, оскільки адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток. Невивченим є й механізм соціальної адаптації, оскільки загальний процес є складною системою інтегрально пов'язаних реципрокними зв'язками підсистем, будь-яка зміна в кожній з яких виявляється реакціями кожної зі складових, що може мати позитивний, негативний або нейтральний вплив на особливості й ефективність адаптації.

Загальними критеріями успішності соціальної адаптації є суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для подальшого розвитку, позитивне ретроспективне оцінювання через певний час. Вивчення закономірностей соціальної адаптації спрямоване на пізнання взаємних реляцій людини й ситуації та можливих способів поліпшення індивідуальних можливостей успішної адаптації.

К. Левін, дослідження якого ґрунтувалися на розумінні поведінки як функції особистості й ситуації, на підставі аналізу індивідуальних особливостей стратегій адаптації до зміни ситуації, визнав важливість соціального контексту як потужного стимулятора або засобу обмеження поведінки. Проведені В. Мішел у 60-х роках дослідження взаємозв'язків особистісних рис із певними поведінковими показниками виявили відсутність статистично значущих кореляцій і крос-ситуативну неузгодженість [1, с. 12]. Для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій, стверджує В. Мішел, необхідно розглядати поведінку не крізь призму особистісних рис, а шляхом аналізу когнітивної компетентності, стратегій опрацювання інформації, цілей, суб'єктивних очікувань та поведінкових стратегій, сформованих у процесі соціального наочіння. Принцип суб'єктивної інтерпретації (Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол) стверджує важливість індивідуального досвіду, когнітивних стратегій для інтерпретації значущості ситуації та необхідних зусиль і способів адаптації. Водночас, ефективність адаптації залежить від кількості можливих варіантів адаптивних стратегій, навичок їхнього застосування, креативності в процесі зіставлення доцільності тих чи інших поведінкових програм, гнучкості в разі потреби змін. Важливими особистісними чинниками соціальної адаптації є інтелект (особливо соціальний), еґоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація та відчуття когеренції. Ці індивідуально-психологічні властивості визначають потенційну адаптивність людини як здатність незалежно від об'єктивної важкості ситуації та суб'єктивного оцінювання її значущості мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні поведінкові стратегії і гнучко реагувати на можливі

зміни ситуації. Адаптивність як індивідуальна властивість і характеристика є тією буферною зоною, що сприятиме успішності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку.

Соціальну адаптацію забезпечує регуляція взаємин із зовнішнім світом; механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, який полягає в накопичених індивідом знаннях, уміннях і навичках, можливостях інтерпретувати події минулого та сучасного і самого себе в контексті цих подій, взаємодії з навколишнім світом [1, с. 15]. Опосередковує взаємодію людини і світу когнітивна репрезентація як суб'єктивне сприйняття, яке є пусковим елементом початку адаптації і триває як акцептор результату дії протягом цілого процесу адаптації. Суб'єктивне оцінювання здійснюється на підставі критеріїв особистісного інтерпретаційного комплексу як полімодальної сукупності суджень, самооцінок, оцінок, стереотипів, що сформувалися шляхом суб'єктивних узагальнень, та раціоналізації в умовах індивідуального розвитку.

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації. Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

1. афективної - особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту;
2. поведінкової - особливості копінгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування;
3. когнітивної - самооцінювання відповідності результату запланованому;
4. особистісної - самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;
5. соціально-психологічного контексту - відповідність усталеним соціальним нормам, соціальним цілям.

Будь-яка адаптація є інтегративним виявом взаємодії значної кількості чинників, що одночасно існують в умовах системи, яка перебуває в ситуації

нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як напруженої системи (К. Левін) потребує докладнішої уваги до окремих психологічних властивостей особистості, які впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості є різною мірою стабільні, гнучкі чи ригідні, і саме ці властивості визначають конструктивність стратегій адаптації. Головною передумовою ефективної соціальної адаптації є психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я - це психологічний стан, який відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу. До сфери психологічного здоров'я належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, відчуття когеренції, самоактуалізація, Я-концепція. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Стрижневим елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка виявляється системою переконань щодо власної особи, світу та сенсу життя.

1.2 Кризовий стан: норма і відхилення

Особистість - соціальне обличчя людини, “Я” для інших, реальна динамічна сутність кожного з нас. Особистість має диспозицію поводитися певним чином у певних обставинах. Ситуації, які пропонує їй життя, - це нерідко саме ті ситуації, в які вона активно прагне потрапити, щоб засвоїти щось важливе, зробити наступний крок на шляху саморозвитку, самотворення.

Здорова, зріла особистість є функціонально автономною, її поведінка усвідомлено вмотивована. Вона вміє дивитися на себе очима оточуючих, здатна до теплих, щирих взаємин, поважає різні цінності та установки, що їх мають оточуючі. Зріла особистість вміє регулювати власні негативні емоційні стани, вона терпляче ставиться до тих недоліків, яких ще не може позбутися. У неї є нормальне почуття реальності: вона бачить речі такими, якими вони насправді є, а не такими, якими вона хотіла би їх бачити. Особистість не є лише “ансамблем суспільних відносин”, принаймні як об'єкт психологічного дослідження. Вона радше виступає “хазяїном” власних психічних функцій, найвищою інстанцією, що інтегрує життя людини як таке. Особистість є цілісністю, яка вміє самовизначатися, має неабиякий потенціал саморозвитку і діє свідомо та цілеспрямовано (Джеймс У. Олпорт, Г. Штерн В) [6, с. 45].

Ми звикли стверджувати, що людина особистістю не народжується, що її становлення передбачає певні соціальні умови, відсутність яких повністю блокує цей процес. Але наголошуючи на цьому, ми дещо абстрагуємося від ролі самої людини у власному творінні. Ролі, яку важко перебільшити, з якою неможливо не рахуватись.

Однією з істотних складових особистості є “Я” для інших, рольова підструктура, чи так звана персона, соціальне обличчя людини. І саме формування цієї підструктури особистості традиційно розглядається як розвиток особистості в цілому, її соціалізація.

На початку життя, коли ще не існує розгалужених і потужних психологічних захистів, коли компенсаторних та гіперкомпенсаторних

механізмів ще не сформовано, коли немає у нашому арсеналі всієї тієї безлічі масок, що їх доросла людина так спритно змінює, маленька дитина заворожує своєю невимушеністю, автентичністю, достотністю, живучи у злагоді з власним єством. Згодом, на жаль, для переважної більшості з нас усе змінюється, і ми виявляємось спроможними чути голос нашого єства, скеровувати відповідно до нього наші вчинки дуже рідко, у якихось примежових, екзистенціальних ситуаціях.

Щодня ж ми просто існуємо, функціонуємо, щось продукуємо, не без успіху засвоюючи нові й нові ролі, обростаючи звичками, обов'язками, боргами. Інколи лише страшне горе, втрата найдорожчої людини або власний раптовий діагноз, який звучить як вирок, умить змінюють все навколо, висвітлюючи найголовніші життєві цінності, найзаповітніші мрії, справжні бажання. І тоді те, навколо чого вирувало життя, стає нікому не потрібною метушнею, а те, про що нібито й ніколи не думалося, постає у всій своїй величі як справжній сенс існування.

Особистість не може жити не розвиваючись. Розвиток, як відомо, є головним способом її існування впродовж життєвого шляху [6, с.47]. Цьому розвиткові притаманні специфічні закони, що характеризують внутрішню логіку його становлення. Особистість у розвитку - це поступово глибша індивідуалізація, дедалі виразніша своєрідність, відособленість від зовнішніх впливів, які мало-по-малу втрачають першочергову значущість.

Розвиваючись, особистість постійно будує і перебудовує свій життєвий світ. Вона створює його, структуруючи зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої. Саме особистість з її планами та установками, ненаситними потребами та несвідомими імпульсами визначає ракурс, в якому людина бачить зовнішній світ, орієнтується у ньому, пристосовується до життя.

Життєвий світ можна розглядати як певну концептуальну модель багатовимірного відображення реальності, яка описує об'єктивну дійсність за допомогою різних перцептивних, вербальних, міфологічних, символічних мов. Образи, символи, знаки надають світові особливої форми, індивідуальної

“упаковки”. Це пряма і зворотна проєкції внутрішнього і зовнішнього світів один на одного, багаторазово відображена й у кожному відображенні змінювана реальність.

Не кожне перетворення, видозміну можна вважати розвитком, тобто поступом у прогресивному напрямі. Життєвий світ будується у процесі саморозгортання особистості, наростання суб'єктності як показника її зрілості. Складна взаємодія біологічних, психологічних і соціальних детермінант розвитку, їхні відносна автономність і взаємовплив задають траєкторію життєвого шляху, його періодизацію.

Кількість чинників, які детермінують процес розвитку, збільшується, проте це не обмежує зростання суб'єктності, внутрішньої свободи, позаяк зовнішні детермінанти дедалі більше опосередковуються специфікою внутрішньої структури, перетворюються, індивідуалізуються, втрачають універсально-безликий характер.

Молодість, яка є етапом створення власної сім'ї, стає часом процесів самокатегоризації, коли уявлення про те, що значить бути жінкою або чоловіком, як по-чоловічому відповідати за своїх рідних, по-жіночому повсякденно турбуватися про них, створювати середовище надійності і безпеки формує нові статеві стереотипи.

Хода життєвим шляхом відбувається не рівномірно-поступово, а хвилеподібно, аритмічно, то прискорюючись, то вповільнюючись; процеси диференціації та інтеграції чергуються. Нові, зріліші структури позбавляються зайвих елементів, синкретичної багатоманітності. З роками все стає простішим, чіткішим, врівноваженішим.

Особистісне зростання є активним процесом становлення, у якому людина бере на себе відповідальність за своє життя, свій життєвий шлях. Усі ми постійно відчуваємо на собі вплив якихось потреб, прагнень, планів, мрій, амбіцій, що генеруються ізсередики нашого єства. На різних вікових етапах усі ми відчуваємо, як змінюється наше життя завдяки сприятливим або, навпаки, руйнівним зовнішнім обставинам. Але й найтяжчі умови, про які пише

В.Франкл, пригадуючи свій досвід перебування в концтаборі, не є вирішальними, "...особистість ув'язненого зумовлюється власними внутрішніми рішеннями, а не виключно впливом умов табору... кожна людина може навіть у подібних умовах вирішувати, якою вона стане психологічно і духовно" [6, с.48].

криза життєвий адаптація психологічния

Чому особистість розвивається? Що стимулює її прагнення до ускладнення, гармонізації, вдосконалення? Головною рушійною силою розвитку, за Ш.Бюлер, є вроджене прагнення людини до самоздійснення, яке водночас є і процесом, і результатом життєвого шляху. Як вважає К.Г.Юнг, активність особистості - це результат загальної психічної енергії, що підкорюється двом головним динамічним закономірностям - прогресії та регресії. Прогресія здійснює пристосування до умов зовнішнього життя особистості, а регресія допомагає пристосуванню до внутрішнього життя. Обидва процеси взаємопов'язані і однаковою мірою необхідні, оскільки людина не може адекватно реагувати на зовнішні чинники, якщо вона не перебуває у співзвучності з самою собою.

До теорій самодетермінації особистісного розвитку можна віднести і гуманістично зорієнтовані концепції А.Маслоу, К.Роджерса, Р.Мея, А.Роше та ін [25, с.56]. Глибинні потреби в істині, добрі, красі, любові, обдаровання, найзначущі потенції людини створюють її глибинне сутнісне ядро. Ця сутність первинно безконфліктна, несуперечлива, має величезний енергетичний потенціал самопрояву, самовизначення. Зовнішні умови можуть бути лише більш-менш несприятливими або, навпаки, полегшуючими цей процес сутнісного самозростання.

Потенціал особистісного саморозвитку одвічно закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови життя не спроможні остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напрямку самостворення. Саме вибір квантує час життя людини, позначаючи його головні віхи.

Власне в акті особистісного вибору й експлікується, виявляється суб'єктність як така. Якщо людина уникає вибору, не робить його вчасно, вона потрапляє у кризову життєву ситуацію, яка все одно примушує її опинитись перед цим самим вибором, але вже у максимально загостреній, екстремальній формі. Криза вимагає розгорнутого, аргументованого, усвідомленого розв'язання задачі на смисл, яке у буденності відбувається найчастіше згорнуто, неструктуровано.

Самодетермінацію особистісного розвитку не можуть не гальмувати всілякі відхилення, дитячі травми, невротичні непродуктивні захисти, кризові ситуації. Як організм людини має запрограмовану природою енергію зберігатися, розвиватися, долаючи ті чи ті перешкоди, так і особистість прагне виявити, реалізувати всі свої потенції, максимально гармонізуючи свою структуру, а відтак і життєвий світ.

Якби розвиток особистості був лише кількісним накопичуванням певних змін, за такого розуміння не було би місця для якісно нових рівнів, для новоутворень. У той же час кожний віковий етап, як відомо, характеризується появою специфічних новоутворень, які свідчать про долаття певної віхи у процесі дорослішання.

Але драматизувати людське життя, шукати у ньому передусім нерозв'язувані проблеми, тяжкі обставини, небезпечні випробування також було би помилково. Розвиток - це не лише переривчатість, стрибкоподібність, руйнації життєвого світу та нові його реконструкції. Якби так насправді було, втрачалась би спадкоємність, єдина ієрархія, в якій вищі щаблі розвиваються на ґрунті нижчих. Метаморфози метаморфозами, але особистість на будь-якому віковому етапі все ж лишається впізнаваною.

Як відомо, розвиток особистості поєднує у собі гармонійні і дисгармонійні фази, кризи різної глибини і складності, що породжують як позитивні, так і негативні новоутворення. Розвиток є результатом цілої системи змін: прогресивних і регресивних, кількісних і якісних, зворотних і незворотних, стабільних і нестійких, спрямованих і стохастичних. Процес розвитку ніби

пробивається, прокладає собі шлях крізь численні флуктуації, відхилення, зміни. Цей процес є керованим, цілеспрямованим, суб'єктивно врегульованим. Саме тому всі зміни, що відбуваються, можуть кумулюватися, інтегруватися, вишикуватися у внутрішньо обумовлену лінію, траєкторію життєвого шляху.

Становлення життєвого світу відбувається у процесі прогресивного, незворотного розвитку, але не векторно. І життєві обставини, і внутрішня логіка розвитку передбачають регрес, затримки, повторення, складні життєві ситуації.

Чи обов'язково потрібні кризи для розвитку кожної особистості? Чи зростає особистість взагалі, якщо вона вже є досконалою, має плідотворну життєву орієнтацію, якщо запозичити термін у Е.Фромма? У якому напрямку відбувається це зростання? В бік дедалі більшої богоподібності? Можливо, після досягнення рівня особистісної зрілості подальша динаміка стає рівномірнішою, без злетів і падінь, без раптових стрибків і болісних руйнацій?

Звідки береться така дивна досконалість? Це природний дар, з яким людина народжується або до якого має схильність? Чи це результат важкої праці над собою? Якщо про природний дар говорити несерйозно, то яким повинен стати той перелом, якою - та вирішальна криза, після котрої вже ніяких криз не слід чекати? Коли і як людина переживає цю архікризу?

Якщо припустити, що здорова особистість, "перехворівши" на кризові ситуації в дитинстві, пізніше має певний психологічний імунітет, то кризовий стан, здавалося, можна було б сприймати як явище необов'язкове, як відхилення у нормальній життєдіяльності. На щастя, це не так.

Навіть зріла, творча особистість, яку А.Маслоу називає самоактуалізованою, навряд чи може запобігти кризових ситуацій, які змінюють спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, задаючи подальшу траєкторію саморозвитку, самозростання [16, с. 91]. Важко уявити собі життя, яке було б позбавлене певних драм, складних, несподіваних ситуацій, проблем, які спочатку здаються майже нерозв'язуваними. Ніхто не застрахований від трагічних обставин, пов'язаних зі смертю рідних і близьких. До того ж вікові етапи розмежовуються між собою якісно, маючи такі характеристики, які

виникають лише під час стрібноподібного переходу з етапу на етап, під час життєвої кризи.

Людина має свій неповторний світ, який змінюється протягом всього життя. Всі ми залежимо від власного минулого, від своєї ні на кого не схожої історії, яку створюємо своїми вчинками, рішеннями, буденними виборами. Ми також залежні від сьогодення з його суєтою, метушнею, стресами, втомою, хворобами, невідкладними справами. Не меншою є й залежність від майбутнього, від уявлень про завтрашній день, від надій, бажань, усвідомлюваних і не дуже усвідомлюваних мрій і прогнозів.

Всі ці часи життя можуть існувати у нашій свідомості в єдності, у взаємозв'язку, а можуть бути майже зовсім відокремленими один від одного. І тоді одним з професійних завдань психолога-консультанта, що працює з кризовим клієнтом, буде актуалізація впливу індивідуального минулого на теперішній час та навпаки - сьогодення на розуміння та прийняття своєї власної історії, впливу цих двох часів на прогнозування майбутнього, його ймовірність.

Саме кризова ситуація допомагає людині зрозуміти свій життєвий задум, дає можливість побачити, пережити власне минуле, теперішнє й майбутнє водночас, усвідомити їхній нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним.

Ми не рухаємось життєвим шляхом за логікою “життєвого ескалатора”, не сподіваємось, що ставши на певну сходинку далі будемо їхати автоматично. Наше життя - це завжди несподіванки, сюрпризи, це повороти, роздоріжжя, розгалуження головної дороги, які й символізують кризові ситуації.

У перекладі з грецької криза - це зміна напрямку, рішення, вибір. Серед перекладів слова “криза” зустрічається і значення “суд”. Близьким до нього семантично є і слово “критика”, як вважає Ф.Ю.Василюк, спираючись на думку С.С.Аверинцева (1995) [17, с.44]. Так чи інакше, у кризовій ситуації людина стає власним прокурором, суддею і адвокатом. Вона спочатку завзято звинувачує себе, потім починає потроху виправдовувати і нарешті виносить вирок, як їй жити далі.

Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже доценту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей.

Що провокує кризову ситуацію - внутрішні проблеми, які накопичуються, або несприятливі зовнішні обставини?

Виявляється, однозначно чіткої відповіді на це питання дати неможливо. У кризовій ситуації особистість стає дедалі неврівноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому, як зазначає І.Пригожин, перебудовується таким чином, що її поведінка стає непередбачуваною.

Але соціальна інтерверсія, зовнішні впливи знаходять підготовлений ґрунт, підштовхуючи людину до кризи, виводячи її розвиток на непередбачувану траєкторію, яка згодом може виявитися й забороненою, тобто небезпечною для здоров'я, подальшого розвитку, навіть руйнівною.

Людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Як відомо, ставлення до себе хочеться обов'язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше шукати нові засоби самопрояву. Так чи інакше, зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним.

Інтенсивність соціальних катаклізмів, несприятливих факторів для кожної людини особлива. Зовнішні умови стають поштовхом для зміни життєвого задуму, реконструкції життєвого світу лише тоді, коли, як зауважує Ф.Ю.Василюк, воля виявляється безсилою (1984) [14, с. 80]. Це відбувається тоді, коли напруженість внутрішньоособистісних суперечностей, випадкові

невдачі, образи, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять особистість як систему дедалі неврівноваженішою.

Кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. Деякі люди мають змогу відверто зізнатися собі у гострих проблемах, які нагромадились, у погіршенні працездатності, появі соматичних симптомів, ускладненнях у спілкуванні, тривожності, дратівливості тощо. Інші, не помічаючи наближення чи навіть розгортання кризової ситуації, намагаються сховатися від необхідності усвідомлення скрутних життєвих обставин і воліють захворіти або вдатися до вживання алкоголю, щоб уникнути вирішення актуальних проблем.

Усвідомлення кризового стану збільшується із зростанням рівня особистісної зрілості, із здатністю до рефлексування, яка у кожної людини особливі, специфічні. Ці можливості можна розвинути, вони залежать деякою мірою від індивідуального досвіду попереднього розв'язання складних життєвих колізій.

Серед найнеприємніших кризових переживань слід згадати неможливість прогнозувати власне майбутнє. Потреба вийти за межі сьогодення є притаманною кожній людині. У скрутних життєвих обставинах майбутнє звужується, перспектива втрачається, і тривога з приводу завтрашнього дня, небажаних несподіванок, можливих неприємних сюрпризів починає негативно впливати на самопочуття, працездатність, стосунки з оточуючими, смак до життя як такий.

У житті кожного можна проаналізувати ситуації з невизначеним майбутнім. Це, наприклад, складні життєві обставини, коли людина вперше чує про небезпечний діагноз від лікаря, коли вона стикається із загостренням хвороби у когось із близьких, коли треба поміняти роботу, місце проживання, колектив співробітників, до якого вона звикла, коли у сім'ї переживається народження дитини, закінчення школи, весілля, ремонт або інші значні зміни.

Тоді уявлення про найближче майбутнє затьмарюється, стає нечітким, невизначеним, і страх перед чимось новим, невідомим, незбагненим, просто незвичним, перед необхідністю адаптації, відмови від старих звичок починає переслідувати людину, забираючи енергію, знесилюючи.

У кризовому стані виникає стійке почуття нереальності того, що відбувається. Здається, такого просто не може бути, це якийсь страшний сон, жах, хвора фантазія. Обставини складаються таким чином, що повірити у власні сили, у можливість подолати перешкоди спочатку дуже важко, і тому особистість “ховається” за почуття недійсності, несправжності, випадковості.

Переживаючи кризову ситуацію, людина відчуває, як хвилі прикрасі, болю, образи, туги, відчаю раптом поглинають її всю, стають на деякий час майже нестерпними, потім потроху слабшають, щоб навіть без зовнішніх поштовхів посилитися знов.

Зовнішній світ має два стани: він може бути легким або важким. Легкий гарантує задоволення всіх актуалізованих потреб людини, що мешкає у ньому. Важкий - не гарантує цього. Внутрішній світ буває простим і складним. У простому світі є лише одна потреба або єдине життєве ставлення. У складному світі потреб або ставлень декілька, і вони можуть вступати у зіткнення одне з одним.

У легкому і простому життєвому світі навіть незначна затримка у задоволенні актуальної потреби сприймається як криза. Часткова незадоволеність переростає у справжню катастрофу, і, таким чином, для інфантильної особистості, що мешкає у цьому світі, кожен стрес є глобальною життєвою кризою. Зауважимо, що інфантильна установка залежить від віку людини, її конституційно-характерологічних особливостей, актуального психофізіологічного стану (і тому захворювання, перевтома, виснаженість знижують стресостійкість, актуалізуючи образи, вередливість, нестриманість тощо).

Для людини, що живе у важкому і простому світі, завдяки наявності терпіння стрес не стає кризою. “Стрес, властиво, це утримувана в шорах

терпіння, приборкана терпінням інфантильна криза” (Василюк Ф.Е., 1995, с.93). Стресів у цьому світі багато, і вони або переростають у предметну діяльність, або породжують психосоматичну симптоматику. Оскільки у людини цього світу є лише одна значуща потреба, то за неможливості її задоволення все життя опиняється під загрозою. Таким чином, фрустрація стає життєвою кризою.

У легкому і складному світі людина володіє власними механізмами опанування стресових ситуацій:

а) ціннісно знижуючи значущість актуалізованого життєвого відношення;
 б) переключаючись на інше життєве відношення. Фрустрацій як таких у цьому світі не буває. А внутрішній конфлікт переростає у кризу, по-перше, тому що навіть невеличкий конфлікт двох потреб стає порушенням внутрішньої єдності свідомості, а по-друге, у легкому світі немає ніяких “інших ситуацій”, ніяких “там” і “тоді”. Якщо не тут, то ніде, якщо не тепер, то ніколи.

І, нарешті, у важкому і складному життєвому світі людина не сподівається на повсякчасне задоволення кожної своєї потреби, і тому стрес не стає для неї кризою. Хоча інколи так звані “мікрокризи” виникають, якщо стрес стає надто тотальним і тривалим. Фрустрація також переживається як фрустрація, не перетворюючись на справжню кризу, хоча за певних обставин “мікрокризу” вона може спровокувати. “У складному і важкому світі є час і місце для спроб та помилок, випробувань і вороття, відстрочок і компромісів, порад і відпочинку” [6, с.51]. Саме тому і конфлікт найчастіше існує сам по собі, не стаючи справжньою кризою, але провокуючи численні зовнішні і внутрішні мікрокризи.

У складному і важкому світі є всі чотири типи критичних ситуацій. Стрес, фрустрація і конфлікт можуть за певних умов породжувати мікрокризи, коли людина скочується у світовідчуття, що відповідає легкому або простому життєвому світові.

Кожне життя складається з певних періодів, етапів, стадій, які чимось несхожі, особливі. Той чи той вік має свій початок і кінець. Людина, як равлик, час від часу ламає стару, тісну оболонку і вчиться жити знов. Стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення іншого,

переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи мають у психології назву нормальних, прогресивних - на відміну від криз аномальних, регресивних.

Нормальна криза - це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Подібні кризи є нормальними, нормативними тому, що немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена необхідності дорослішати, зростати, старіти, наближуватись до життєвого фіналу. Нормативність - це існування у межах норми. Вікові розлади мають не досить тривалий, найчастіше непатологічний характер. Для оточуючих та навіть для самої людини ці розлади можуть бути й майже непомітними.

Нормальна, себто вікова криза, готується зсередини, час її дебюту визначається тим, наскільки людина засвоїла все те, що треба було опанувати на цій віковій сходинці, як вона підготувалася, часом несвідомо, спроквола, до змушнення чи зів'янення, старіння.

Головний симптом наближення нормативної кризи пов'язаний з тим, що провідна діяльність, якою була, наприклад, гра для дошкільника, навчання для молодшого школяра, вже не може залишатися найголовнішою, провідною. Мова йде про психічне насичення, коли у межах провідної діяльності вікову детермінанту вичерпано, тобто вже немає сприятливих умов для зростання, подальшого розвитку, і виникнення кризи стає неминучим.

Якщо людина чомусь обминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно прогресивну, нормальну кризу або пережила її у дуже "стертій", невиразній формі, збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів.

Аномальна криза не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху. Вона виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час

зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя.

Тяжкі життєві ситуації, які підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи, - це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, перевершуючих її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Повсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг ненормативної кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці.

Ненормативна криза руйнує не лише діяльності, що вже не є провідними. Вона зачіпає також і діяльності відносно незрілі, не цілком засвоєні. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної. Творча особистість на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових "технік" життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують.

Серед типів кризових ситуацій слід визначити також кризи біографічні. Людина у різних формах переживає саме непродуктивність свого життєвого шляху: не так живе, не таким уявляла своє життя, не таким було минуле, як могло б бути. Кризу називають біографічною тому, що ця криза розглядається з точки зору суб'єкта життя. Інколи людина сама певною мірою "провокує" кризу. Криза є біографічною, коли роль особистості у порівнянні з роллю життєвих обставин активніша [3, с.95].

1.3 Особистість на життєвому шляху

Кожна особистість є творцем власної історії, "головним режисером" тієї величної та унікальної вистави, якою є життя. Людина залежить від власного минулого, що безпосередньо впливає на сьогодення; вона залежить і від ставлення до майбутнього, від сподівань, бажань, мрій, очікувань. Уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє переживаються одночасно і визначають поведінку людини всі разом.

Людина - це далеко не тільки організм, який розвивається за певною усталеною програмою. Вона має свою власну історію, яку сама створює, за яку несе персональну відповідальність. Вона веде себе вперед, видозмінює, формує. Інколи цю історію дуже хочеться переписати, забути, почати спочатку. Зрідка життєвий шлях, який вже позаду, задовольняє, не викликаючи щонайменших сумнівів. З віком людина поступово починає усвідомлювати власну роль у побудові життя в цілому, стає все відповідальнішою і зрілішою.

Психологічна наука сьогодні оперує кількома термінами для характеристики індивідуального розвитку. Найчастіше вживається таке поняття, як онтогенез.

Онтогенез є індивідуальним розвитком людини як організму із закладеною у ньому філогенетичною програмою. Цією програмою визначається нормальна тривалість життя, послідовна зміна вікових стадій, вирішальних моментів цілісності людського організму: зачаття, народження, дозрівання, зрілості, старіння, старості.

Час життя визначає насамперед інтервал від народження до смерті, тривалість, протяжність існування. Це хронологічні рамки життя, від яких залежать, наприклад, співіснування поколінь, тривалість первинної соціалізації дітей тощо.

Життєвий цикл передбачає, що плин життя має певні закономірності. Його етапи, котрі мають назву віків, циклічно повторюються. Особистість засвоює нові соціальні ролі, виконує їх все більш досконало, щоб поступово залишити.

Всі ці цикли сімейних, батьківських, професійних ролей пізніше повторюють нащадки. Зміна поколінь у суспільстві також відбувається циклічно: молодші спочатку вчаться у дорослих, згодом активно і самостійно діють поруч із ними, потім у свою чергу соціалізують нове покоління.

Індивідуальна біографія настільки складна, що її досить умовно можна розчленувати на окремі цикли. Підпорядкувати життя якомусь окремому ритмові майже неможливо. У кожної людини, крім визначеної траєкторії розвитку завжди є також чернетки, гіпотези, варіації і незаплановані імпровізації.

Життєвий шлях особистості включає життєвий цикл індивіда, а життєвий цикл у свою чергу включає онтогенез.

Життєвий шлях завжди переживається як відкритий, незавершений, і не лише тому, що нікому не відомо, коли і як він скінчиться. Адже навіть факт фізичної смерті не є для особистості останньою крапкою. Живуть нащадки, продовжуються справи, залишаються думки, твори, відкриття. Близькі люди подумки звертаються за порадами, спілкуються, залишають померлого у своєму життєвому просторі, серед живих. Його постать продовжує впливати на оточення, інколи цей вплив навіть посилюється після фізичної кончини.

У людини є стійка потреба у таких самопроявах, які були б водночас якомога більш вільними, незалежними від зовнішніх обставин і досконалыми, довершеними, вичерпаними. Людина шукає таких форм активності, котрі надавали б їй можливість якомога більшої самореалізації, розкриття своїх сутнісних сил.

Життя детермінується різними часами, що задають різну ритміку життєвих процесів. Людина не може не підпорядковуватись закономірностям і часу біологічного, і часу геологічного, і часу астрономічного, і багатьох інших. І все ж особистість як вища інтегративна система створює єдину системну хроноструктуру.

За певних життєвих обставин, спровокованих гострими переживаннями, хронічними внутрішніми конфліктами, тяжкими захворюваннями, психологічний час особистості за своїми характеристиками починає

наближуватись до часу біологічного, втрачаючи чітку лінійність, підпорядковуючись психофізіологічним ритмам, набираючи ситуативного масштабу та польової орієнтації.

Безумовно, цілковитого злиття біологічного і психологічного часів не відбувається, адже психологічний час все ж таки залишається певною мірою і формою перетворення часу соціального.

У психологічному часі здійснюється своєрідний складний синтез біологічного й соціального часів, в яких розгортається людське життя. Навіть набираючи властивостей часу соціального, психологічний час, вочевидь, не має жорсткої єдиної спрямованості, яку має час історії, час культури. Не має він і цілковитої незворотності. Ми завжди повертаємось на круги своя, ми воліємо розпочати все спочатку, ми віримо, що можна себе обдурити і жити паралельно у різних ціннісних вимірах вдома і на роботі, з друзями і коханими.

Психологічний час є досить асиметричним щодо подій минулого, теперішнього і майбутнього, оскільки перебуває під безпосереднім впливом емоційного життя особистості. Завдяки почуттям виникають певні бажання, прагнення, смисли, встановлюються часові орієнтири. Цей плин емоцій лише на перший погляд виглядає хаотичним. Насправді емоційна сфера, з якою так люблять працювати психотерапевти, підпорядковується певним закономірностям, детермінуючи у свою чергу особистісну світобудову.

Буває, людина живе якийсь час, цілком поринувши у минуле, розчиняючись у спогадах. Потім настає інший період, і вона, як у юнацькі роки, опиняється у полоні майбутнього, лише плануючи, мріючи, сподіваючись, прогножуючи. А згодом вона ж починає відчувати кожен мить сьогодення, кожне враження, кожен думку, які допомагають їй жити "тут і тепер", не оглядаючись і не стаючи навшпиньки.

Готовність до сприймання власного особистісного становлення, розквіту та згасання у всій його неминучості, суперечливості і нерівномірності нікому не дається "від бога". Без постійного співвіднесення сьогоденного життя з пройденим, пережитим, без спроб зазирнути у майбутнє людина є беззбройною

перед кожною черговою напастю. Лише усвідомлене ставлення до часу власного життя стимулює пошук конструктивних виходів із кризових ситуацій.

У залежності від того, як людина на певних етапах життя ущільнює, розширює, звужує, прискорює або вповільнює перебіг власного психологічного часу, вона по-різному бачить довколишній світ і саму себе, перебуває з цим світом у згоді або конфронтації, приймає власну індивідуальність або заперечує її, прагне самовдосконалення або видобуває дедалі складніші психологічні захисти.

Досягнення особистісної гармонії передбачає співрозмірність психологічного і метричного віку, своєчасність включення в особистісний час і часу індивіда, і соціально-історичного часу особи. Міра авторства життєвого шляху є показником творення дедалі гармонійнішої особистісно-часової структури.

Для людини реальністю є також час її покоління, класу, нації, держави. Мають певний статус і час існування конкретної родини, і час, що фіксується у родословній. Кожен знає, як може актуалізуватись час, що його пережито спільно у студентські роки, в армії або під час перебування у школі.

Що ж таке психологічний вік? Невже дійсно можна бути набагато молодшим або старшим за свій реальний, паспортний вік? Або навіть раптово помолодіти?

Психологічний вік не є віком біологічним, він майже ніколи повністю не збігається з віком паспортним, метричним, акушерським. Це ставлення людини до себе крізь призму психологічного часу, це задоволеність або незадоволеність собою на тих відтинках життєвого шляху, які вже перейдено.

По-своєму сприймаючи плин часу і власний розвиток у ньому, людина неминуче забарвлює цим сприйняттям все, що її оточує. Коли психологічний вік менший, ніж паспортний, тоді і весь світ навколо динамічніший, яскравіший, несподіваніший.

Якщо, навпаки, людина відчуває себе старшою за свої роки, для неї тьмяніють барви, звужуються перспективи, нуднішим, банальнішим стає

повсякденне існування. Навіть миттєві, пов'язані з хворобою, стресом, утомою викривлення психологічного часу водночас накладають свій відбиток на самооцінку, рівень домагань, ставлення до інших тощо.

Людина може бути біологічно вже немолодою, а психологічно ще й досі інфантильною, або, навпаки, у досить молоді роки дивувати оточуючих професійною, громадянською, особистісною зрілістю. Як відомо, біологічний, соціальний та психологічний розвиток відбуваються досить гетерохронно, але це далеко не єдина причина такого незбігу людських віків.

Від чого насамперед залежить психологічний вік людини? Дослідження доводять, що головне - це кількість і якість значущих подій, що їх людина переживає протягом певного вікового етапу. Це оцінка своєї ролі у тому, що відбувалося. Це рівень самореалізованості, усвідомлення якого далеко не завжди буває об'єктивним.

Існує такий експериментальний прийом визначення задоволеності людини своїм життям. Її запитують, чи подобається їй власне ім'я і сьогоdnішній вік, чи хотіла б вона стати старшою або молодшою. Якщо вік та ім'я подобаються, можна вважати, що людина задоволена своїм життям в цілому, якщо ж ні, не все гаразд "у датському королівстві".

Коли життєва криза наближується, людині не хочеться залишатися у теперішньому стані, вона вважає цей віковий етап далеко не найкращим. А більш-менш гармонійний стан, який свідчить про віддаленість від кризи, сприяє прийняттю власного віку. Тоді не активізується потреба повернутися у власне дитинство, що залишило по собі приємні спогади.

Вирішальне значення для переживання психологічного віку має міра власної самореалізації. Якщо людина вважає, що її плани, прогнози, мрії здійснюються, що вона вже встигла достатнім чином себе проявити, що вже має суттєві досягнення, які вона раніше пов'язувала саме з цим віковим етапом, якщо вона вірить у власні сили, її психологічний вік не буде суттєво відрізнятися від віку реального, фактичного.

Якщо ж для особистості суб'єктивно ще все попереду, якщо вона вважає, що для самореалізації ще буде час, її психологічний вік буде меншим за паспортний. У ситуації, коли здається, що всі найголовніші події вже відбулися, що ніякої значущої самореалізації у майбутньому не передбачається, найкраще вже у минулому, психологічний вік обов'язково виявиться набагато більшим за вік фактичний.

Як частка суспільства, сучасник епохи, представник покоління кожен із нас певним чином включає до власної історії сторінки історії людства, великий спектр соціально-історичних ритмів. Традиції, звичаї, обряди, ритуали, що виникають у певному суспільстві та залишаються після його зміни, стосуються всіх проявів людської діяльності, спілкування, поведінки. Час культури - це час дуже тривалий, і позбавити себе його впливу неможливо, як неможливо й відокремити своє життя від життя держави, народу, генерації.

Життєвий шлях не є лише траєкторією приватного життя окремої особистості. Він окреслює й творчий внесок кожної людини в історію суспільства. Є люди, які віддзеркалюють цінності й ідеали покоління, до якого належать. Мало хто свого часу міг передбачити, що четвірка ліверпульських хлопців, назвавши себе "Бітлз", стане символом покоління шестидесятих, але це трапилось і залишилось в історії.

Ми всі впливаємо на хід суспільно-політичних подій. Так звана середня, пересічна людина, розгортаючи свій невигадивий життєвий шлях, накладає на сучасні її історичні події печатку власних думок, зацікавлень, рішень, вольових і неусвідомлюваних імпульсів. Життєвий шлях завжди поєднує біографічне й історичне.

Людина не може залишатися байдужою до власного життя. Вона переживає все, що стає складовими частинами її біографії, як трагедію, драму, комедію, фарс. Тональність її загального ставлення до життя є досить стійкою, хоч і залежить від вікового етапу чи життєвих обставин, стану здоров'я або рівня задоволеності собою.

У кризовій життєвій ситуації, перед лицем страшної небезпеки людина здатна побачити, відчутти все своє життя загалом, від початку до передбачуваного кінця, до фіналу. Вона миттєво підбиває підсумки пройденого шляху, осягаючи перспективи. Минуле, теперішнє і майбутнє взаємопроникають, і час життя стає доступним для огляду в усіх своїх аспектах.

Здатність наскрізного бачення власного життєвого шляху, здатність відчуття тієї головної мелодії, яка і складає особистість, є тим психологічним механізмом, котрий регулює плин суб'єктивного часу, допомагаючи визначити нові життєві траєкторії.

Існують різні форми побудови життєвого шляху, різні способи його планування. Всіх людей умовно можна поділити на дві великі групи: первинну і вторинну - примарну і секондарну. Примарна особистість живе у теперішньому, постійно оновлюючись разом із ним. Вона планує недалеке майбутнє, прагнучи досягнення швидких результатів. Ця людина легко погоджується і легко заспокоюється, постійно шукаючи чогось нового, якихось змін. На відміну від неї секондарна особистість є людиною звичок, усталених норм. Приглушуючи значення теперішнього, вона дорожить спогадами, стабільна у своїх почуттях, довго перебуває під впливом одного враження і тому не потребує постійного пошуку нових переживань.

Якщо користуватись позначеннями американських дослідників У.Томаса і Ф.Знанецкі, примарну особистість можна назвати "богемною", а секондарну - "обивателем". Цим двом типам протиставляється третій - "творчий", який орієнтується не на зовнішні зміни, а на власні плани, задуми, програми [1, с.49].

Виходячи з таких усталених індивідуальних особливостей людини, як властивості її нервової системи, характеристики темпераменту, Б.І.Цуканов пропонує такі форми прогнозування власного життя (1992).

Холероїди націлені у майбутнє, а до минулого байдужі. Вони живуть у гострому дефіциті часу, котрий, як їм здається, біжить дуже швидко. Сангвіноїдів майбутнє вабить своєю новизною, цікавими подіями, а минуле, як вони кажуть, "все одно не повернеш". Меланхолоїди мають тяжіння до

минулого. Майбутнє викликає у них тривогу, страхи, "не несе нічого приємного". Часу їм вистачає, навіть здається, що час взагалі стоїть нерухомо. Дуже прив'язані до минулого і флегматоїди, воно для них є надійною основою життя. Часу їм вистачає з верхом, навіть є зайвий час, що плине спокійно й рівномірно.

На межі сангвіноїдної та меланхолічної груп знаходиться так званий "рівноважний тип", який живе переважно у теперішньому часі, не відчуваючи дефіциту часу для себе у житті. Цей тип вважає, що "у минулому не все приємно, а у майбутньому не все відомо, сьогодні ж триває все життя".

Протягом життя форми інтерпретації світу змінюються, інколи кардинально, різко, коли людина переживає кризу, частіше - еволюційно, майже непомітно. На кожному віковому етапі людина сприймає власні ідеалізовані моделі світу як реальні і мотивує свої вчинки згідно з цими моделями. Метаморфози, що трапляються з такими уявленими світами, є й метаморфозами життєвого шляху.

Психологічний час певним чином викривлює об'єктивну дійсність, забарвлюючи її у значущі кольори. Він є не нейтральним, а пристрасним відображенням, відображенням, що має яскраву суб'єктивну валентність. Ми створюємо свій життєвий світ у відповідності до своїх переживань. Найважливішим диференціюючим аспектом є значення, що його ми надаємо різним складовим докільля, узгоджуючи їх з нашими індивідуальними перспективами.

У здорової, самоактуалізованої, гармонійної особистості минуле, теперішнє і майбутнє співіснують у цілісності, єдності, взаємодії. Людина не відмовляється від власної історії, інтегрує минулий досвід, залишаючи його своїм, знаючи йому ціну. В опануванні минулого, на думку А.Бергсона, і лежить ключ до свободи і духовної творчості [1, с.52]. Тварини не в змозі "пережити" себе у часі, усвідомити своє минуле.

Всі ми живемо водночас у різних рядах послідовних подій, як зауважував П.Фресс у роботі "Психологія часу". І всі ці ряди послідовних подій мають власний порядок і інтервали. Існує низка подій родинного життя із шлюбами,

народженнями, кончинами, розлученнями; ланка подій професійного життя, що включає отримання освіти, працевлаштування, кар'єрні переміщення, керівні посади, звільнення, вихід на пенсію; ланцюг подій політичних, що їх переживає країна. Психологічний час має безліч часових координат, які не співпадають одна з одною.

У житті кожної людини бувають періоди, наповнені подіями, коли вона живе напружено, інтенсивно, багато у чому змінюючи звичні стереотипи, випробовуючи нові ритми. Такі періоди змінюються смугами відносного штилю, майже цілковитого спокою, коли нічого нового не відбувається, і здається, ніби час зупинився.

Деякі особистості не можуть витримувати суцільний спокій. Таке життя здається їм невиразним, безбарвним, монотонним. Вони нудьгують без несподіванок, шукають пригод, провокують виникнення будь-яких, аби подій. Інші люди, навпаки, вважають за щастя хоч трохи пожити спокійно, без змін. Саме так вони відпочивають, набираються сил, тільки у такій обстановці спроможні на творчі вияви.

Для особистості важливо бачити актуальні міжподієві зв'язки, щоб переживати власну інтегрованість у психологічному часі. Знаючи про причини сьогоденних подій, відчуваючи їх зв'язок з подіями, що переживалися у минулому, та з цілями, які наближують майбутнє, людина здійснює часову особистісну інтеграцію. Саме тому так важливо знати, діагностувати ймовірність, кількість, відносну тривалість актуальних зв'язків між подіями.

Масштаб події визначається впливом, який ця подія в уявленні людини має на життя в цілому, на головні сфери самопрояву.

Недарма А.Адлер акцентує увагу на перших подіях, які людина запам'ятовує у своєму житті. Події, зафіксовані в пам'яті з дитинства, залишаються дуже близькими головним життєвим інтересам і уподобанням. Знаючи зміст цих подій, ми інколи можемо уявити собі загальну ціль і стиль життя. Згадуючи перші події, їх учасників, певну атмосферу, свої враження,

людина несвідомо говорить про своє особистісне спрямування, про життєві цілі сьогодення, показує своє ставлення до оточуючих [3, с.98].

Людина переживає цінність окремої події в її безпосередньому зв'язку з минулим і майбутнім. Всі події, враження, бажання, очікування поєднуються в цілісну картину теперішнього життя, осяяну особливим змістом того, що вже відбулося чи ще передбачається.

Кожна мить потенційно несе у собі можливості розширення до меж людського життя, тому що час життя ніколи не буває векторно спрямованим від минулого у майбутнє. Теперішня подія буде залишатися теперішньою доти, доки вона буде залишатися особистісно значущою, дійсно актуальною. Щоб стати минулою, ця подія повинна втратити свою сучасну, гостру значущість, змінити модальність.

Ми навіть собі не уявляємо, якою мірою наше майбутнє впливає на сьогодення, як очікування успіху чи поразки, одужання чи ще страшнішого діагнозу неусвідомлено підштовхує до вибору способу дії. Наші сни, фантазії, про які ніхто не здогадується, потаємні мрії, мінливі уявлення - все це поволі готує ґрунт для вибору того чи того варіанту розвитку, допомагає або заважає розірвати замкнене коло батьківського сценарію.

До найвідоміших форм самопрогнозування відносять мрії, передчуття, надії, часовий кругозір, життєві цілі і життєву програму.

Соціальна ситуація розвитку дитини до року є ситуацією нерозривної єдності дитини і дорослого, ситуацією "ми". В такому емоційному комфорті провідною діяльністю є емоційно безпосереднє спілкування, під час якого дорослий формує у дитини потребу в іншій людині.

Наприкінці першого року життя виникає нова кризова ситуація. Дитина раптово починає виявляти неслухняність, що здається навмисною. Її протиставлення себе дорослому інколи відбувається дуже яскраво, інтенсивно, сильно. Обов'язково виникають елементи регресії, тобто тимчасового повернення до минулих стадій розвитку. Дитина може відмовитись ходити, якщо вже ходила, чи перестати вимовляти ті окремі слова, які вже знала.

Так кожен з нас починав колись робити свої перші кроки до самостійності, так ми демонстрували своє бажання бути зрозумілими, так прокидалася далеко неусвідомлювана потреба у свободі. Новоутвореннями цієї кризи є афективно заряджені уявлення, що мотивують поведінку навіть у супереч впливам середовища. Тепер просто нав'язати дитині свою волю неможливо, оскільки індивідуальне життя стає вже не таким дифузним, як спочатку, і можна побачити перші прояви суб'єктності.

До 1,5 років дитина обирає для себе загальну довіру або недовіру до світу. Як зауважує автор популярної епігенетичної теорії Е.Еріксон, довіра є дуже важливою якістю, і людина може підживлюватись все життя з джерела надії замість криниці суму. Довіра є основою для формування позитивного самовідчуття, бажання йти назустріч новому, засвоювати новий досвід, нові форми активності [3, с.99].

До наступної кризи людина переживає важливий етап відкриттів і перемог. Вона починає по-справжньому говорити, ходити, її провідну діяльність називають предметно-інструментальною, оскільки інтенсивності знайомства з зовнішньою дійсністю можна позаздрити. Сходи прагнуть, щоб по них спускалися; двері хочуть, щоб їх відчиняли; кожна річ не залишає дитину байдужою, притягуючи або відштовхуючи. Виникає самосвідомість, формується образ "Я".

Далі переживається знаменна криза трьох років, серед симптомів якої найчастіше називають негативізм, упертість, норовливість, свавільність, знецінення дорослих, протести, бунти, прагнення до деспотизму. Ще недавно спокійна, слухняна дитина стає незрозумілою, стропливою, злою, нещасною. Вона відмовляється робити навіть те, що завжди робила із задоволенням. Завойовуючи власну свободу, без якої розвиток особистості взагалі неможливий, дитина демонструє свою неслухняність, навіть на шкоду власним бажанням.

Якщо раніше дитина чекала передусім розуміння з боку дорослого, тепер вона хоче, щоб признали її незалежність, самостійність, яку вона ще не може адекватно проявити. Такий тягар важковихованості лягає передусім на батьків,

які не вміють швидко перебудувати свої взаємини з маленьким деспотом, не завжди розуміють, як важливо прислухатись до цього маніфесту самостійності.

Інколи доросла людина не вміє у слухних ситуаціях відмовляти, казати спокійно і твердо "ні". Можливо, ще під час переживання кризи трьох років вона зіткнулася з батьківським рішенням рішуче подолати вередливість раз і назавжди, і тоді ж у відповідь сформувала стійкі психологічні захисти, позбутися яких дуже важко. Як під час попередньої кризи могло виникнути негативне новоутворення, що його можна назвати недовірою до світу, так і зараз замість почуття автономії може сформуватись невпевненість у собі, зайва сором'язливість.

Дошкільне дитинство є періодом панування ігрової діяльності, в якій дитина розв'язує головну суперечність минулої кризи, стаючи самостійною, моделюючи людські взаємини, виходячи за межі сімейного кола у світ дорослих людей. Образ "Я" у самосвідомості стає центром всесвіту, критерієм всіх оцінкових суджень. Перша свідомо брехня знаменує дитяче бажання встановити певну дистанцію між собою і оточуючими, сховатися від зацікавлених очей світу, як формулює дослідник цієї проблеми Беккер. Головним новоутворенням стає перший абрис майбутнього світогляду: все, що дитину оточує, у тому числі природа, є результатом людської діяльності.

У шість - сім років розгортається нова криза. Дитина втрачає колишню простоту і безпосередність, єдність внутрішнього і зовнішнього, таку характерну для щирого, відкритого дошкільника, який що переживає, те й демонструє. Тепер дитина ніби відкриває для себе власні емоції: не тільки гнівається, а й спостерігає, як вона це робить; не лише сміється, а й намагається побачити себе іншими очима.

Новий спосіб життя, пов'язаний зі школою, суттєво впливає на перебіг кризи. Відбувається переоцінка цінностей, формується нове ставлення до світу, зростає довільна регуляція поведінки. Серед головних симптомів цієї кризи слід назвати втрату безпосередності і манірність. Дорослому здається, що дитина щось із себе вдає, щось приховує, душа її залишається закритою навіть для

найближчого оточення. Коли їй погано, вона намагається це не показати, замикається і стає некерованою.

Важливо не допускати формування у дитини почуття провини за необачну допитливість, оскільки провина може залишитися на довгі роки, стимулюючи, підживлюючи не досить позитивне ставлення до себе, підтримуючи зовсім не конструктивну самозасуджуючу свідомість.

Молодший шкільний вік є віком, коли дуже важливими стають взаємини з однолітками, значущою - позиція "Я як усі". Дитина вивчає правила, норми, орієнтується у своїй поведінці на зовнішні оцінки. Ставлення до себе залежить від того, яким чином складаються стосунки з товаришами.

Наступна криза - це криза підліткового віку. Цю кризу не дарма вважають найгострішою серед криз. Відбувається потужна ендокринна перебудова організму, тіло виходить з-під контролю, людину несподівано охоплюють архаїчні емоційні стани, які майже не контролюються. Навчання погіршується, працездатність знижується, інтереси згасають, негативізм по відношенню до старших не знає меж.

Внутрішні драми, що їх переживає підліток, часто набагато складніші, ніж зовнішні конфлікти, яких також чимало. Внутрішній світ з його глибинами стає реальністю, яка важливіша за все інше. Повсякчас виникають все нові й нові проблеми, які треба вирішувати самому, наодинці з собою. Ця криза є кризою самоусвідомлення, коли людина набуває почуття власної індивідуальності.

Підлітковий вік можна порівняти з епохою хаосу, як підкреслював відомий дослідник цієї проблеми С.Холл, епохою, коли тваринні, напівварварські тенденції стикаються з вимогами соціуму. Бунтівне отроцтво є віком домінування надмірної активності аж до цілковитого виснаження, божевільної веселості - до глибокого суму, упевненості у собі, що переходить у хворобливу сором'язливість, егоїзму, який змінюється альтруїстичними проявами, потягу до спілкування, що переходить у бажання бути наодинці із собою, чутливості, яка непомітно стає апатією [3, с.100].

Негативна фаза кризового періоду закінчується із завершенням тілесного дозрівання. Виникають нові джерела радості - це й пригоди, і мистецтво, і щоденники, і вірші, і нескінченні розмови з найближчим товаришем, проникнення у життєвий світ іншого, і мрії, значення яких важко переоцінити. В цей час відбувається вибір між почуттям визначеності власного "Я", формуванням так званої еґо-ідентичності та почуттям дифузії, розмитості, невизначеності ролей. Якщо відчувається рольова сплутаність, можливі регресія на інфантильний рівень розвитку, зростання тривожності, страху перед спілкуванням, протилежною статтю, ворожість до суспільних вимог.

Закінчення школи є подією, що для багатьох юнаків стає стартовою для переживання чергової вікової кризи - кризи початку, коли відбувається пересаджування коренів на самостійний ґрунт.

Експериментально доведено, що саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смислом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживається тяжкий стан загальної невизначеності. Людина опиняється на порозі нового, самостійного життя, відчуває незвичний тягар відповідальності за кожний свій крок, хоче зрозуміти своє призначення, відчути, куди саме слід рухатись, що робити.

Приблизно у 23 роки настає час для нової кризи. Людина обирає між "Я"-реальним і "Я"-ідеальним себе реальну. Вона вже не задовольняється мріями, фантазуваннями, їй треба діяти, активно шукати шлях до чогось унікального, неповторного, своєрідного.

Головне завдання - це побудова "плану на все життя", і це планування відбувається з максималістських позицій. Професія, сім'я, друзі, кохана людина - всі повинні бути найкращими, такими, яких ще ні в кого і ніколи не було. Майбутнє не страшить, розмаїття перспектив здається велетенським. Повсякденні турботи про чоловіка, жінку, маленьких дітей стають героїчною повсякденністю. Жадоба життя живить не зовсім реалістичний оптимізм.

Наступну кризу пов'язують приблизно з віком Христа. Минулий ентузіазм коригується досвідом перших невдач, розчарувань, сумнівів. Людина починає

потроху розуміти свої обмеження, свої реальні можливості. Вона вже вільніша від нав'язаних ззовні очікувань, що дозволяє пильніше придивлятися до власної індивідуальності. Виснажливий волонтаризм вже не задовольняє, жорсткі самообмеження поволі зникають.

Відбувається корекція тих самих планів, що їх було безліч під час переживання попередньої кризи. Більшість з них виявилася нереалізованою, і людина відчуває, що їй конче потрібно все почати спочатку: знайти нову роботу, можливо, переїхати на якесь нове місце проживання, а можливо й розлучитися, виробити новий стиль життя.

Якщо на попередньому етапі важливо було знайти свою справу, то тепер, навіть коли не виникає потреби шукати щось зовсім нове, необхідно набрати висоти на обраній царині, а це зовсім не так легко, як колись здавалось.

Наближення до зрілості не виключає можливостей подальшого психічного розвитку. І сприймання, і інтелект можуть поліпшуватись з віком, позаяк вони багато у чому залежать від мотивації діяльності, її відповідності потребам, інтересам, ідеалам.

Зрілу особистість характеризує реалізація тих планів, що виникають. Особистісний рівень зрілості передбачає розвиток почуття власної гідності, що не заперечує визнання в іншій людині неповторної індивідуальності, самоцінності. Людина потроху навчається любити і залишатися незалежною, кохати і не обмежувати свободу коханого.

У 37-40 років розгортається криза, яку називають кризою середини життя. Це період екстраординарного зростання і внутрішніх змін, який не дарма порівнюють з підлітковим віком. Його називають другим і останнім шансом зробити свою справу, проспівати свою пісню, стати глибшим й суттєвішим. Максимальні очікування з боку соціуму поєднуються з реорганізацією особистісних рис, консолідацією інтересів, цілей і обов'язків.

Чоловікам доводиться переоцінити значення фізичної сили, а жінкам - значення привабливості. На перше місце виходить досвід, розум. Стосунки стають більш різнобічними, сексуальний компонент відходить на другий план.

Важливо не дозволяти собі лише тужити за минулим. Кожний вік має свої привілеї, слід лише не ховатися від нового досвіду, розвивати у собі гнучкість, підтримувати здатність до змін.

Зріла людина потребує відчуття своєї значущості для молодших, для своїх дітей. Це вік креативності, продуктивності, генеративності, зацікавленості у навчанні молодшого покоління, оптимізації його життя. Коли криза розв'язується не дуже конструктивним чином, можна спостерігати регресію на попередні вікові стадії, наприклад, потурання власному бажанню пестити себе як малу дитину. Гостро переживаються почуття застою, збіднення особистого життя.

У похилому віці, як у дитинстві, здається, що час не належить людині. Головною життєвою метою стає бажання "спокійно дожити", або навіть "спокійно померти". Відсутність перспектив суттєво впливає на здоров'я та довголіття. Приблизно у 65 років людина переживає кризу "Я-інтеграції".

Як вважає Е.Еріксон, лише людина, яка навчилася думати про інших, адаптувалася до поразок і перемог, неминучих на життєвому шляху, здатна пережити власну цілісність, так звану "его-інтеграцію" [10, с.91]. Цей душевний стан є станом впевненості у тому, що життя мало і має сенс, що воно було єдиним і неповторним, що відбувалося все, що мало відбуватися.

Відсутність такої інтеграції переживається як депресія, туга, сум, падіння самоприйняття, самоповаги. Зростає хронічна тривожність, загострюється страх смерті, збільшується соціальна ізоляція, гостро відчувається самотність. З думками про смерть поєднується огида до минулого, і внутрішня боротьба може призвести до суїцидальних спроб, які є типовими для цього віку.

1.4 Буденність та її несподіванки

Життя постійно пропонує людині несподіванки, до яких вона має бути готовою, інакше пристосування до мінливих зовнішніх обставин утруднюється, порушується і вже не вистачає сил для плідної діяльності, нормального існування. Прикрі життєві обставини ніби навмисно виникають, щоб вчасно загартувати людину, готуючи її до справжніх проблем, до життєвих криз.

Стресових ситуацій, як відомо, не минає кожна людина, якщо насмілюється виявляти щонайменшу нестереотипну активність, робити нові кроки вперед. Повсякденна психологічна травматизація є неминучим явищем, і головне - це передусім ставлення до несприятливих життєвих обставин, різноманітних стрес-факторів.

Індивідуальні відмінності у реагуванні на ті чи ті фактори дуже великі. Численні дослідження людської сумісності (і в сім'ї, і на підводному човні, і у тривалих експедиціях) свідчать не лише про розмаїття психотравмуючих факторів, але й про можливість пристосування одне до одного, зняття зайвої напруги, зменшення інтенсивності негативних реакцій, неприємних емоційних станів.

У кожної особистості час від часу актуалізується потреба буденності, тобто потреба відчувати надійний фундамент, стійку опору в житті, мати звичну, давно знайому світобудову, почувати себе господарем у власній оселі, домівці, яка суттєво не відрізняється від домівок оточуючих. Заради безпеки, спокою, передбачуваного майбутнього вона здатна відмовитись від своєрідності, ні на кого несхожості. Краще бути такою, як інші, ніж страждати від несподіваних травмуючих обставин, які підстежують на кожному кроці, щойно ти зважишся на самостійне рішення.

Намагаючись зберегти усталений світопорядок, люди традиційно здійснюють ті чи ті магичні обряди. Наші предки знали заклинання, потрібні для того, щоб скоріше настав молодий місяць, щоб "виманити" дощ із річки, щоб був

приплід свійських тварин і птахів. І сьогодні багато хто стукає по дереву, плює тричі через ліве плече, щоби не наврочити, уберегтися від неприємностей.

Спостерігаючи природні явища, людина намагається передбачити майбутнє, гадати про ймовірність того чи того повороту подій, намацувати взаємозв'язки між явищами, шукати причинно-наслідкові залежності. Чар-зілля й обереги, відворотні та приворотні дання, ворожіння і шаманство є невід'ємними рисами буденної життєдіяльності.

Розмірене, упорядковане життя, сплетене зі схожих один на одного вчинків буденності, неминуче руйнується, час від часу обов'язково переривається. Людина намагається втекти з полону зарегламентованості та законослухняності. Серйозний чоловік, який цілий рік остерігався вчинити будь-який переступ, раптом ураз тратить розсудливість і занурюється в пияцтво, удається в мандри, шукає легких сексуальних розваг. Чому? Йому конче потрібно змінити жорсткі норми, порушити їх. Саме в цьому він убачає свободу.

Один із шляхів утечі від буденності - це шлях до кризи, зовні інколи зовсім невмотивована відмова від благополучного, монотонного задоволення простих тілесних потреб, від ситої самовпевненості обивателя. Людина занурюється у страждання від власної недосконалості, у розпач від безсенсовності життя, марності зусиль.

Як висловлюється К'єркегор, іноді існування саме допомагає людині, насилаючи жахи, які переважають над її низькопробною папузячою мудрістю, і людина втрачає надію, а втративши надію, виривається із застійної рівноваги та спокою. "Перевага людини над твариною полягає в тому, що нас може охоплювати розпач" [10, с.96].

Психологічна травматизація може бути і перетвореною, засвоєною соціальною травматизацією. Ясно, що екологічні проблеми, економічна криза, зростання інфляції не можуть не позначатися на емоційному стані більшості людей. Але головне тут - визначити валентність шкідливого фактора, його суб'єктивну значущість.

Загальна соціальна ситуація також створює свої масштаби реагування на травмуючі обставини. Відомо, що під час війни кількість хворих різко скорочується, хоча умови, зрозуміло, значно погіршуються. Це те саме явище, яке спостерігалось з далекої давнини, коли рани швидше загоювались у переможців.

Що це за травмуючі обставини, які виникають кожного дня? Почнемо зі стресових ситуацій не лише тому, що вони постійно впливають на кожну людину, а й тому, що саме вони, накопичуючись, спроквола готують майбутні кризові переживання.

Стрес є складовою частиною життя, у помірних дозах він надає життю смак і аромат, як зазначав першовідкривач цього явища - канадський вчений Г.Сельє (1982). Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергетичного забезпечення рішення нових завдань.

Ще у 30-ті роки Сельє, коли був студентом, помітив, що різні люди у чомусь дуже схоже відповідають на різні несподіванки: скажімо, переживаючи тривогу, вони відчувають, як прискорено починає битися серце, стає важко дихати. Ендокринна система захищається проти порушення гомеостазу, виробляючи надактивний адреналін, від якого люди й потерпають, який провокує безсоння й головний біль, виразку шлунка і інфаркт міокарда [10, с.99].

Стрес є загальним адаптаційним синдромом і переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, умить реагувати на загрози і сюрпризи. Крім специфічної відповіді організму на кожний подразник (на холод - температурні рецептори, на звуки - слухові), на всі подразники разом організм відповідає ще й неспецифічно - стресовою реакцією.

Умовно можна визначити стрес корисний і стрес шкідливий. Корисний стрес називають евстресом. Цей стрес супроводжується позитивними емоційними переживаннями, пов'язаними з несподіваними приємними

звістками, закоханістю, нагородами, перемогами тощо. Шкідливий стрес має назву дистресу і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини до несприятливих факторів, виснажує її, є підґрунтям захворювань, що мають назву психосоматозів.

У психології існує таке поняття, як біографічний стрес, яке позначає сумарний ефект всіх стрес-факторів, що впливають на людину протягом певного періоду життя, наприклад року. Післядія і евстресу, і дистресу накопичується, і врешті-решт зовсім незначна подія може стати останньою краплею перед зривом, виникненням захворювання або кризовим дебютом у іншій формі. Досліджуючи це явище, Т.Холмс з колегами сконструював діагностичну шкалу - "анкету життєвих цінностей", припустивши і довівши залежність між загальною кількістю стресів, що їх людина переживає за рік, та ймовірністю тяжкого захворювання (Шутценбергер А., 1990) [17, с. 118].

Психосоматози - це психічно обумовлені соматичні захворювання, у патогенезі яких провідну роль відіграють психічні фактори: конфлікти, страждання, незадоволеність собою, горе. Стресор викликає у людини афективну напругу, афект стає мостом між тілом і психікою. Якщо цей афект спробувати штучно загальмувати, тобто блокувати моторні і вегетативні прояви, активізується нейроендокринна система і відбуваються зміни судин, внутрішніх органів. Спочатку ці зміни мають функціональний характер, але при численних повтореннях афекту можуть стати незворотними, органічними. Серед найтипівіших психосоматозів - кардіологічні, про які йдеться у цій книжці.

Індивідуальні реакції на стрес-фактори можуть бути дуже своєрідними. Сельє визначив два протилежних типи реагування на стрес-фактори, два полюси континууму, на якому знайдеться місце для кожної індивідуальності. Для першої групи стрес-факторами є надмірні подразники (шум, галас, поспіх), для другої, навпаки, брак подразників (монотонія, нестача контактів, відсутність вимог). Першу групу називають "черепашками", другу - "скаковими конями".

Р.Лазарус наполягає на необхідності врахування індивідуальних відмінностей у мотиваційних та когнітивних змінних, що опосередковують

відношення стресора та реакції. Стресовий процес пропонується структурувати таким чином:

- причинний зовнішній або внутрішній агент, що має назву стресора або навантаження;
- оцінка, яка дозволяє на рівні свідомості або на рівні фізіологічної системи розрізнити шкідливе і сприятливе;
- процеси подолання, які використовує організм або особистість для того, щоб справлятися зі стресом;
- складний патерн ефектів як загальна реакція на стрес.

Пізнавальні фактори здійснюють опосередкований вплив на емоції, у тому числі й на стресові реакції. За Лазарус, існує 15 головних емоцій, 9 з яких - негативні, що є результатом порушення цілком визначених умов життя і передбачає втрати і загрози. Емоція у даному контексті може бути визначена як відповідь на значення, що формується під час сприймання втрат і надбань особистості у взаємодії між нею і середовищем [17, с.121].

Оцінювання опосередковує взаємодію вимог, обмежень та ресурсів середовища, з одного боку, та ієрархію цілей, потреб і вірувань особистості, з іншого. Оцінювання інтегрує ці два набори змінних, вказуючи на значущість того, що відбувається, для благополуччя особистості.

Серед різновидів стресу можна назвати, по-перше, загрозу, тобто вплив, який невідворотно, неминуче відбуватиметься, по-друге, втрату, тобто вплив, який вже відбувся, і по-третє, виклик, результат впливу складних вимог, які неможливо подолати, використовуючи ресурси опанування.

Стрес має три послідовні стадії: стадію тривоги, чи аварійну, стадію опору та стадію виснаження, знемоги.

На першій стадії людина реагує на стресори появою головного болю, лихоманки, втоми. Вона втрачає апетит, відчуває “загнаність”, ломоту у м'язах. Якщо вчасно усвідомити причину нездужання, прослідкувати його витoki (такі як зміна характеру їжі, недосипання, утрата особистої безпеки, почуття любові тощо), переходу до другої стадії можна запобігти.

Друга стадія загального адаптаційного синдрому принципово відрізняється від першої тим, що всі хворобливі симптоми зникають, хоча дія стресора не закінчується. Ця стадія дуже небезпечна саме тому, що людина вважає себе здоровою і втрачає можливість самоконтролю ситуації, у той час коли загроза її стану не зменшується, а зростає.

Третя стадія має назву знемоги. Резерви адаптації на цій стадії вже цілком вичерпано, і більшість симптомів, які з'являлися на першій стадії, виникають знов у гострішій формі.

Стрес як емоційна адаптивна реакція є загалом конструктивним засобом реагування на нові умови. Він захищає і сприяє пристосуванню до всього незвичного. Проте якщо емоційна активність у формі стресу занадто інтенсивна або пролонгована, вона стає дезадаптивною і хворобливою, загрожуючи навіть смертю. Так людський організм може бути зруйновано власними системами захисту.

Важливо навчитися реагувати на будь-яку ситуацію не лише емоційно, але й когнітивно, раціонально оцінюючи її можливі наслідки, передбачаючи можливості її виникнення і розгортання. Якщо стресових ситуацій не дуже багато, якщо вони не занадто інтенсивні, вчасне реагування на них стає своєрідною гімнастикою, психічним загартуванням.

Фрустрацією називають більш стійке, ніж при стресі, негативне переживання, яке виникає у відповідь на перешкоду, затримку, бар'єр, що заважає досягненню мети. Далеко не кожна перешкода викликає фрустраційну реакцію. Для переживання цього досить неприємного стану тимчасової дезорганізації і свідомості, і діяльності потрібно, щоб була дуже сильна мотивація. Людина повинна конче домагатися свого бажання, не уявляти собі можливості відмови від нього. І, по-друге, бар'єр повинен з'явитися раптово, цілком несподівано, коли мети вже майже досягнуто.

Як ми переживаємо стан фрустрації? Якщо стрес - це перш за все напруження, то фрустрація дає про себе знати спочатку у формі занепокоєння, потім обурення, роздратування, ворожості, запеклості, люті. На кого спрямовані

ці агресивні прояви? Деякі люди бачать причину невдачі у собі і починають себе активно звинувачувати, карати. У інших агресія спрямована на оточення; вони можуть кидати стільці, грюкати дверима, бити кулаком по столу чи починають шукати винних серед близьких. Хто потрапив на очі, той і отримує звинувачення, загрози, лайки.

Інший варіант поведінки людини, що переживає фрустрацію, - це стан апатії, коли зростає байдужість до всього, що зовсім недавно хвилювало. Втрачається зацікавленість найулюбленішою діяльністю. Людина на деякий час стає пасивною, млявою, загальмованою.

Для деяких людей при переживанні фрустрації найхарактернішими стають стереотипні дії, що постійно повторюються. Така поведінка нагадує інстинктивні програми тварин, які відтворюються, незважаючи на сприятливі або несприятливі зовнішні умови, суто автоматично.

Коли ми переживаємо фрустрацію, ми втрачаємо, як слушно зауважує Ф.Ю.Василюк, волю і надію, і повернення до нормального психічного стану потребує від нас чималих зусиль (Василюк Ф.Ю.,1984) [23, с.307]. Саме фрустраційні ситуації сприяють тренуванню терпіння, розвитку наполегливості, стриманості, цілеспрямованості.

Поведінку фрустрованої людини називають катастрофічною, тому що вона на певний час стає людиною без цілі і поводить так, що не полегшує, не розв'язує ситуацію, а, навпаки, збільшує напругу й роздратування, рухаючись в один й той самий глухий кут.

Які перешкоди на шляху до бажаної мети провокують виникнення фрустрації? Бар'єрів існує багато: і матеріальних, і фізичних, і біологічних, і соціально-психологічних. Матеріальні бар'єри - це, наприклад, відсутність коштів на квиток або стіни фортеці. До біологічних бар'єрів можна віднести раптове захворювання, яке змушує різко змінити плани.

Серед психологічних бар'єрів слід назвати страх, невпевненість у собі, які найчастіше зупиняють людину у відповідальний момент. Буває, людина

усвідомлює, що вона боїться осуду, посмішок з боку оточуючих, і подолати такий страх дуже важко.

Не менш значущою є фрустрація потреби у захисті, особистій безпеці. Дуже тяжко переживається й ситуація незадоволення потреби у повазі, любові. Такі потреби особистості, як потреба у безпеці, бажання, щоб тебе розуміли, підтримували, приймали, недарма вважаються базовими, і їх незадоволення викликає тривалі і глибокі фрустраційні стани.

Кожна людина має власну міру суперечливості, яка не заважає внутрішньому розвитку. Ми постійно переглядаємо свої смаки, погляди, звички, і ревізія особистісних цінностей передбачає свідомий вибір.

Як влучно помітив Конфуцій, не змінюються лише наймудріші та найдурніші.

Внутрішні конфлікти бувають спровоковані непорозуміннями з батьками, товаришами, найдорожчою людиною. Буває й навпаки, коли нереалізовані бажання викликають стан внутрішнього розладу, збентеженості, незадоволеності рисами свого характеру, що обов'язково відбивається на взаєминах. Людина стає дратівливою, вередує, дозволяє собі уїдливі зауваження або замикається у собі, дивиться з-під лоба, не хоче приділити уваги друзям.

Деякі не можуть жити без конфліктних переживань, вони нудьгують, втрачають бадьорість, енергійність. Інші погано почувають себе у стані навіть невеликої внутрішньої неузгодженості і тому навчаються якомога довше не помічати суперечностей, не реагувати на провокуючі фактори. Для них характерно відкладати вирішення невідкладних проблем, забувати про них, заховуючи їх у власне несвідоме.

Як казав Ф.М.Достоевський, “свідомість завжди страждання” [23, с.314]. Жити, не страждаючи, не змінюючись, не відмовляючись від чогось зайвого, віджилого - це існувати автоматично, не розвиваючись, не рухаючись вперед.

Конфлікт є зіткненням мотивів, бажань, прагнень, уявлень про себе - теперішнього, минулого і майбутнього.

Згідно з теорією когнітивного дисонансу Л.Фестінгера, людина завжди намагається шукати внутрішньої узгодженості, узгодженості суперечливих знань, постав, думок, послаблення, консонансу будь-яких суперечностей.

Яким чином можна зменшити напруженість від внутрішнього конфлікту? Дехто спрямовує свої зусилля на реалізацію ідеального “Я”, намагається підвищити самоповагу, отримати власне схвалення. Дехто обирає пасивність, бездіяльність, відвертаючись таким чином від реальності і утримуючи те ставлення до себе, яке раніше задовольняло. Інколи вистачає особливих внутрішніх дій, що відбуваються в емоційній та когнітивній сферах та спрямовані на збереження несуперечливого образу “Я”.

А інколи потрібен все ж таки вчинок, щоб побачити себе іншими, реальнішими очима і запобігти зростанню внутрішньої напруженості. Каяття, муки сумління певною мірою конструктивніші, ніж тривалий самообман. Для цього потрібна неабияка мужність, це потребує внутрішніх сил, яких не завжди вистачає.

Конфліктами, що потребують розв'язання, за певних умов можуть стати деякі розповсюджені правила поведінки, норми, ідеали. Конфліктогенними, наприклад, стають сімейні очікування для особистості, прагнення якої не відповідають бажанням батьків.

Інколи індивідуальні особливості людини, риси її характеру стають внутрішніми перешкодами на шляху до злагоди із самою собою. Почуття власної гідності як риса характеру у певних обставинах стає непомірним самолюбством, погордою, яку християнство не дарма вважає одним з найтяжчих гріхів.

Особливою темою є невротичні конфлікти, які не сприяють, а заважають внутрішньому зростанню. Невротик ніби навмисно загострює свої проблеми, в'язне у них, не дає собі змоги знайти конструктивний вихід зі скрутного становища. Як каже К.Хорні, яка багато років присвятила психологічній допомозі невротичній особистості, “невротик сам стоїть у себе на шляху”[23, с. 317].

1.5 Свобода ставлення до скрутних обставин

Душевне життя людини, як вважають деякі мислителі, є страшною фантазмагорією, кошмаром. Читаємо у Г.Шпета: "...Духовне життя людства, як і душевне життя людини, іде діалектичними поштовхами, періодами повільного накопичення "душевної енергії" та раптових "вибухів", революцій, покірливої душевної податливості чи сприйнятливості і бурхливого опору, творчого руйнування того, що так важко і повільно накопичується, та нового ледачого й легковажного створювання" [25, с. 155].

У кризовому стані майже завжди здається, що нічого не можна змінити. Навіть якщо це дійсно так, то все одно вихід є - людина здатна змінити своє ставлення до того, що трапилось.

Безперечно, існує певний зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору та ефективністю адаптаційних можливостей людини. Важливими параметрами у суб'єктивній картині ситуації виступають, по-перше, уявлення про ситуацію, і, по-друге, уявлення про способи її подолання. У цьому параграфі йдеться про так зване "coping behavior", опанування, тобто про індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю для людини та її сьгоднішніми можливостями [25, с.156].

Навіщо людині опанувати ситуацію? Щоб якомога скоріше та ефективніше адаптуватися до неї, при звичаїтися до нових складних умов, хоча б таким чином зменшивши внутрішню напругу, знизивши стресогенність того, що все одно вже відбувається. Головне завдання опанування - забезпечити та підтримати певний рівень психічного та фізичного здоров'я, хоча б мінімальну, але все ж таки задоволеність собою, своєю діяльністю, спілкуванням.

Яким чином здійснюється індивідуальне опанування? Від чого воно залежить? Опанування може бути як цілком усвідомлюваним, так і несвідомим з усіма перехідними формами часткової, тимчасової усвідомлюваності. Класичні захисні механізми, що їх вперше описано З.Фрейдом, - типу раціоналізації,

проекції, придушення - можуть виступати знайомими кожному з власного досвіду прикладами опанування.

Опанування (совладание) - це така поведінка, яка використовується людиною для керування власним передбаченням і переживанням кризової ситуації. Це безперервні спроби у думках і діях відповідати конкретним вимогам, що їх диктує ситуація, і не лише відповідати, а трохи випереджати їх, бути до них готовим.

Особистість інтерпретує ці вимоги як очікування від неї певних випробувань, що перевищують її можливості. Процес опанування спрямований на подолання стресогенних впливів і підпорядковується головній меті діяльності.

Серед способів опанування слід назвати, наприклад, активно-вчинковий, коли людина швидко приймає рішення і здійснює певний вчинок, який допомагає їй полегшити кризовий характер ситуації. Інколи не менш ефективним виявляється і опанування шляхом уникання, коли краще не діяти, а ігнорувати обставини, які склалися, просто перечекати неприємності. Деякі люди воліють обирати для себе активно-когнітивне опанування, пояснивши собі всі можливі причини ускладнень, знайшовши виправдання для того, що відбувається.

Людина обирає саме той спосіб опанування, який більше відповідає вимогам ситуації, з одного боку, та її власним індивідуальним особливостям, її досвіду, емоційному стану, з іншого.

За Р. Лазарусом, існують такі загальні типи опанування:

- проблемно-сфокусоване опанування, коли взаємозв'язок людини з середовищем змінюється завдяки діям подолання;
- емоційно-сфокусоване опанування, коли змінюється лише спосіб інтерпретації того, що відбувається;
- уникання, яке може комбінуватися як з проблемно-сфокусованим опануванням, так і з емоційно-сфокусованим опануванням.

Якщо ми не зможемо вчасно опанувати ситуацію, вона опанує нас. Ми захлинемось у власних стражданнях, не маючи сил діяти, або будемо

імпульсивно починати одну спробу розв'язати кризу за іншою, не даючи собі шансів спокійно зважити аргументи, визначити обставини, продумати план дій.

І проблемно-сфокусоване, і емоційно-сфокусоване опанування інколи не можуть бути ефективними для людини, якщо вона вчасно не звернеться до інших людей, шукаючи підтримки. Бажання у всьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили, - це зовсім не показник особистісної зрілості. Скоріше навпаки. Якщо людині важко звернутися за допомогою, це свідчить про наявність якихось глибоких, застарілих конфліктних переживань, яких краще позбутися.

Підтримка, якщо вона надається кимось, хто дійсно хоче допомогти, завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування. Так, наприклад, інші люди можуть використовуватись як джерело інформації при проблемно-сфокусованій стратегії та як засіб емоційної регуляції чи соціального порівняння при емоційно-сфокусованій стратегії. Звертання до них може стати і способом утечі від проблеми при стратегії уникання.

Спробуємо визначити найбільш поширені стратегії опанування. Інколи для подолання напруження, зняття зайвої тривоги, полегшення страждання ми просто намагаємось відволіктися, переключити свою увагу на щось інше. Таку стратегію називають дистракцією.

Схожою за дією є й стратегія релаксації, розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі. Майже у кожному випадку переживання скрутних періодів, неприємних життєвих обставин корисно час від часу давати собі відпочинок.

Серед стратегій, знайомих кожному, є й так зване перевизначення ситуації, нове її тлумачення. Людина робить спробу побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно терпимішою, не такою гострою.

Буває, продуктивною стратегією опанування стає зовні пасивне реагування на те, що трапилось. Це так звана стратегія прийняття - погодження з тим, що проблема дійсно є, хоча поки що нічого не можна зробити для її розв'язання.

Важливо назвати також стратегію емоційного відреагування, прояву почуттів у відповідь на ускладнення. Можливо, людині треба посумувати, поскаржитися, заглибитись в образ, вихлюпнути свій гнів, щоб пережити катарсис і мати змогу раціональніше розв'язувати складну колізію.

До стратегій опанування традиційно відносять також пошук підтримки, коли людина самостійно звертається до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, хоча б трохи заспокоїтись, емоційно розрядитись.

І нарешті, стратегією опанування є пряма дія, що спрямована на вирішення болючої проблеми, або хоча б збирання конкретної інформації про можливості такої дії.

У кризовій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають реальному погляду на речі.

Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитись з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, стресових ситуацій, травмуючих життєвих обставин.

Розглянемо, які типи ставлення до кризової ситуації є найхарактернішими.

1. Ігноруюче ставлення. Людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається. Вона всіляко намагається не помічати непорозуміння, конфлікти у взаємодії з оточуючими, які виникають все частіше і частіше. Вона заплющує очі на професійні проблеми, яких раніше не було. Вона не хоче бачити погіршення свого здоров'я, яке також свідчить про наявність кризового стану.

Чому обирається саме “страусяча” політика? Людина може не мати внутрішніх ресурсів, енергії, сил для того, щоб подивитися правді у вічі. Можливо, ігноруюче ставлення є віддаленим результатом якоїсь психічної травми, що її людина зазнала ще в дитинстві, коли дійсно не мала ніякої змоги протидіяти обставинам.

Чи буває ігноруюче ставлення до кризи корисним? Певною мірою, так. Говорячи собі, що все гаразд, що проблем немає, людина відчуває впевненість у собі і легше долає перешкоди. Але тотальне ігнорування складних життєвих обставин, захоплення створеною на власний смак ілюзорною дійсністю до добра не доведе. Гострі симптоми стануть хронічними, криза від поверхової перейде до глибокої, і дорогоцінний час буде втрачено.

За зневажання кризи, невміння розпочати перегляд своїх прагнень, цінностей, уподобань, небажання пошуку нової життєвої траєкторії людина можете розплачуватись місяцями й роками. Дехто буде постійно відчувати втому, скаржитись на виснаження. Хтось не зможе подолати почуття самотності, емоційного вакууму, в якому він опинився.

Деякі люди, які ігнорували свої реальні життєві кризи, пізніше відчуватимуть хронічний параліч волі, нездатність до самостійних рішень. Хтось втратить творчі здібності, смак до пошуку і буде вважати, що роки беруть своє. У декого з'являться серйозні проблеми зі здоров'ям: порушення сну, мігрені, підвищення тиску тощо. Чимало людей намагатиметься частіше повертатися у спогадах до дитинства і молодості, коли яскраво відчувалася насолода життям, яке сьогодні перетворилося на одноманітні сірі будні.

2. Перебільшуюче ставлення.

Коли замість ігнорування симптомів кризи у людини виникає паніка, що зростає як гірська лавина, йдеться про протилежне першому ставлення до кризової ситуації. Людина фіксує кожну, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей. До свого здоров'я, психічного стану вона ставиться як справжній іпохондрик, перебільшуючи, утрируючи кожну дрібничку.

Якщо ми постійно чекаємо чогось поганого, ми обов'язково створюємо собі небажані установки, провокуючи ускладнення ситуації, зменшуючи власну можливість адекватного реагування на нові, несприятливі обставини.

І юнакам, і дорослим людям інколи “подобається звуження свідомості до меж окремої пристрасті, якщо вони вважають цю пристрасть цінною, наприклад,

любов, помсту за образу, насильство на користь якоїсь справи” []. Якщо пристрасть зменшиться або взагалі зникне, життя може втратити всілякий сенс, позбутися глибини.

Що дає людині такий добровільний полон? Вже не треба брати на себе відповідальність, приймати самостійні рішення. Людину ніби несе бурхливий гірський потік, вона відчуває величезний приплив енергії і водночас запрограмованість, закодованість поведінки.

3. Демонстративне ставлення.

Деякі особистості постійно підкреслюють, що їхня ситуація - найгірша, що доля до них найнесправедливіша, що життєвих випробувань у їхньому житті надто багато. Якщо хвороба, то така складна і небезпечна, якої досі навколо не було, якщо сімейний конфлікт, то про його жахливі подробиці будуть знати всі знайомі, сусіди, співробітники, рідні і друзі.

Навіщо свої страждання демонструвати, привертати до них увагу? Передусім для того, щоб отримати співчуття, щоб постійно відчувати до себе інтерес, потурання, попуски. Бути у ролі страждальця, жертви не так вже й погано, адже жертва непомітно експлуатує оточуючих, формує у них емоційну залежність від себе, маніпулюючи відвертим бажанням допомогти, підтримати.

Людина з демонстративним ставленням до кризи нерідко використовує власне тіло як засіб привертання до себе більшої уваги. Вона відчуває порушення сну, апетиту, постійний головний біль або раптове серцебиття і демонструє ці симптоми як специфічну мову для посилення контактів. Всі починають бігати навколо, хвилюватись, викликати “швидку допомогу”, і це тимчасово задовольняє страждальця, дає йому змогу відчути себе у центрі подій.

Несприятливі життєві обставини трактуються з утилітарного боку, і життєва позиція стає рентовою. Людина постійно бідкається, скаржиться, пише листи до редакцій, ходить до юридичної консультації, наполягає на отриманні державної допомоги, компенсації тощо. Розуміючи, що самостійно вона не зможе впоратись з обставинами, така людина досить послідовно користується своїм станом з корисною метою.

4. Волонтаристське ставлення.

Потрапивши у кризову життєву ситуацію, людина з волонтаристським ставленням до власного життя починає з подвоєною енергією заперечувати дійсність. Вона не приймає реальності, не хоче рахуватися з погіршенням працездатності, загостренням хронічних захворювань, необхідністю зупинитися у своєму рухові вперед і, можливо, трохи змінити напрямок або подбати про надійне оточення.

Ну що, каже такий чоловік собі, нема ніякої надії? Глухий кут? Дуже боляче? Нічого! Я зможу примусити себе жити так, ніби нічого не трапилось! Я працюватиму у десять разів більше, я так себе завантажую, що на страждання просто не вистачить сил. Переживають лише панночки, а справжній чоловік лише посміхається. Негоди треба не помічати, ставитися до них з презирством. Відчай - перетворювати на тренажер для розвитку волі, загартування характеру.

У такої людини завжди є чіткий план дій, є мета, від якої не можна відступати. Рухаючись під батогом власної волі, вона десь у глибині душі не любить себе, не приймає своїх слабих, не дозволяє собі хоч інколи відпочити, розслабитись, побути безпосередньою, щирою, втомленою. До речі, від оточуючих вона чекає схожої поведінки і тому нерідко потерпає від самотності.

Вольові перевантаження не безмежні. Страждена людина, яка не дозволяє собі страждати, загрожує власному здоров'ю, штучно затягуючи, поглиблюючи кризу. Вчитися упокоренню перед тим, що сталося - це вчитися жити сьогоденням, сприймаючи реальність такою, якою вона насправді є, а не такою, якою повинна бути виходячи з наших планів. Жорстокість по відношенню до себе непомітно обертається жорстокістю, спрямованою на інших.

5. Продуктивне ставлення.

Знайти людину з таким зрілим ставленням до кризових життєвих ситуацій нелегко. Така людина тверезо, терпляче сприймає себе завжди, - і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди загибелі надій, краху найзаповітніших мрій і бажань.

Як ми вибачаємо собі нежить або ангіну, таким же чином слід навчитися вибачати собі і тимчасову втрату смаку до життя, до спілкування, зростання дратівливості, незадоволеності собою, своїми професійними, учбовими справами, звичками, оточенням.

Людина з продуктивним ставленням до кризи пам'ятає про подібні скрути у власному житті, не втрачаючи надії поступово впоратись із ними. Спустошеність і відчуженість - це дуже неприємно, але це не триватиме вічно. Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі. Інколи опанування стає можливим у формі прояву своїх емоцій, гіркого плачу, вибуху гніву. Дехто звертається до свого оточення за допомогою.

Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією якоюсь стратегією опанування, далеко не завжди адекватною ані стану людини, ані характеру ситуації.

Відмовлятися від старих звичок, руйнувати свій багаторічний стиль життя кожному дуже боляче, але важливо розуміти, пам'ятати, вірити, що все одно це треба колись розпочинати, що кожен час від часу переживає подібні кризи, що вихід із найбільшої скрути все одно буде знайдено.

Людина з продуктивним ставленням до кризи вміє рішуче відштовхнутися від берегів повсякденності і зважитись на пошук нових життєвих смислів. Криза - це не лише страждання, це й великі можливості, несподівані перспективи. Скористатися ними - неабияке мистецтво, якому можна поступово навчитися.

Реальні можливості опанування, вчасного розв'язання ситуації залежать від стадії кризових переживань. Життєва криза може бути різної глибини: поверхова, середня та глибока. Навіть найглибша, найнебезпечніша для людини криза спочатку завжди є поверховою, і якщо ставитись до себе уважно, до найтяжчої стадії не дійде.

Як тілесне захворювання бажано лікувати з самого його початку, не допускаючи переходу у хронічний стан, так і життєву кризу, яка є хворобою душі, важливо не прогавити, адже згодом все важче подолати розпач, знайти у собі сили для того, щоб розпочати все спочатку.

Що відбувається на першій стадії кризи? Залежно від типу особистості, від так званого особистісного радикалу, особистісних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації форми переживань можуть бути досить різноманітними. Наприклад, у деяких зростає невмотивована тривожність, у інших - дратівливість, а хтось відчуває таку знайому і неприємну апатію, байдужість.

Спільне одне - незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми. Втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруженість, зникає почуття гумору.

Друга стадія кризи дає про себе знати передусім появою страхів, пов'язаних із майбутнім: “Не знаю, як житиму далі”, “як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію”. Людина відчуває себе у пастці серед звичних, буденних обов'язків, переживає безсилля. Все виходить з-під контролю, навіть у дрібницях. З оточуючими - суцільні непорозуміння, спалахи гніву й каяття загострюють конфлікти.

Під час переживання кризи середньої ваги людина не лише відмовляється від цілей, які раніше ставила, до того ж вона розчарована власними вміннями, звичними засобами досягнення тих цілей. Те, що раніш виходило легко, майже непомітно, у теперішньому стані потребує неабияких зусиль, величезних витрат енергії.

Серед важливих симптомів цієї стадії слід назвати порушення сну, апетиту, хронічну втому, пригнічений настрій, агресивність. Постійним фоном всіх переживань стає почуття відчуженості, окремішності, нецікавості ні для кого. У ставленні до себе особливо неприйнятним стає власне “Я”- фізичне.

Третя - найглибша - стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування. Все, що відбувається, здається якимось нереальним,

безглуздим, нікчемним. Власне минуле сприймається як суцільна помилка, яку вже пізно виправляти. Здатність планувати майбутнє втрачається, життєві перспективи катастрофічно звужуються.

Відбувається руйнація найважливіших життєвих цінностей, які поки що нема чим замінити. Згасають симпатії та прихильності, зникає вміння любити. Все стає тяжким обов'язком, який вже не можна витримати. Гостро переживається власна неповноцінність. Виникають суїцидальні думки і наміри.

Глибока криза може стати однією з суттєвих причин тяжких захворювань, серед яких не лише класично психосоматичні (цукровий діабет, гіпертонія, ревматоїдний артрит, виразкова хвороба, бронхіальна астма, виразковий коліт), але й такі складні і небезпечні, як онкологічні. За даними деяких досліджень, онкохворі, згадуючи останній рік перед захворюванням, описують чимало стресових ситуацій, життєвих невдач, тяжких кризових станів, які не вистачило сил подолати.

Розділ 2. Методика емпіричного дослідження соціально - психологічних факторів адаптації в період життєвих криз

2.1 Проведення експерименту дослідження психолого-соціальних чинників адаптації людини

Отже, теоретичним підґрунтям досліджень є трюїзм про позитивний вплив психологічного здоров'я на соціальну адаптацію. Дослідження спрямовано на теоретичне розроблення та експериментальне обґрунтування моделі соціально-психологічної адаптації. Відповідно до цієї мети, завдання дослідження - вивчити факторну структуру соціально-психологічної адаптації, її зв'язок із особистісними рисами, самоефективністю та відчуттям когеренції. У дослідженні застосовано комплекс методик: соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонд, п'ятифакторний питальник (адаптація - Л. Бурлачук, Д. Корольов), шкала самоефективності Р. Шварцера (адаптація - І. Галецька), депресивності, відчуття когеренції А. Антоновського, особистісний питальник "міні-мульти".

Методику соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонд застосовано для діагностики особливостей соціальної адаптації за критеріями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення домінувати та ескепізму. У доступній нам науковій літературі нема відомостей про адаптацію, валідність та надійність методики, однак її часто застосовують у дослідженнях. Теоретичною основою методики є теорія особистості К. Роджерса, основні положення якої було розроблено на підставі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та його розладів: видану в співавторстві з Розалінд Даймонд "Психотерапію та зміни особистості" [Rogers C., Dymond R. Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. - 447 p.] визнають однією з основних праць Карла Роджерса з психотерапії [25, с. 277].

Відомий як локатор великої п'ятірки (The Big Five Locator) п'ятифакторний питальник особистості, який створили Дж. Ховард, П. Медіна та Ж. Ховард, спрямований на визначення п'ятифакторної моделі особистості, яка є однією з найпопулярніших теоретичних моделей психологічних досліджень [25, с. 279]. Методика дає змогу діагностувати п'ять факторів: нейротизм, екстраверсію, відкритість досвіду, схильність до згоди та сумлінність. Нейротизм, негативна емоційність (neuroticism) засвідчує чутливість до стресогенних ситуацій: високі показники - тривожність, дратівливість, схильність до поганого настрою, невдоволеність життям; низькі показники -раціональне і спокійне ставлення до життя, врівноваженість і незворушність. Екстраверсія (extraversion) виявляється в спрямованості на зовнішній або внутрішній світ: високі показники (екстраверсія) засвідчують активність, комунікабельність, імпульсивність, активність, потребу зовнішньої стимуляції, дружелюбність, веселість, вербальну активність; низькі показники (інтроверсія) - індивідуалістичність, самотійність і незалежність. Відкритість досвіду (openness to experience) виявляється в широких інтересах, гнучкому розумі, креативності, оригінальності, потягу до всього нового й незвичного, відкритості до будь-якого виду знань; низькі показники за цією шкалою вказують на обмеженість інтересів, консерватизм і здатність тривалий час зосереджуватися на окремій вузькій проблемі; показники за шкалою відкритості досвіду не є критерієм інтелекту, хоча їх можна розглядати як важливий компонент творчого потенціалу. Схильність до згоди (agreeableness) є мірою співвідношення соціоцентризму (альтруїзму) та егоцентризму. Високі показники за шкалою засвідчують здатність підпорядкувати власні потреби інтересам групи, тенденцію приймати групові норми навіть усупереч власним принципам, конформність; низькі показники - тенденцію ігнорувати потреби, норми та інтереси групи, зосередженість на власних принципах, байдужість, ворожість, навіть жорстокість і агресивність у ставленні до інших. Сумлінність (conscientiousness) виявляється в ступені свідомого контролю за власною поведінкою: високі показники вказують на високий рівень самоконтролю, організованість, дисциплінованість, відповідальність, точність у

роботі, орієнтацію на завдання; низькі показники - на неорганізованість, спонтанність, низьку зосередженість на меті, прагнення експериментувати, гнучкість, але схильність відволікатися на інші справи. Методику адаптували Л. Бурлачук та Д. Корольов у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка (2000) [24, с.405].

Шкалу для визначення рівня відчуття загальної самоефективності розробили Ральф Шварцер та Матіас Єрусалем 1979 р. - з метою вивчити індивідуальні особливості долаючої поведінки в ситуації буденних проблем і за умов різних та різнопотужних стресових ситуацій. Концепція загальної СЕ, яку опрацював Р. Шварцер, трактує цей конструкт як прагнення до реальної та незмінної особистої компетентності для ефективного подолання мінливості й стресовості обставин, загальне переконання щодо власної спроможності відповідати будь-яким вимогам обставин чи подолати непередбачуваність нової ситуації [24, с. 408]. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунків балів відповідей на 10 запитань. Кожне із запитань стосується окремих аспектів долаючої поведінки, передбачаючи внутрішню стабільну атрибуцію успіху. Шкалу можна застосовувати для визначення здатності успішно адаптуватися до життєвих змін, що дає змогу розглядати СЕ як індикатор якості життя в певний період. Шкалу загальної самоефективності (СЕ) адаптувала українською мовою І. Галецька у Львівському національному університеті імені Івана Франка [24, с. 409].

Опитувальник "Відчуття когеренції" розробив А. Антоновський для визначення відчуття когеренції та його складових. Відчуття когеренції, основне поняття салютогенетичної концепції А. Антоновського, розглядають як стрижневий елемент психологічного здоров'я і визначальний чинник для досягнення та підтримки здоров'я фізичного, а також як потенційну гарантію адекватності копінгу [24, с. 411]. Відчуття когеренції є конструктом із трьох складових: зрозумілість (comprehensibility) - переконання в тому, що світ є зрозумілий, багатозначний, послідовний, а не хаотичний, випадковий та непередбачуваний; самозарадність (manageability) - переконання у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню

допомогу; сенсовність (meaningfulness) - переконання, що життя має сенс, а його вимоги достойні того, щоб відповідати їм. Методика складається з 29 запитань, відповіді на які визначають рівень вираженості кожної з трьох складових відчуття когеренції. Методику адаптовано в Інституті геронтології АМН України під керівництвом В. Безрукова [24, с. 414].

Для вимірювання рівня депресивності використано методику диференційної діагностики депресивних станів Зунге в адаптації Т. І. Балашової. Методика містить 20 запитань, відповіді на які визначають рівень депресивності:

- відсутність депресії (до 50 балів);
- легка депресія ситуативного або невротичного генезису (50 - 59 балів);
- субдепресивний стан (60 - 69 балів);
- депресивний стан (понад 70 балів).

2.2 Аналіз результатів дослідження

Досліджено 268 студентів вищих навчальних закладів віком 17 - 24 роки; середній вік досліджуваних - 19 років. Результати дослідження опрацьовано із застосуванням кореляційного та факторного аналізів, визначення достовірності відмінностей - на підставі критерію Стьюдента комп'ютерної програми Statistika.

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації застосовано аналіз інтеркореляційних зв'язків шкал методики СПА та факторний аналіз: показники шкал адаптації та емоційного комфорту характеризують власне рівень самопочуття людини в соціально-психологічній ситуації; шкали самоприйняття, прийняття інших, прагнення домінувати, інтернальності та ескепізму - наявність певних особистісних особливостей та індивідуальних стратегій існування людини в соціумі. Шкали методики Роджерса-Даймонд позитивно корелюють між собою, за винятком негативного зв'язку з шкалою ескепізму (табл. 2.1.). Прагнення домінувати позитивно корелює з показниками адаптації, однак вираженість зв'язків є значно нижчою, ніж інших шкал; за умов високого рівня прагнення домінувати простежуємо тенденцію зниження рівня прийняття інших.

Факторний аналіз результатів досліджень за методикою СПА Роджерса і Даймонд є підставою для виокремлення двох чинників соціальної адаптації: просоціальної орієнтації (прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність і неунікання) та прагнення домінувати (у поєднанні з тенденцією до неприйняття інших, табл. 2.2.) Прагнення домінувати можна розглядати як альтернативний варіант соціальної адаптації: незначущий зв'язок з адаптивністю, тенденція до негативної кореляції зі шкалами прийняття себе та інших. Дещо відмінною є факторна структура в групі з надвисоким рівнем адаптивності: адаптивність більше пов'язана з прагненням домінувати (фактор домінантності) або залежить від самоприйняття, інтернальності та емоційного комфорту (фактор самоприйняття). У групі з низьким рівнем адаптивності визначено три фактори:

1. самоприйняття (адаптивність, самоприйняття, емоційний комфорт та інтернальність);
2. домінантності (прагнення домінувати в поєднанні з неприйняттям інших);
3. уникання (у поєднанні з тенденцією залежності).

Як засвідчують результати факторного аналізу, залежно від ступеня адаптивності соціальна адаптація має різні механізми. Якщо найтипівішими є просоціальна орієнтація та прагнення домінувати, то в разі низького рівня адаптивності можливими є три стратегії: уникання, прагнення домінувати або прийняття-толерантність. У разі надвисокого рівня адаптивності виразнішим є зв'язок адаптивності з прагненням домінувати.

Аналіз кореляційних зв'язків шкал СПА дає підстави стверджувати проадаптивне спрямування психологічних властивостей: ненеуротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, сумлінність, схильність до згоди, табл. 3. Шкали особистісного питальника міні-мульти (надконтролю, песимістичності, емоційної лабільності, імпульсивності, ригідності, тривожності, індивідуалістичності та оптимістичності) негативно корелюють із критеріями адаптивності і позитивно - з рівнем ескепізму. Прагнення домінувати негативно корелює зі схильністю до згоди, не пов'язане з відкритістю досвіду та шкалами міні-мульти. У поєднанні з результатами факторного аналізу, одержану інформацію можна розглядати як свідчення того, що прагнення домінувати є окремою специфічною стратегією соціальної адаптації, метою якої є, насамперед, обстоювання власних інтересів; позитивний зв'язок прагнення домінувати з більшістю шкал соціально-психологічної адаптації є підставою трактувати це прагнення як сприятливу для соціальної адаптації стратегію, зазначивши можливий негативний вплив невідкритості досвіду.

Аналіз кореляційних зв'язків показників соціально-психологічної адаптації та показників відчуття когеренції підтверджує важливість цих психологічних властивостей особистості та, водночас, виявляє їхні особливості. Найтісніше пов'язаною з критеріями соціально-психологічної адаптації є самозарадність:

переконання в доступності необхідних ресурсів та власній спроможності успішно їх використати. Самозарадність не корелює з прагненням домінувати, у чому полягає головна відмінність цього кореляційного конструкта порівняно із самоефективністю. Статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки з показниками адаптації виявлено і для зрозумілості в разі відсутності статистично значущого зв'язку з рівнем прийняття інших. Відчуття зрозумілості, яке А. Антоновський характеризує як потенційну здатність структурувати інформацію, прогнозувати розвиток подій і переконаність у багатозначності, послідовності а не хаотичності й непередбачуваності світу, можна розглядати як здатність антиципації, порушення якої є чинником невротичних розладів (Свядош). Зрозумілість за структурою й вираженістю кореляційних зв'язків зі шкалами СПА є аналогічною самоефективності. Однак самоефективність більше пов'язана з прагненням домінувати. Самозарадність - переконання у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу - свідчить про ступінь відчуття власної ресурсності. Ця психологічна властивість не пов'язана з прагненням домінувати, а більше характеризує внутрішній потенціал. Відчуття сенсовності насамперед корелює з рівнями адаптивності, прийняття інших, емоційного комфорту та негативно - з ескепізмом. Проадаптивні властивості відчуття загальної самоефективності підтверджують високо статистично значущі зв'язки з усіма критеріями соціально-психологічної адаптації: самоефективність є переконанням на основі зрозумілості й самозарадності в поєднанні з прагненням домінувати. Деяко неочікуваними є виявлені зв'язки рівня ясності Я-концепції, що характеризують це психологічне поняття не стільки як аналог самоактуалізації, скільки як раціональнісне самоствавлення й самоприйняття в поєднанні з прагненням домінувати, що можна трактувати як прагнення самореалізації. Негативні кореляційні зв'язки рівня депресивності з критеріями адаптивності виявляють значущість неприйняття себе як стрижневого елемента дезадаптації, що відповідає концепції депресії А. Бека.

2.3 Реабілітація, рекомендація

Чи є можливість вчасно надавати собі допомогу? Що таке особистісна самореабілітація, якщо вона взагалі можлива?

На відміну від реабілітації як професійної допомоги людині, що потрапила у кризову життєву ситуацію, самореабілітація спрямована на самостійну роботу людини з собою у складних життєвих обставинах. Самореабілітація - це самопомога у якомога продуктивнішому подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод, виході зі скрутного становища.

Самореабілітація передбачає наявність особистісного контролю. Кожна людина має певні риси, які допомагають особистісному контролю, полегшуючи його, роблячи більш ефективним. Серед них слід назвати передусім душевне здоров'я, оптимізм, конструктивне мислення, тобто здатність розв'язувати повсякденні проблеми з мінімальними постстресовими наслідками. Непогано також мати стійкість характеру, вміння сподіватися, віру у власні сили, здатність спрощувати життєві труднощі, не панікувати. Бажаною є і далеко не розповсюджена здатність користуватися власними ресурсами оптимальним чином.

Але наявність всіх цих корисних особистісних характеристик все одно не гарантує, що людина буде тримати ситуацію під контролем. На жаль, трапляються такі обставини, коли життєва колізія стає майже неконтрольованою. Переживання неконтрольованості ситуації обов'язково тягне за собою зниження адаптаційних можливостей.

Якщо ми втрачаємо контроль у якій-небудь ситуації, нам обов'язково потрібно терміново його поновити в іншій ситуації, навіть ніяким чином не пов'язаній з попередньою. Це пояснюється тим, що параметр суб'єктивного контролю має неабияке значення для підтримки позитивного, стабільного "Я"-образу. Людина завжди хоче контролювати ситуацію, і цей мотив є одним із найголовніших.

Яким чином можна посилити або послабити контроль? Для цього треба навчитися тлумачити події іншим чином, реінтерпретувати їх. Інколи надто сильний контроль є виразом психологічної негнучкості, ригідності, стереотипності, невміння реагувати спонтанно, спираючись на мінливу реальність, активно сприймаючи нові можливості й обмеження. Оптимальний контроль сприяє успіхам у діяльності та знижує почуття безпорадності, що його так важко переживати під час кризи.

Що таке контроль людини над ситуацією?

По-перше, це контроль над позитивними або негативними подіями. Є люди, які досить вдало впливають на приємні несподіванки, у той час як негативні явища роблять їх зовсім безпорадними. Є й протилежний тип, який добре мобілізується перед неприємностями, залишаючись цілком пасивним, внутрішньо безконтрольним, коли раптово виникають події позитивні.

По-друге, особистісний контроль може бути первинним або вторинним. Коли працює первинний контроль, людина намагається змінити зовнішні обставини для досягнення своїх цілей. Вторинний контроль - це вже спроби змінити не обставини, а себе, щоб адекватніше відповідати вимогам дійсності.

Що відбувається, коли працює передусім первинний контроль над негативними або позитивними подіями?

Здатність запобігати цим подіям пов'язана з вірою людини у можливість їх контролювати. Тому активізується віра в особисте везіння, у спроможність захищати себе від негативних впливів або посилювати позитивні впливи за допомогою магічних дій. Дуже значущою є й віра у силу свого характеру, у моральну стійкість.

Як підключається вторинний контроль? Коли йдеться про вторинний контроль над негативними чи позитивними подіями, головною стає віра в існування персонального зв'язку з вищою силою, Богом, що забезпечить захист від життєвих неприємностей або ще більше сприятиме особистісному везінню.

На що спрямований особистісний контроль?

Слід розрізняти контроль як загальну віру людини у власні можливості впливати на хід подій і контроль як реальну здатність до контролювання ситуації. Декому важливо передусім відчувати свою спроможність втрутитися, змінити обставини, хоча реально людина поки що нічого не робить, лише потрохи підвищує самооцінку. Для іншого головне - це побачити реальний результат своєї активності, втілення своїх зусиль у життя.

Намагаючись зрозуміти, який саме контроль є характерним для тієї чи тієї людини, важливо зосередитись на прагненні реально вирішити проблему. Таке вирішення може бути дієвим, поведінковим або лише уявленим, когнітивним.

Неабияке значення має пошук соціальної підтримки, що значною мірою знижує тривожність. Людина повинна відчувати, що вона має надійний психологічний тил, щоб сконцентруватися для опору. Важливо також проаналізувати, чи вирішується ситуація радикально, чи є необхідність повернення до неї, як можна оцінити ефективність обраного контролю.

Який саме з цих варіантів суб'єктивного контролю ефективніше впливає на поведінку у критичних життєвих ситуаціях - це питання поки що залишається відкритим. Безумовно, все залежить від типу особистості, а отже і способу опанування, та стадії кризи. Існує залежність і від статі людини, що її підтверджують численні дослідження. Жінки та фемінні чоловіки схильні, як правило, вирішувати проблеми емоційно, а чоловіки та маскуліні жінки - інструментально, щось реально змінюючи у зовнішніх обставинах. Підлітки та люди похилого віку реагують на життєві складності за фемініним типом [14, с. 459].

Життєвий світ, що його будує особистість, впливає на вибір певної техніки життя, коли виникає кризова ситуація. Ще К.Левін обґрунтовував принцип психологічної єдності особистості та світу, що її оточує. Особистість і подія, взаємно заломлюючись, у залежності від психологічної переробки різних обставин життя викликають різні переживання та реакції, структурують дійсність у відповідності з глибиною страждань. Не можна відкидати й індивідуальної історії, яка активно впливає на вибір певної стратегії опанування.

Відомо, що попередні невдачі, стан горя, депресії детермінують відповіді на складну життєву ситуацію, і тому бажано знати рівень “біографічного стресу”, щоб обрати адекватні прийоми психологічної допомоги. Складні життєві обставини, що не мають глибинного підґрунтя у вигляді хронічного стресового стану, як вважають дослідники цієї проблеми, трапляються досить рідко (1-9% випадків), тобто зовнішні неприємності, якими би складними та несподіваними вони не були, завжди знаходять підготовлений ґрунт.

У драматичних життєвих умовах можна виявити конструктивні, неконструктивні та самовражаючі стратегії.

Серед популярних стратегій перетворення критичних ситуацій можна назвати порівняння, що йде донизу. Деякі люди намагаються порівнювати свій жалюгідний стан з тими, хто перебуває у ще гірших умовах, з тими, кому набагато тяжче. Таке порівняння, що найчастіше виникає стихійно, без усвідомлюваних зусиль, допомагає первинній, поверховій адаптації до нових умов життя завдяки тому, що людина відшукує у собі приховані резерви оптимізму і поступово відчуває бажання допомоги оточуючим.

Наступна техніка життя у складних умовах - порівняння, що йде вгору. Людина порівнює своє сьогодні з учорашнім днем і бачить, що вже стало трохи краще. Вона відчуває, що може передбачити наступний крок у розвитку ситуації і підготуватись до нього. Потроху відбувається опанування, і рух у позитивний бік стає безумовним.

Так зване антиципуюче опанування теж дає змогу підготуватись до важких випробувань і заздалегідь визначити шляхи запобігання ускладнень. Наприклад, для зменшення тривоги, що її відчуває кожна людина перед операцією, така стратегія є досить вдалою.

Типовий прийом самодопомоги - передбачений сум. Він полегшує самоналаштування на можливі випробування і дає змогу завчасно відвернути нещасливий поворот подій. Для деяких типів особистості (“білий клоун” - П'єро) ця стратегія виявляється досить природною і конструктивною, тоді як інші типи вважають її самовражаючою.

Відомий прийом зміни ставлення до ситуації - прийом позитивного тлумачення неприємних, морально тяжких переживань. Особистість може знайти у ситуації нетривіальний смисл, побачити її у несподіваному ракурсі. Так, Т. де Прес, який вивчав в'язнів нацистських концтаборів, виявив, що ті з них, хто бачив смисл у визначенні можливостей виживання в нелюдських умовах, легше переносили страждання.

Ф.Зимбардо є автором прийому прийняття ролі, коли людина навчається тимчасово виконувати не свою роль, а роль “щасливчика” - людини сильної, впевненої, успішної. Слід зазначити, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, вносить небезпечні зміни в особистісні цінності та установки [14, с. 460].

Серед неконструктивних стратегій, які все ж полегшують внутрішній стан людини, сприяють її адаптації до складних умов, можна назвати стратегію втечі. Людина відмовляється від ніби звабних пропозицій, службових підвищень, відчуваючи, що за все це вона надто дорого розплачуватиметься.

У сфері здоров'я існують стратегії, які фокусуються на емоціях. Це психологічна боротьба з негативними емоційними станами і болісними відчуттями, коли людина не хоче помічати симптомів хвороби, намагається оцінювати свій стан з гумором, сподівається на допомогу надприродних сил.

Розповсюджений прийом самозбереження - техніка заперечення, тобто відмова визнати, що жахлива подія вже трапилася. Людина знає про смерть своєї дитини, але продовжує мріяти про її вступ до коледжу. Р.Ліфтон, який вивчав мешканців Хіросіми, констатував у більшості з них так зване “психологічне відключення”. Заперечення є психологічним бар'єром на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини. Кризова ситуація переробляється невеликими дозами таким чином, щоб у людини вистачило сил на неї відреагувати.

Серед самовражаючих стратегій слід назвати такі руйнівні форми самопомоги, як вживання алкоголю, який у певних дозах дійсно ніби полегшує сприйняття ситуації, надає сміливості та оптимізму. Але ефект дуже нестійкий, і

подальша регуляція емоційних станів за допомоги алкоголю потребує, як відомо, постійного збільшення доз. Ще небезпечнішою є наркотизація, яка теж сприяє зняттю напруги, тимчасовому відволіканню від страждань, але її руйнівну післядію важко переоцінити.

Найменш ефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення в яких завгодно варіантах. Коли людина заплющує очі на те, що відбувається, або коли вона починає себе картати, чекати на краще не слід. Зниження самооцінки, зневіра у себе реально виснажує, забирає таку необхідну енергію. До речі, тривалі самозвинувачення можуть стати причиною психосоматичних захворювань.

Висновки

В умовах соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають тенденції соціального та економічного розвитку суспільства. Адаптивність є одним з визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я й самоактуалізації й чинників успішної самореалізації.

Соціальна адаптація - активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками.

Здійснені дослідження виявили наявність позитивних зв'язків критеріїв соціально-психологічної адаптації з критеріями психологічного здоров'я, а водночас - різноаспектність значення для соціальної адаптації окремих психологічних властивостей. Провідними чинниками адаптації є самоприйняття та інтернальність, наслідком і критерієм адаптації - емоційний комфорт. Окрім того, негативний вплив на адаптацію мають високі рівні нейротизму та депресивності, позитивний - екстраверсія, відкритість досвіду, схильність до згоди. Відчуття когеренції (зрозумілість, самозарадність та сенсовність), як і самоефективність та ясність Я-концепції, позитивно впливають на соціальну адаптацію. Провідними чинниками соціально-психологічної адаптації є просоціальна орієнтація та прагнення домінувати, однак залежно від рівня адаптованості існують відмінності факторної структури. У разі високого рівня адаптованості соціальна адаптація здійснюється під впливом двох, фактично протилежних за спрямованістю, чинників: самоприйняття та домінантність. Адаптація більше пов'язана з прагненням домінувати, а основна відмінність між

виявленими факторами зумовлена зв'язком з рівнем прийняття інших: надвисокий рівень соціальної адаптації є наслідком прагнення домінувати й неприйняттям інших. У разі невисокого рівня адаптації виявлено три чинники: самосприйняття, домінантність та уникання.

Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають на її успішність і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. Однак саме суб'єктивне оцінювання ситуації є визначальним і стрижневим елементом соціальної адаптації. Суб'єктивна оцінка стосується як визначення параметрів ситуації та її особистісної значущості, так і власної спроможності подолання ситуації. Індивідуально-типологічні властивості впливають на адаптивні можливості, однак у дорослому віці цей вплив не є прямим, а опосередковується системою переконань та наявних копінг-стратегій. Переконання щодо власної самоефективності та самозарадності, як і зрозумілості та сенсовності світу, є виявом того психологічного ресурсу, який забезпечує успішність соціальної адаптації. У разі високого та низького рівнів адаптивності факторна структура засвідчує про відмінності застосовуваних стратегій. Без сумніву, сприятливим для соціальної адаптації є формування позитивних переконань щодо власних можливостей та ресурсів, хоча питання впливу адекватності таких переконань залишається нез'ясованим. Оптимальним для соціальної адаптації є прийняття себе та інших у поєднанні з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо самоефективності й сенсовності власного життя.

Список використаних джерел

1. Александрова Л.А. До осмислення поняття «життєстійкість особистості» у тих проблематики психології здібностей: Л.А. Александрова Психологія здібностей; сучасний стан та перспективи досліджень: матеріали наукової конференції, присвяченої пам'яті В.М. Дружиніна. М.: "Інститут психології РАН", 2005. С. 16–22.
2. Ананьєв Б.Г. Вибрані психологічні праці Б.Г. Ананьєв. М.: Педагогіка.2020. Т. 1. 229 с.
3. Ананьєв Б.Г. Людина як пізнання. Б.Г. Ананьєв., 2021. 288 с.
4. Байко О. Вчинковий потенціал особистості: теоретичні аспекти. 2016. Вип. 40. С. 98–101.
5. Бассін Ф.В. Проблема психологічного захисту Бассін Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Психол. журнал. 1998. № 3. С. 79–86.
6. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини : Ф.Б. Березін Л.: Наука, 1988. 260 с.
7. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Лібідь, 2003. Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засідки. 280 с.
8. Бібік Н.М. Нова українська школа: poradnik для вчителя. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.
9. Вассерман Л. І. Психологічна діагностика індексу життєвого стилю: посібник для лікарів та психологів: Вассерман Л. І., Єришев О. Ф., Клубова Є. Б., Беспалько І. Г., Арістова Т. А. та співавт . НІПНІ ім. В.М.Бехтерева, 1998. 48 с.
10. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості / Самотворення у розвитку особистості: науково-методичний посібник / за редакцією Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015.
11. Гельвецій К. А. Про людину, її розумові здібності та її виховання; Пер. з франц. В. Підмогильний. К. : «Основи», 1994. 416 с.
12. Герасімова Н.Є. Теоретичні передумови виникнення внутрішньо особистісного конфлікту. *Наукове проектування інноваційних та*

альтернативних систем вищої освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Тернопіль, 2000. С. 197–200.

13. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». Теорія та методика управління освітою. 2010. № 1.
14. Деркач А., Зазикін В. Акмеологія: навчальний посібник. 2003. 256 с.
15. Долженко Я.А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості. Актуальні питання сучасної педагогіки: матеріали міжнар. наук. конф: Літо, 2011. С. 15–18.
16. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212 с.
17. Жигімонт С.М., Лобанова А.В., Молчанова О.В. Особистісний потенціал і соціальна особистості: соціально-психологічний підхід. *Міжнародний журнал прикладних та фундаментальних досліджень*. 2016. № 7–4. С. 699–701.
18. Жукова С.В. Особистісний потенціал як психопедагогічна категорія. *Міжнародний журнал експериментальної освіти*. 2015. № 4. С. 109–110.
19. Зараковський Г.М. Психологічний потенціал індивіда та популяції Г.М. Зараковський, Г.Б. Степанова Людина. № 3. 1998. С. 50–59.
20. Зеєр Е.Ф. Психологія професійно-освітнього простору людини, що розвивається. 2018. 239 с.
21. Ігнат'єва Н.В. Культурний потенціал «третього віку»: дис. ... канд. культурології: 24.00.01, 2005. 144 с.
22. Кальба Я. Вчинковий потенціал особистості учня як предмет психологічного аналізу: Я. Кальба : Психологія та суспільство. 2011. № 2. С. 148–163
23. Кирилов І. Позитивна психотерапія: базовий курс. Київ, 2019. 328 с.
24. Косирєв В.М. Методологія, стан та перспективи дослідження проблеми особистісного потенціалу. *Соціально-економічні явища та процеси*. 2011. № 5-6. С. 356–361.
25. Костильова А.А. Овчарова Р.В. Вплив особистісного потенціалу педагога на діалог у педагогічному спілкуванні. 2022. 128 с.

26. Куликов Л.В. Психогігієна особистості: Основні поняття та проблеми. Харків, 2004. 464 с.
27. Леонтьєв Д.А. Особистісний потенціал: структура та діагностика. Сенс, 2021. 680 с.
28. Людський потенціал як критичний ресурс: Ріс. акад. наук, Ін-т філософії; Відп. ред. Б.Г.Юдін, 2007. 175 с.
29. Ляшенко О.І. Приоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. 2016. Вип. 22. С. 39–42.
30. Маклаков А.Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах :Психологічний журнал. 2021. Т. 22. No 1. С. 16–24.
31. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ, 2006. 240 с.
32. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: С.Д. Максименко. К.: Видавництво ТОВ "КММ", 2006. - 240 с.
33. Маноха І.П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-а психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»: І.П. Маноха. К., 2003. 48 с.
34. Марков В.М. Особистісно-професійний потенціал кадрів управління: психолого-акмеологічна оцінка та оптимізація: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13., 2004. 453 с.
35. Мартінова М.А. Самодетермінація у структурі особистісного потенціалу сучасної російської молоді. *Вісник державного університету*. No3 57, 2012. С. 164–168.
36. Маслоу А. Психологія буття. Харків, 1997.
37. Маслоу А.Г. Далекі межі людської психіки: А.Г. Маслоу 1999. 432 с.
38. Маслоу А.Г. Мотивація та особистість А.Г. Маслоу: 1999. 478 с.

39. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В.В. Бойко Практична психодіагностика. Методики та тести. Навчальний посібник. 2001. С. 281–287.
40. Москальова А.С. Психологічні особливості особистого потенціалу подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник післядипломної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 61–75.
41. Мурашко І.В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія та технологія навчання. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 196–205.
42. Немов Р.С. Психологія Р.С. Немов., 1995. Кн. 2. Психологія освіти (2-ге вид.). 496 с.
43. Немов Р.С. Психологія. Кн. 1. Загальні основи психології (4-те вид.). 2003. 688 с.
44. Орендачук І.В. Особистісний потенціал та соціально-психологічна адаптованість як ресурс психологічної готовності до ризику. 2015. Т. 4. № 3. С. 219–226.
45. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
46. Пезешкіан Н., Пезешкіан Х. Позитивна психотерапія-транскультуральний і міждисциплінарний похід. Огляд психіатрії та медичної психології ім. У М. Бехтерева. 1993. № 4. С. 63–77.
47. Підшивалкіна В. Соціальні умови та психологічні виміри тенденцій використання потенціалу особистості. *Психологія та суспільство*. 2019. №4. С. 127–137.
48. Психологічні теорії та концепції особистості: За ред. П. П. Гірничоста, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
49. Роджерс К. Емпатія: за ред. В. Вілюнаса, Ю. Гіппенрейтер. : Просвітництво, 1984. 340 с.
50. Розповідова Є.І. Портал психологічних видань.

51. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. С. 102–109.
52. Селігман М. Нова позитивна психологія. Софія, 2006. 368 с.
53. Татенко В.О. До питання про соціально-психологічний потенціал суб'єктно-вчинкового підходу. *Психологічні науки: проблеми та досягнення*. 2013. Вип. 4. С. 204–225.
54. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
55. Шихіреєв П.М. Проблеми дослідження міжгрупових відносин: *Психологічний журнал*. 1992. Т. 13. №1. С.15–23.
56. Шкуратова І.П. Когнітивний стиль та спілкування. 1994. 438.
57. Khoshaba D. & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106-117.
58. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. No 37. P. 1–11.
59. Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994. Vol. 63. No 2. P. 265–274.
60. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. No 44 (3). P. 279–298.
61. Marjan Haghghatgoo та ін. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2011. 925–928. <http://ac.els-cdn.com/S1877042811020040>
62. Ryff C. D. Psychological well being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995.No 4. P. 99–104.
63. Westman M. The relationship between stress and performance: The moderating effects of hardiness. *Human Performance*. 1990. № 3. P. 141–155. https://doi.org/10.1207/s15327043hup0303_1
64. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. № 15. P. 237–255. <https://doi.org/10.1007/BF00845354>