

ПІДСЕКЦІЯ «СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ТА ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

Дикіна Л. В.

Старший викл. кафедри соціальної допомоги та практичної психології ІППО, ОНУ імені І. І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИХ КРИЗ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

В процесі життя будь-яка людина стикається з переживанням кризи. Мінімум це вікові кризи, кризи міжособистісних відносин або сімейні драми. Серед подій, які можуть призвести до кризи, дослідники виділяють такі, як смерть близької людини, важке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, створення сім'ї, різкі зміни соціального статусу і т. д. [6, с. 28]

По суті, криза – це криза життя, критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху. Як зазначає В. В. Козлов, криза – це завжди момент вибору з декількох можливих альтернатив, момент вибору регресивного або прогресивного рішення у подальшому розвитку [4, с. 10]. Він визначає кризу як природну (вікову і екзистенційну кризу) або штучну (антропогенне, техногенне, соціогенних) перешкоду на життєвому шляху, подолання якої неможливо особистістю або групою звичними ресурсами [4, с. 8].

У людському житті можна виділити наступні «критичні точки» [8]: гострі ситуаційні кризи; кризи перехідного періоду; екзистенційні кризи; кризи дорослішання, які може

переживати значна частина людей, незалежно від індивідуальної психодинаміки; кризи, викликані катастрофою, нещасним випадком або хворобою.

Екзистенційна криза – це стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування. З другої сторони, при всій складності ситуації, в якій опиняється людина, екзистенційна криза є певним етапом у процесі її розвитку, і вже за своїм визначенням має потенційну можливість до вирішення, оновлення, висновку особистості на більш високий рівень розвитку.

Тема екзистенційної кризи, безпосередньо чи опосередковано, стосується особистості, що знаходиться в кризі середнього віку (30-40 років). Коли людина переоцінює свій життєвий досвід, жалкує про безповоротно втрачені можливості, про які мріяла у дитинстві і юності, і цілком реалістично усвідомлює власну смерть. Людина в цей період цілком логічно може задатися питанням про сенс свого життя, переоцінці її т. д.

Криза середини життя не вирішується через зовнішні події. Це екзистенційна криза, яка може бути пройдена тільки через внутрішню роботу. У моменти кризи, життя проживається з особливою інтенсивністю. Екзистенційна криза характеризується станом тривоги або почуттям глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування [10].

Навіть маючи родину, друзів, хорошу роботу, часто людина, що переживає екзистенційну кризу, відчуває себе ізольовано, відчужено. Тут можна говорити про так звану «самотність в натовпі».

Екзистенційна криза зрілості може виникнути внаслідок нереалізованості життєвого задуму. Якщо ж при цьому ще й переосмислюються цінності, то йдеться про те, що життєвий задум взагалі виявився невірним. В. Франкл

пише: «Сьогоднішній пацієнт вже не стільки страждає від почуття неповноцінності, скільки від глибинного почуття втрати сенсу, яке пов'язане з відчуттям порожнечі» [9].

Екзистенційна криза середини життя ініціює глибокі роздуми щодо свого існування в світі, свого місця в ньому, власних можливостей і способів подолання різних життєвих ситуацій.

Особистісна криза – це психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутріпсихічному рівні) і дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, що виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів), що виникає в результаті перешкод у звичному житті суб'єкта.

Кризовий стан – це пролонгована у часі особистісна криза.

Кризова особистість – суб'єкт, який внаслідок посткризової негативної дезінтеграції стає носієм девіантної або делінквентної поведінки, нервово-психічного або психосоматичного розладу як якостей особистості, способу адаптації до соціального середовища.

На рівні особистості кризовий стан може мати такі форми:

- соматична криза – хвороба, старість;
- нервово-психічна криза – фрустрації, стреси, конфлікти між базовими структурами особистості, фобії, депресії, астенії;
- соціально-психологічні порушення комунікативних функцій і адаптаційних механізмів до соціального середовища;
- кризові стани факторів гігієни: житлово-побутові умови, рівень матеріального добробуту, фізичні умови на роботі і т. д. [4].

Проблематика кризи індивідуального життя розвивалася в основному в рамках профілактичної психіатрії. В якості синонімів терміна «криза» в психологічній літературі вживаються також поняття «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Л. Рубінштейн), «розрив» (Л. С. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Е. Василюк).

Розрізняють також внутрішні та зовнішні кризи. Внутрішні кризи – вікові, життєві та екзистенціальні (т. б. кризи, причиною яких є природний розвиток особистості).

Зовнішні кризи – в якості стресора в них виступають зовнішні травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що володіють потужним негативним наслідком, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких. Ці ситуації впливають на психіку людини, викликаючи у нього травматичний стрес, психологічні наслідки якого виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), що виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, пов'язані з серйозною загрозою життю і здоров'ю.

Згідно з МКБ-10, ці кризові ситуації викликають такі реакції особистості:

- гострі реакції на стрес, де стресогенний фактор – це якась подія в житті, що несе пряму загрозу життю людини (війна, напад, катастрофа, згвалтування і т. д.). Гострі реакції на стрес включають кризові стани, гостру кризову реакцію, бойову втому;

- шокова травма – психічний шок, відстрочена хвороблива реакція на шоківу травму проявляється і через кілька років у вигляді неадаптивної поведінки або психосоматичного захворювання;

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – відставлена чи затяжна реакція переживання травматичного стресу.

Таким чином, особистісна криза в найзагальнішому сенсі можна позначити як певний дисбаланс в житті і діяльності людини, через який виникають нерозумні з погляду особистості та неадекватні в соціальному аспекті поведінки, вчинки і дії, а також зрив нервового і соматичного стану [1, с. 7].

Н. Ю. Ступікова [7] виділяє кризу психологічних механізмів адаптації особистості. В результаті цієї кризи ми спостерігаємо зростання наркоманії, злочинності, дезорганізації, професійного жебрацтва, бомжування, суїцидальної поведінки та ін. Це один з найбільш провідних криз для даного часу, який проявляється в триєдності культурного, психологічного та екзистенціального шоку. Ця криза породжує: дезінтеграції психіки, інтенсифікацію процесів соціально- психологічної деформації особистості, комунікативну атрофію, емоційне вигорання, патологічну адаптацію, як стиль життя.

На закінчення можна сказати, що криза є, звичайно, хворобливим станом, але, в той же час, це шанс відчувати мир і шанс знайти себе, взяти на себе відповідальність за власне життя і рухатися далі.

Література:

1. Анциферова Л. И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития. Психол. журн., т. 20.– 1999.– № 1.– С. 6-19.

2. Козлов В. В. Методологические аспекты трансформационной работы / Ребенок и пространство / Сб. под ред. В. В. Козлова.– М., 1996.– 197 с.

3. Козлов В. В. Социальная работа с кризисной личностью. Метод, пособие. – Ярославль, 1999. – 238 с.

4. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие.– М., 2007.
5. Николаев М. Е. Главное – здоровье человека //Материалы V Всероссийского конгресса «Профессия и здоровье».– М., 2006.
6. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях./ Учебное пособие. – М., 2008.
7. Ступикова Н. Ю. Интегративные психотехнологии как метод работы с кризисной личностью. // Соц. психология: Практика. Теория. Эксперимент. Практика. Т. 2 / Под ред. Козлова В. В. – Ярославль: МАПН, 2000.– 130 с.
8. Тимофеева Е. К классификации кризисных состояний личности // Творчество воли / Под ред. Козлова В. В. – М.: МАПН, 1997. – 73 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла – М.: Прогресс, 1990.

Исаева Т. П.

Аспірант кафедри соціальних теорій, ІПО, ОНУ імені І. І. Мечникова

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

В статье мы рассмотрели понятие тревожности, виды и то, как влияет высокий уровень тревожности на личность и в частности на студента. Так же, мы описали результаты исследования в двух группах (девушек и парней). У студентов 1 курса присутствует средний и высокий уровень тревожности. Высокий уровень тревожности,