

УДК 159.9

Петрика Т. – ст. гр. БП-31

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Періг І.М.

Розвиток особистості є надзвичайно багатограним та різноманітним, але водночас суперечливим та складним. На кожному віковому етапі життєвого шляху людини відбуваються своєрідні особистісні трансформації, що супроводжуються психічними розладами, депресіями, внутрішніми спустошеннями.

У сучасній психології існує різноманітний спектр поглядів з приводу кризових періодів у житті людини. Такі науковці, як З.Фрейд, П.П.Блонський вважають, що криза – це ненормальне, болюче явище, результат неправильного виховання. Інші: Л.С.Виготський, Е.Еріксон, Т.М.Титаренко вбачають у кризах конструктивну функцію і вважають їх закономірним, неминучим явищем, що є свідченням адаптації особистості. Крім цього, існують різні чинники, що провокують кризову ситуацію. Це можуть бути як і внутрішні проблеми, які поступово загострюються, так і вкрай несприятливі зовнішні обставини. Для екстерналів, яким властиво усюди бачити волю провидіння, руку долі, зовнішні умови будуть найсуттєвішими. Для інтерналів, навпаки, життєві обставини не матимуть вагомому значення, а протікання переломних моментів визначатиметься внутрішніми переживаннями.

У кризовій ситуації особистість як відкрита система стає більш неврівноваженою, набуваючи загостреної чутливості до різноманітних зовнішніх та внутрішніх впливів, що спотворюють позитивний напрямок життєвої траєкторії, яка може виявитись небезпечною для здоров'я, подальшого розвитку, і навіть деформаційною. Відповідно, дуже важливе значення у процесі переживання особистісних трансформацій має ступінь усвідомлення людиною кризової ситуації. Виділяють категорію людей, які відверто зізнаються собі у гострих проблемах, що нагромадилися, у погіршенні працездатності, появі соматичних симптомів, ускладненнях у спілкуванні, тривожності, дратівливості тощо. Інші не помічають наближення чи навіть розгортання кризової ситуації, намагаються сховатися від необхідності усвідомлення скрутних життєвих обставин, уникають вирішення актуальних проблем. А є і такі особистості, котрі явно провокують та загострюють всі свої емоційні переживання, тим самим перебільшують вагомість та критичність життєвої ситуації, що склалася.

В будь-якому випадку людина, яку спіткала кризова ситуація втрачає психічну гнучкість, сприймає все надто прямолінійно, відчуття гніву та апатії заважають реальному поглядові на речі, тимчасово відбувається дезадаптація особистості, виникає нездатність пристосовуватись до життєвих обставин, які змінюються. Тому без особистісного переживання подолати таку життєву ситуацію просто нереально, адже в процесі переживання, людиною переосмислюється ставлення до світу, до свого «Я-образу», до власного буття і призначення в суспільстві, а ці зміни зазвичай не бувають швидкими та безболісними.

Отже, необхідно творчо підходити до подолання кризової ситуації, тобто не лише переживати неприємності, не лише страждати, а й сприймати їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують.