

О. Р. Ткачишина

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет імені Бориса Грінченка

КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ: АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІАЛЬНІ СТЕРЕОТИПИ

Стаття присвячена аналізу проблеми кризових ситуацій особистості. У роботі розкриваються поняття кризи, стресу, сутності кризових, критичних ситуацій, критичних станів особистості. Розглядаються особливості переживання особистістю кризових ситуацій та роль адаптаційних ресурсів людини, соціальних стереотипів у формуванні поведінкових стратегій з метою подолання особистісних криз та критичних ситуацій.

Життя особистості в час загальних соціальних трансформацій і потужного інформаційного тиску, які змушують перебувати в стані постійного емоційного напруження, стає загальною нормою. Перебуваючи у ситуаціях постійних стресів та емоційних навантажень, особистість, зазвичай, не надає належної уваги таким проблемам, як внутрішній неспокій, тривога, дискомфорт, не дивлячись на те, що вони можуть призводити до криз, тяжких душевних розладів, потрясінь, які в трагічних випадках закінчуються самогубством. Сучасна людина не рідко перебуває в стані тривоги та постійного стресу, що досить часто сприймається як звичне явище. Стереотипи та шаблони мислення особливо актуалізуються в умовах стресових та кризових ситуацій, і їх можна вважати важливою складовою активізації адаптаційних ресурсів особистості.

Кризові стани та критичні ситуації, що їх зумовлюють, потребують пильної уваги та аналізу, оскільки від цього залежить включення адаптаційних ресурсів особистості з метою їх розв'язання та подолання. Суб'єктивно криза переживається як «безвихідь». Будь-яка критична ситуація потенційно може стати для особистості кризовою (тобто такою, що веде до кризи), – це буде у повній мірі залежати від адаптивних можливостей особистості. У вітчизняній психології сама наявність критичних ситуацій у житті людини розуміється як передумова особистісних змін – трансформується соціальна ситуація розвитку особистості, відбувається перетворення ролей, перемінюється коло осіб, включених у взаємодію з нею, спектр розв'язуваних проблем і спосіб життя. Будь-яка кризова ситуація містить небезпеку. Отже, її необхідно уникати, усувати, запобігати. Безумовно, що психічні кризи можуть нести в собі загрозу. Багато реакцій, що спостерігаються у зв'язку із кризами – прагнення до самоізоляції або бурхливої діяльності, – являє собою спробу перебороти ситуацію.

Ключові слова: криза, стрес, кризова ситуація, кризові стани, адаптаційні ресурси, стереотипи, копінг-стратегії.

Постановка проблеми. Соціальна дійсність, як політична, так і економічна, нерідко стає для особистості потужним стресогенним чинником, а довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором життєвої кризи. Сучасні соціальні, екологічні, медичні та інші проблеми, що є насущними в Україні, актуалізують проблеми кризових ситуацій, реагування на них, їх переживання та подолання. Немає людини, яка б не знала з власного досвіду, що таке нестаток, оскільки всі ми змінюємось, дорослішаємо, переживаючи кризи розвитку, зіштовхуємось з різними труднощами життя, непереборними обставинами, які вимагають від людини включення адаптаційних резервів з метою пристосування до перетвореної реальності. Крім того, сучасне життя є досить динамічним та інформаційно насиченим. В період суспільних перемін та інтенсивного розвитку інформаційних технологій постійно трансформуються умови існування людини у світі. А це призводить до того, що

сучасна людина змушена адаптуватися до нових умов та вимог, які висуває до неї суспільство, наука, техніка. В таких умовах особистість стоїть перед необхідністю змінювати свої форми поведінки, життєві орієнтації, цінності, своє ставлення до життя в цілому, змушена переглядати свій досвід і життєві установки.

В період суспільних змін та перетворень стає актуальною проблема формування стереотипів, шаблонів мислення, патернів поведінки тощо. Це також зумовлено і підвищеним потоком інформації на особистість, і необхідністю виконання безлічі справ, як правило, в обмежені терміни. Тому існування старих та формування нових стереотипів в таких умовах є незаперечним явищем. Стереотипи існують у будь-яких суспільствах тому, що спрощують людське існування у процесі сприйняття соціальних процесів і явищ усталеними образами, шаблонами, які сформувались у свідомості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукової літератури засвідчив існування різних поглядів на явище стереотипізації. Загальні підходи й основні напрями вивчення стереотипів було закладено у працях Т. Адорно, У. Ліппмана, Г. Олпорта, Г. Теджфела, Дж. Фішмена. Питання стереотипізації та суміжні з ним проблеми розроблялися українськими дослідниками Л.В. Боровською, Н.Б. Габор, О.А. Галенком, Н.Б. Годзь, І.М. Дзюбою та іншими.

Щодо проблеми кризових ситуацій життя, то тут серед науковців немає однастайності. У сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях, які стосуються проблеми кризових ситуацій життя, зустрічається різнобічна епістемологічна й етимологічна термінологія. Наприклад, у межах напрямку «психологія життєвого шляху» (Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн) «кризова ситуація життя» розглядається як «подія життєвого шляху», що є для особистості поворотним етапом, на якому приймаються важливі рішення щодо подальшого життя. В інших теоріях споріднені поняття виглядають як «важка життєва ситуація» (Л.І. Анциферова), «ситуація соціальної нестабільності» (К.О. Василевська), «духовна криза» (С. Гроф), «криза» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «психотравмуюча ситуація» (Т.С. Кириленко), «критична ситуація» (Е.П. Крупник), «критичний стан буття» (І.П. Маноха), «значуща ситуація» (В.М. Мясичев), «життєва криза» (Т.М. Титаренко) тощо.

Мета статті. Головною метою роботи є висвітлення проблеми кризових ситуацій особистості, розкриття їх сутності, аналіз особистісних переживань у кризовій ситуації та адаптаційних ресурсів особистості, а також ролі стереотипів у цьому процесі.

Виклад основного матеріалу. Психологами досліджуються різноманітні негативні психічні стани, що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів: стрес, фрустрація, криза, депривація, конфлікт. Ці стани характеризуються домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: тривоги, страху, депресії, агресії, дратівливості, дисфорії. Виникаючи в цих станах афекти можуть досягати такого ступеня інтенсивності, що вони здійснюють дезорганізуючий вплив на інтелектуально-мнестичну діяльність людини, утруднюючи процес адаптації до подій. Інтенсивні емоційні переживання, такі, як, страх, паніка, жах, відчай, можуть ускладнювати адекватне сприйняття дійсності, правильну оцінку ситуації, заважаючи прийняттю рішень і знаходженню адекватного виходу зі стресової ситуації.

Варто зазначити, що стереотипи та шаблони мислення особливо актуалізуються в умовах стресових та кризових ситуацій, і їх можна вважати важливою складовою активізації адаптаційних

ресурсів особистості. Стресові ситуації є більш звичними для сучасної людини, тоді як кризові є травмуючими, і здебільшого пов'язані із зовнішніми непереборними обставинами. У найбільш загальному значенні термін «стрес» використовується для позначення станів людини, які характеризуються сильним напруженням і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори) [9, с. 869–870].

Фізіолог Г. Сельє [8], який запровадив даний термін у науковий обіг, виходив із гомеостатичної моделі функціонування організму і розглядав стресори як стимули, що мобілізують його ресурси, викликаючи реакцію загального адаптаційного синдрому. Першою стадією даного синдрому є реакція тривоги, тобто індивід входить у стан тривоги (фаза шоку), і, разом з тим, мобілізуються його захисні сили (фаза протишоку). Якщо стрес продовжується, організм переходить у стадію опору (резистентності), під час якої стійкість до різних впливів є підвищеною. Ця стадія або призводить до стабілізації стану і зцілення, або змінюється стадією виснаження, яка супроводжується порушенням соматичних процесів, занепадом сил, і може закінчитися загибеллю організму. Отже, переживання стресу може мати як позитивне, мобілізуюче значення для організму людини, так і негативні, патологічні наслідки [7].

Кризові стани та критичні ситуації, що їх зумовлюють, потребують пильної уваги та аналізу, оскільки від цього залежить включення адаптаційних ресурсів особистості з метою їх розв'язання та подолання.

Кризові стани особистості характеризуються високим рівнем нервово-психічної напруги аж до перенапруги й психічного виснаження. Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного стомлення, зниження самооцінки, чутливості, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланої перешкоди або життєвої ситуації. Психологічно кризовий стан особистості характеризується інтенсивними негативними емоціями: почуттям невизначеності, занепокоєнням, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної безпорадності, неспроможності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й життєвої перспективи, вираженими утрудненнями в плануванні майбутнього [4].

Кризовий стан треба розглядати як нормальну реакцію людини на аномальну (психотравмуючу) подію. Це пов'язане з тим, що людина в процесі подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх адаптивних резервів. З іншого боку, у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними

реакціями, криза може поглибитися й викликати хворобливий стан, що вимагає спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта). Розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може прийняти катастрофічний характер і призвести до важких порушень психіки (психічних захворювань), смерті або суїциду.

Саме поняття «**криза**» (від грецького «*crisis*» – рішення, вибір, поворотний пункт, зміна напрямку, шанс) характеризує те, що породжується проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час і звичним способом. Іншими словами, криза – це ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Найчастіше подібний перегляд уявлень зумовлює зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Згідно з даним визначенням, особистість, яка перебуває в кризі, не може залишатися колишньою; іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблоновими категоріями, або використовувати прості звичні моделі пристосування [4].

За визначенням Ф.Е. Василюка, **критична ситуація** – це ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо) [1]. На думку психологів, наслідки криз можуть бути різними, як негативними, так і позитивними. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для розвитку, зростання. «Кризовою» називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Виділяються два типи кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі та обумовлені травмуючими подіями життя [10]. Таким чином, критична ситуація – це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття. А криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності особистості розв'язати цю ситуацію в короткий час і звичний спосіб. В гострий (або початковий) період кризової ситуації людина мислить стереотипно, тобто шаблононо. Звужується свідомість та раціональна сфера особистості, що перешкоджає об'єктивній оцінці ситуації та пошуку адекватного рішення, натомість превалюють емоції, що здебільшого мають полярний характер.

Необхідно підкреслити, що об'єктивним результатом явища стереотипізації у кризовій ситуації є спрощене, схематичне, інколи близьке до істинного, інколи викривлене уявлення дійсності, що виражається у певних стереотипах. В даному

контексті варто згадати деякі важливі функції стереотипів, такі як: класифікація та упорядкування соціокультурної інформації; вироблення моделей поведінки та стандартів; захист групових цінностей; економія зусиль у повсякденному мисленні; заощадження часу при сприйнятті нового та сприяння успішній соціально-психологічній адаптації особистості [11].

Найсильнішими критичними ситуаціями особистості є такі, що пов'язані з усвідомленням власної смертності (невеликовна хвороба, участь у бойових діях і тому подібне), або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини). Критична ситуація переживається особистістю по-різному. З одного боку, вона може мати руйнівну дію, підвищуючи тривогу й депресію, почуття безпорадності й безнадійності, що може призвести до життєвої кризи. А з іншого, – додати життю значення, зробити його більш повним і змістовним. У кожному разі зіткнення із критичною ситуацією болісно переживається особистістю й змінює її ставлення до життя, смерті, себе й цінностей, що формує різні життєві стратегії, які допомагають людині вийти із критичної ситуації [4].

І теоретики, і практики вважають, що в ситуації кризи при спробі оволодіння стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стрес можуть призводити або до опанування новою ситуацією (це так звані копінг-стратегії), або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто є особливо чутливим в силу індивідуально-особистісних властивостей. Необхідною умовою виникнення кризи є значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда та його специфічна особистісна реакція на це [6].

Кризові ситуації і кризи різноманітні, як саме життя людини. Психологи виділяють такі основні кризи, з якими стикається практично кожна людина протягом життя: кризи розвитку (вікові кризи); деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки); травматичні кризи; кризи відносин; кризи сенсу життя; морально-етичні кризи [2, с. 4–8.]. Крім вікових, нормативних криз, кожному знайомі й інші кризи, ненормативні, які частіше називають життєвими. Вони виникають у складних життєвих обставинах, коли людина опиняється в епіцентрі подій, що раптово змінюють її долю, потребуючи невідкладних дій і рішень. У кризовій ситуації особистість набуває загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому перебудовується таким чином, що її поведінка може стати непередбачуваною.

Важко сказати однозначно, що саме провокує кризову ситуацію – внутрішні проблеми, які поступово загострюються, або вкрай несприятливі зовнішні обставини. Коли починається криза, надовго втрачається спокій, врівноваженість, передбачуваність. Замість них приходять роздратування, невпевненість у собі, неприйняття свого оточення, своєї діяльності, колишніх планів. Зростає внутрішній хаос, адже земля хитається під ногами. Поведінка втрачає цілеспрямованість, людина не може пояснити причини своїх вчинків [5, с. 41].

Несхожі індивідуальності, різний життєвий досвід накладають свій неповторний відбиток на глибину, тривалість і складність кризових переживань. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. Деякі люди мають змогу відверто зізнатися собі в 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 волюють захворіти або вдатися до вживання алкоголю, щоб уникнути вирішення актуальних проблем. Усвідомлення кризового стану збільшується зі зростанням рівня особистісної зрілості, з розвитком здатності до рефлексування, які у кожної людини особливі, специфічні. Ці можливості залежать від індивідуального досвіду попереднього розв'язання складних життєвих колізій, і їх, безумовно, можна розвинути. Серед найнеприємніших кризових переживань слід згадати неможливість бачити, прогнозувати власне майбутнє. У скрутних життєвих обставинах майбутнє завжди звучується, 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 кризовій ситуації особистість втрачає психічну гнучкість, сприймає все надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованою, не може пристосуватися до обставин, які змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають реальному погляду на речі. 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 [5, с. 43].

Основні завдання, які постають перед особистістю при зіткненні з кризовими ситуаціями, безпосередньо пов'язані з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів. Ефективна копінг-поведінка, разом із життє-

стійкістю та оптимізмом, допомагає особистості успішно долати життєві труднощі та перешкоди, знаходити для цього найбільш адаптивні можливості. Неконструктивна копінг-поведінка дозволяє людині в кращому випадку лише призупинити на певний час вирішення проблеми, не усуваючи в цілому її причини. В гіршому – тягне за собою ситуативні невдачі, веде до дезорганізації діяльності, невротизації, патологізації особистості.

Конструктивна копінг-поведінка підвищує позитивний потенціал особистості, сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності, впевненості у власних силах, самоефективності, особистісного та соціального успіху. «Копінг» – порівняно молоде поняття в психології, яке, проте, уособлює цілий напрям нових досліджень в науці – як зарубіжних, так і вітчизняних. У сучасній вітчизняній психологічній літературі дослідники подають термін копінг як адаптивну «переборювальну» поведінку або «психологічне подолання» (О.І. Афоніна, І.Ф. Аршава, Б.С. Божук, Є.О. Варбан, К.Д. Максименко, А.В. Подорожня, В.Т. Шебанова та інші) [5, с. 278].

С.І. Корсун, Т.А. Ткачук [3] зазначають, що особистісні адаптаційні ресурси не завжди відіграють підсилюючу роль, іноді вони можуть залишатися в потенційному стані. Їх використання повністю залежить від конкретної людини і життєвих обставин, у яких вона на той час перебуває. Встановлено, що спроможність людини розв'язувати складні проблеми і протистояти несприятливим життєвим обставинам залежить від ступеня неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також наявності та адекватності психологічної настанови на подолання конкретної проблеми.

Знання та врахування цих чинників визначають вибір поведінкових стратегій подолання проблем і кризових ситуацій та можуть передбачити «ціну» копінгу (наскільки особистісні ресурси людини будуть виснажені або, навпаки, збережені при її намаганні впоратися зі складною життєвою ситуацією).

Висновки і пропозиції. Підсумовуючи, варто зазначити, що в кризових ситуаціях активізуються адаптаційні ресурси особистості, які дозволяють людині пристосуватися до нових обставин, зміненої реальності, створюють умови для їх «прийняття» та переосмислення. На початковому етапі кризової ситуації особистість схильна мислити стереотипно та шаблонно, що певною мірою можна вважати захисною реакцією психіки на фоні переваги емоційної складової реагування на ситуацію та її сприйняття. Раціональні можливості психіки у кризовій ситуації не можуть повною мірою бути розкритими за рахунок домінування емоцій. З часом, коли емоційний заряд спадає, людина більшою мірою стає спроможною

мислити раціонально та об'єктивно проаналізувати ситуацію, що склалася. Перспективним для подальших досліджень є вивчення конструктивних копінг-стратегій подолання кризових ситуацій.

Література:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Москва : МГУ, 1984. 240 с.
2. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
4. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Злишкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 258 с.
7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : навч.-метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 207 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1982. 124 с.
9. Стотленд Э. Стресс (Stress). *Психологическая энциклопедия* / под ред. Р. Карсини, А. Ауленбаха. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2006. С. 869–870.
10. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. Киев : «Людопринт Україна», 2009. 277 с.
11. Ткачишина О.Р. Психологічна безпека особистості та явища стереотипізації у сучасному інформаційному середовищі. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Рівне : РДГУ, 2017. Випуск 8. С. 277–281.

Tkachyshyna O. R. Crises: personality adaptation resources and social stereotypes

The article is devoted to the analysis of the problem of personal crisis situations. The article describes the concepts of crisis, stress, the essence of crisis, critical situations, critical states of personality. The peculiarities of personality crisis experience and the role of human adaptation resources, social stereotypes in the formation of behavioral strategies to overcome personality crises and critical situations are considered. The life of the individual in a time of general social transformations and powerful informational pressure, which cause them to be in a state of constant emotional tension, becomes a common norm. The modern person is not often in a state of anxiety and constant stress, which is often perceived as a common phenomenon. Stereotypes and patterns of thinking are particularly relevant in times of stress and crisis and can be considered as an important component of enhancing the adaptive resources of the individual.

Social reality, both political and economic, often becomes a powerful stress factor for the individual, and long-term stress is usually a trigger for a life crisis. Modern social, environmental, medical and other problems that are urgent in Ukraine actualize the problems of crisis situations, response to them, their experiences and overcoming. The modern person is not often in a state of anxiety and constant stress, which is often seen as a common phenomenon. In crisis situations adaptation resources of the person are activated, which allow a person to adapt to new circumstances, changed reality, create conditions for their "acceptance" and rethinking. Over time, as the emotional charge subsides, one becomes more able to think rationally and objectively to analyze the situation. Prospective for further research is the study of constructive coping strategies for crisis management. Constructive coping behavior increases the positive potential of the individual, promotes the development of a sense of competence, self-worth, self-confidence, personal and social success.

Key words: *crisis, stress, crisis situation, crisis states, adaptation resources, stereotypes, coping strategies.*