

УДК 159.9

**БУКОВСЬКА О.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри екологічної психології та психічного здоров'я Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, м. Чернігів*

## **«КРИЗОВА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ»В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА**

У статті розглядаються питання реабілітаційної діяльності психолога щодо допомоги особистості в кризовій життєвій ситуації. Важливим чинником реабілітаційного процесу є розуміння психологом сутності кризової життєвої ситуації, ступеню тяжкості й інтрапсихічних механізмів її переживання. Важливе місце відведено врахуванню в діяльності психолога також стадій реагування особистості, що визначає стратегію і напрямки професійного втручання. Ефективним методом реабілітаційного процесу в кризовій життєвій ситуації є наратив, як важливий метод переосмислення та інтеграції психотравмуючих обставин в особистий досвід.

**Ключові слова:** *криза, кризова життєва ситуація, фрустрація, конфлікт, стрес, реабілітація, досвід, інтеграція, психотравмуючі обставини, наратив.*

**Постановка наукової проблеми.** З розвитком психології на ряду з безліччю питань стосовно людської природи, її поведінки та взагалі існуванню стоїть і питання кризових ситуацій на життєвому шляху. Кожна людина в своєму житті переживає кризові життєві обставини, але не кожна здатна конструктивно їх вирішити, і в такому випадку необхідна психологічна допомога, а деколи і реабілітація. Тільки після успішного вирішення особистістю таких ситуацій, вона може перейти на вищий щабель розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зазначимо, що в повсякденному житті криза асоціюється, насамперед, із ситуацією, що залучає особистість до процесу радикальних змін, прийняття рішення. Приблизно у такому ж значенні досить часто вживається і вираз «критична ситуація». Під критичною ситуацією можна розуміти край складні, важкі та небезпечні обставини, що породжують дефіцит сенсу в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю.

Як зазначається у «Енциклопедії сучасної України»: криза життєва – складний період життя, під час якого різко змінюються ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. У кризовій ситуації особистість як складна

самоорганізована відкрита система стає дедалі неврівноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів.

Як наголошує Ф. Ю. Василюк, існують ситуації, наприклад, втрата близької людини, які не можуть бути вирішені жодними предметно-практичними діями чи найдосконалішим віддзеркаленням, оскільки вони незворотні [2]. Саме критична ситуація ставить перед особою дилему: поразка, психологічна капітуляція або перемога. Однак вона ще не є кризою, хоча може її викликати. Сучасна психологічна наука пропонує чотири ключові поняття, якими можна описати типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза.

Враховуючи вище означене, І. Албегова вважає за можливе всі критичні ситуації розрізнати на два типи: серйозне потрясіння та власне криза. При цьому кризою першого типу дослідниця називає ситуації, що зберігають певний шанс виходу на колишній рівень життя (наприклад, людина, котра залишилася через певні причини без роботи, має шанс її знайти знову). Ситуація другого типу безповоротно перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу зі становища модифікацію самої особистості та її значення життя [1].

Ф. Ю. Василюк наголошує, що «криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму» [2, с.6].

Однією з форм психологічної кризи є екзистенціальна фрустрація, що пов'язана із втратою смислу життя за В. Франклом. Розуміння часу життя як цінності в системі особистісних смислів і ціннісних орієнтацій людини займає центральне місце, а інколи і асоціюється з цінністю самого життя. Цінність часу залежить від емоційного ставлення до події. Коли людина знає, що приречена, миті життя, що залишилися, перетворюються у надцінність, що часто стає причиною серйозних психологічних змін.

Ціннісне ставлення людини до часу може визначатись ступенем самоактуалізації особистості за А.Маслоу. Гармонійність, розвинутість або, навпаки, деструктивність ціннісно-смыслового ставлення до життєвого шляху і особистісного часу говорить про відсутність або наявність серйозних життєвих проблем: конфліктів, драм, криз, у тому числі вікових.

**Метою дослідження** є вивчення сутності кризової життєвої ситуації та особливостей надання допомоги особистості, яка її переживає.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Таким чином, під кризою ми розуміємо стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом. Це стан, який виник

унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. Маючи на увазі «кризову життєву ситуацію», ми говоримо про ті обставини, які спричинили особистісний стан кризи.

Якщо ціннісно-часові орієнтації умовно поділити на три групи: цінності минулого, теперішнього і майбутнього, то і екзистенціальні фрустрації як порушення ціннісно-сміслового ставлення до життя можна також поділити на три типи за часовою спрямованістю. Відповідно до цього можна і класифікувати перелічені вище види життєвих криз.

Фрустрації минулого - це розлад часових ретроспектив особистості, руйнування тих цінностей, що складали смисл життя людини в минулому. Характерною особливістю такої кризи є те, що зміна життєвих орієнтацій відбувається вже після того, як прожито відповідний відтинок історії, котрий належить тільки до минулого, що створює відчуття втрати смислу прожитого життя. Прикладом може слугувати так званий «синдром учасників бойових дій», що полягають у драматичному переосмисленні минулого.

Фрустрації теперішнього - це руйнування зв'язку між часовими ретроспективами і перспективами. Як правило, такий стан пов'язаний з переживанням поточної життєвої кризи, що супроводжується відчуттям безвиході. Воно може бути викликано різними причинами: війна, катастрофа, нерозділене кохання, зрада, наклеп, позбавлення волі і т.д. Такі ситуації не обов'язково перекреслюють життя людини, а часто лише змушують переносити реалізацію життєвих планів і завдань із теперішнього в невизначене майбутнє.

Фрустрації майбутнього - це руйнування часових перспектив людини внаслідок втрати можливості реалізувати намічені життєві плани. Це, мабуть, найсерйозніші випадки екзистенціальної фрустрації. Критична ситуація може скластися у зв'язку із втратою здоров'я, близьких чи відкриттям не відомих раніше життєвих обставин. Вийти з кризи можна, наприклад, у тому випадку, якщо знайти, заради чого чи заради кого варто продовжувати жити.

З точки зору характеру зміни ролей і часової орієнтації особистості кризи можна поділити на три типи: кризи з орієнтацією в майбутнє, в минуле і кризи без чітко вираженої часової орієнтації.

Кризи з орієнтацією в майбутнє - це кризи з бажаною зміною психологічних ролей, коли людина хоче прийняти нову роль і позбутися старої. Добрим прикладом можуть слугувати вікові кризи, коли стара роль уже відживає, але прийняття нової ускладнено. До цього типу можна віднести і кризи особистісної автономії, коли людина хоче, але не може позбутися ролі «в'язня», залежності від ко-

гось чи чогось, а також деякі кризи значущих стосунків (вимушена розлука), самореалізації (втрата роботи) та інші.

Кризи з орієнтацією в минуле - це кризи з небажаною зміною психологічних ролей, коли людина не хоче приймати нову роль і розлучитися зі старою. Прикладом можуть бути кризи здоров'я і термінальні кризи, коли людина не може змиритися з новою для себе роллю (інваліда, тяжкохворої чи невиліковно хворої людини), і це буде причиною важкої кризи. До цього типу можна віднести і деякі кризи значущих стосунків (смерть близької людини, втрата любові), самореалізації (вихід на пенсію) та інші.

З будь-якої точки зору криза розглядається як невдала спроба подолання, тобто низки дій чи реакцій на загрозові проблеми або ситуації. Якщо спроба подолання є невдалою, то послідовно розвиваються три фази кризи. Дослідники розкривають їх зміст таким чином:

1) фаза первинного зростання напруги. При зіткненні з кризовою життєвою ситуацією людина спочатку спирається на минулий досвід для того, щоб справитися з нею; використовує звичні способи рішення і механізми захисту; залучає знайомі та відпрацьовані ресурси, зберігає гнучкість у підході до проблеми при цьому напруга і релаксація збалансовані;

2) фаза подальшого зростання напруги. У людини починають виникати і наростати почуття невпевненості, страху, розгубленості. На цій стадії випробуються нові способи вирішення проблеми, зменшується гнучкість, напруга переважає над релаксацією. Саме в цей період людина потребує допомоги зі сторони, вона готова до прийняття нових ідей;

3) фаза підвищення тривоги і депресії. Ця стадія характеризується емоційною та інтелектуальною дезорганізацією, відчуттям хаосу, людині починає здаватися в цей період, що всі ресурси вичерпані, вона не бачить виходу із ситуації, яка створилася. Тут може виникнути зловживання алкоголем, наркотиками, психічні порушення, кримінальна поведінка, суїцид. Якщо особа звернулася до консультанта на цій стадії, то він може допомогти їй знайти контроль над ситуацією, віднайти свої ресурси.

4) Враховуючи динаміку кризи, Л. В. Сафонова вважає за доцільне говорити також про фазу відновлення – прийняття рішення з подальшою стабілізацією. Дослідниця підкреслює, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, не різко; разом із тим кожна із них характеризується переважно їй властивими емоціями, думками, комунікативними і поведінковими особливостями [4].

Тривалість кризових станів варіює від трьох-чотирьох тижнів до двох-трьох і більше років, після чого їх прояви редукуються, і вста-

новлюється новий рівень соціально-психологічної адаптації, хоча часто і більш низький, аніж передуючий кризі. Важливо вчасно, на ранніх етапах надати психологічну допомогу особистості або ж залучити її до реабілітаційного процесу, якщо кризові життєві обставини людини не може вирішити самотужки.

Психологічні особливості кризи як стану обумовлюють і найбільш типові реакції людей на неї. Хоча В. М. Заїка зауважує, що суб'єктивне переживання кризи залежить від впливу низки чинників, зокрема, характеристики самої життєвої кризи (вид кризи); обставин, в яких протікає криза (наявність або відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення і т.д.); особливостей особистості того, хто переживає кризу (вік, життєвий досвід, темперамент, здібності, структура відносин людини, ієрархія цінностей, акцентуації характеру і т.д.); соціального статусу особистості (статус людини в суспільстві, виконувані ролі, визнання, авторитет, влада, досягнення) [3].

Загальновідомим проявом є порушення картини сну: наприклад, деякі люди відносно швидко засинають, але прокидаються вночі або зовні звичайний нічний сон може не давати ефекту відпочинку. Можуть порушуватися також апетит і травлення, загострюватися хронічні захворювання. Люди, котрі не відвідували лікарів до моменту кризи, активно починають лікуватися, знаходити у себе різні захворювання. Інші ознаки кризи – фізична та психічна утомленість без особливих на це причин, апатія, млявість відчуттів, м'язова напруга та хворобливі відчуття, викликані нею, часті мігрені, болі в спині, шії і плечях.

Найтипівішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, гнів, сором, вина, депресія. Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть бути нав'язливі думки та активізація примітивних захисних механізмів особистості, в першу чергу таких як проєкція, витіснення, заперечення, ізоляція. Високий рівень тривожності заповнює свідомість людини, примушуючи вірити страхітливим думкам, які при звичайних ситуаціях просто не сприймаються. Подібний процес відбувається, коли людина пригнічена або розгнівана. У зв'язку із цим, іноді саме реакція на вихідну подію викликає більшу шкоду, ніж подія сама по собі.

Люди, котрі знаходяться в кризовому стані, практично не орієнтовані на майбутнє, не мають життєвої перспективи. Вони не можуть ставити мету, планувати, в основному всі їх думки спрямовані в минуле, а теперішній час лякає; з'являється байдужість до всього, ініціативність поступово змінюється апатією, остання ж часто робить людей нездатними навіть приймати допомогу.

Вихід із життєвої кризи може бути як конструктивним, так і деструктивним. Можливості розв'язання ситуації залежать від ступе-

ню кризи (легка, помірна чи глибока) та ставлення до того, що відбувається (анозогнозичне, іпохондричне, істероїдне, ергопатичне, конструктивне).

При анозогнозичному ставленні конфлікт «батьки-діти» чи загальною незадоволеністю професійною діяльністю, де немає можливостей виявити свої здібності, погіршення здоров'я можуть досить тривалий час не усвідомлюватися людиною. Вона ніби не помічає, як зростає «біографічний стрес», накопичуються повсякденні неприємності. Заплющуючи очі на загострення взаємин з оточуючими, зростання професійних проблем, появу соматичних симптомів, вона витісняє із свідомості небажану інформацію. Так непомітно криза переходить з легкого ступеню на більш глибокі. Цей процес називають соматизацією проблеми.

Іпохондричне ставлення характеризується тим, що людина починає панікувати, чекаючи катастрофи, землетрусу, війни, революції тощо. Це логіка «самонакручування», коли все негативне зростає в уяві, а позитивне, навпаки, зменшується. Вона починає іпохондрично чекати неприємностей, прислуховуватися до симптомів, бачити за ними початок страшних, навіть невиліковних хвороб. Фіксуються якнайменші зміни у працездатності, стані здоров'я, взаєминах з іншими людьми, і всі вони, нібито, свідчать про тяжкий стан, який не може не погіршуватись. Перебільшуючи ставлення у кризовій ситуації прискорюється небажаний розвиток подій, що віддзеркалюється у ставленні до себе і власних можливостей. Людина втрачає віру у свої сили, не хоче спробувати інший шлях, нові перспективи, які пропонує психолог.

Істероїдне ставлення виявляється у неадекватному сприйнятті своїх проблем і стратегії підкреслення для оточуючих складності ситуації, унікальності несприятливих обставин. Таким чином, людина вимагає пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, сприяння та підлґ. Усе це дає можливість перекласти відповідальність за кризовий стан на когось іншого - лиху долю, нещасний випадок, підступних родичів, тяжкий соціально-економічний стан у державі, нездатних керівників тощо. Не беручи на себе відповідальності за те, що трапилось, людина дійсно знижує інтенсивність кризових переживань. Однак, водночас вона й уникає ситуацій вибору, необхідності вироблення нової життєвої стратегії, що заважає особистісному зростанню в реабілітаційному процесі.

При ергопатичному ставленні людина десь у глибині душі розуміє, що трапилось, знає про свій кризовий стан. Але вона вважає, все можна подолати, якщо підвищити вимоги до себе. Зовні здається, що вона агресивно не помічає реальності, заперечує очевидне.

Власна негнучкість розцінюється як сила духу, як твердий характер, незламна воля. Вольові зусилля вичерпують останні сили, що порушує стан здоров'я, працездатність, творчі здібності. Жорстокість, нетерплячість до самого себе можуть непомітно призвести до тяжкого погіршення здоров'я. Усе це виснажує людину і поглиблює ступінь кризи.

Конструктивне ставлення виявляється тоді, коли людина розуміє, що суперечливий, хворобливий стан є неминучим, породженим певними причинами, і мине деякий час, доки буде знайдено конструктивну стратегію життєдіяльності в нових умовах. Вона бачить не лише збитки від драматичної ситуації, а і щось позитивне, яке розкриває нові обрії, потребує певних знань, навичок, властивостей характеру.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Кожна життєва криза є важливим шансом для коригування свого життя, наповнення його новим змістом. Вона вимагає розгорнутого, аргументованого, усвідомленого розв'язання задачі на сенс життя, яке у буденності відбувається згорнуто, неструктуровано; підштовхує людину до автономізації, незалежності від зовнішніх і внутрішніх умов життя; призводить до прийняття реальності такою, якою вона є насправді, потребуючи відмови від ілюзій щодо самої себе, своєї професії, оточення.

Людина, котра вміє конструктивно переживати життєві скрути, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, учиться на власному досвіді. В неї не зникає віра в себе, свої сили, своє майбутнє, що не передбачає емоційної дезінтеграції життєдіяльності чи зниження адаптивності поведінки. У такому випадку криза переживається, але насамперед як гостра необхідність зміни життєвих задумів, ревізії колишніх пріоритетів. Людина з продуктивним ставленням, на яке спрямована психологічна реабілітація, робить це набагато легше, тому що в неї немає страху новизни, вона вірить у можливість зростання, самовдосконалення і готова шукати нові смисли.

Важливо в реабілітаційному процесі враховувати сутність кризових життєвих обставин, ступінь і етап їх переживання людиною, особистісні особливості реабілітанта та ставлення до кризової ситуації, що й визначає спрямованість і наповнення реабілітаційної програми.

Ефективним методом реабілітаційного процесу в кризовій життєвій ситуації є наратив, як важливий метод переосмислення та інтеграції психотравмуючих обставин в особистий досвід, що і буде перспективою наших наукових пошуків.

### **Список використаних джерел**

1. Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям / И. Албегова // Психотехнологии в социальной работе / [Под ред. В. В. Козлова]. – Ярославль : МАПН, 1998. – С. 18-24.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
3. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / Віталій Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69-76.
4. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.

### **Spysok vykorystanykh dzherel**

1. Albehova Y. Tekhnyky adaptatsyy k krytycheskym sytuatsiyam / Y. Albehova // Psykhotekhnolohyy v sotsyalnoi rabote / [Pod red. V. V. Kozlova]. – Yaroslavl : MAPN, 1998. – S. 18-24.
2. Vasyliuk F. E. Psykholohyia perezhyvaniya (analyz preodoleniya krytycheskykh sytuatsiy) / Fedor Efymovych Vasyliuk. – M. : MNU, 1984. – 200s.
3. Zaika V. M. Dynamichna model osobystisnykh transformatsii v umovakh podolannia kryzovykh staniv osobystosti / Vitalii Zaika // Sotsialna psykholohiia. – 2009. – № 1. – S. 69-76.
4. Safonova L. V. Soderzhanye y metodyka psykhosotsyalnoi raboty : ucheb. posobyе dlia stud. vyssh. ucheb. zavedenyi / L. V. Safonova. – M. : Yzd. tsentr «Akademyia», 2006. – 224 s.

### **Буковская О.О. «Кризисная жизненная ситуация» в реабилитационной деятельности психолога.**

В статье рассматриваются вопросы реабилитационной деятельности психолога о помощи личности в кризисной жизненной ситуации. Важным фактором реабилитационного процесса рассматривается понимание психологом сущности кризисной жизненной ситуации, степени тяжести и интрапсихических механизмов ее переживания. Важное место отведено учету в деятельности психолога также стадий реагирования личности, которые определяют стратегию и направления профессионального вмешательства. Эффективным методом реабилитационного процесса в кризисной жизненной ситуации является нарратив, как важный метод интеграции и переосмысления психотравмирующих событий в личный опыт.

**Ключевые слова:** кризис, кризисная жизненная ситуация, фрустрация, конфликт, стресс, реабилитация, опыт, интеграция, психотравмирующие обстоятельства, нарратив.

---

**Bukovska O.O. «Crisis life situations» in psychologists' rehabilitation practice**

The article deals with the psychological rehabilitation practice to help the individual in crisis situations.

We understand «crisis» as a problem that the individuals have, which they can't escape and which they can't solve in a short period of time and familiar way. This condition, which arose as a result of the accumulation of unresolved important issues, controversies or events that led to the loss of meaning previous lifestyle, behavior and activity. Saying «life crisis situation», we talk about the circumstances that led to personal crisis.

The important factor in the rehabilitation process is psychologist's understanding the essence of the crisis situation in life and severity of individual experiences. The success of rehabilitation, which aim is to see the restoration of physical, social and psychological health, is in deep and comprehensive understanding of the mechanisms involved in intrapsychological experience and overcome the circumstances that go beyond everyday life rehab. The important role in psychological practice is given to stages of individual's responses, that define the strategy and direction of professional intervention.

Every life crisis is the important opportunity for correction life, filling it with new content. It requires conscious solving the problem of the sense of life; leads to acceptance of reality as it really is, requiring abandonment of illusions. A person with a productive attitude, what is focused on psychological rehabilitation, makes it much easier because person has no fear of novelty, they believe in the possibility of growth, self-improvement and they're ready to seek new meanings.

The effective method of rehabilitation process in crisis situations is a narrative method as the important way of rethinking and integration of stressful circumstances in personal experience.

**Keywords:** *crisis, crisis situations, frustration, conflict, stress, rehabilitation, integration, stressful circumstances, narration.*