

ПОНЯТТЯ КРИЗИ, ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ ТА ПОДАЛЬШЕ САМОПРОЕКТУВАННЯ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ

І.В. Шевчук. Поняття кризи, шляхи її подолання та подальше самопроекткування власного життя. У статті розглядається питання самопроекткування життя як результат подолання вікових криз. Визначається поняття кризи як складного феномену індивідуального життя людини. Виділяються основні шляхи подолання критичної ситуації в залежності від внутрішньої діяльності людини, де важливу роль відіграє рівень інтелектуального розвитку особистості та її ставлення до оточуючого світу.

Проаналізовано різні наукові підходи щодо варіантів подолання кризи та подальшого самопроекткування життя як однієї з умов гармонійного розкриття внутрішнього потенціалу особистості. У свою чергу, відсутність духовного зростання рано чи пізно, веде до виникнення депресії та занурення у кризовий стан, відчуття того, що життя проходить марно. Таким чином, відбувається кругообіг, з якого важко вийти, і котрий призводить до загального незадоволення власним життям.

Ключові слова: криза, самопроекткування, переживання, життєвий шлях, розвиток, самосвідомість.

И.В. Шевчук. Понятие кризиса, пути его преодоления и дальнейшего самопроектирования собственной жизни. В статье рассматривается вопрос самопроектирования жизни как результат преодоления возрастных кризисов. Определяется понятие кризиса как сложного феномена индивидуальной жизни человека. Выделяются основные пути преодоления критической ситуации в зависимости от внутренней деятельности человека, где важную роль играет уровень интеллектуального развития личности и ее отношения к окружающему миру.

Проанализированы различные научные подходы относительно вариантов преодоления кризиса и последующего самопроектирования жизни как одного из условий гармоничного раскрытия внутреннего потенциала личности. В свою очередь, отсутствие духовного роста рано или поздно ведет к возникновению депрессии и погружения в кризисное состояние, ощущение того, что жизнь проходит напрасно. Таким образом, происходит круговорот, из которого трудно выйти, и который приводит к общему неудовлетворению собственной жизнью.

Ключевые слова: кризис, самопроектирование, переживание, жизненный путь, развитие, самосознание.

Постановка проблеми. На рівні індивідуальної свідомості криза, що переживається людиною, – це перш за все гостра емоційна ситуація, болісне відчуття потреби і необхідності змін у поєднанні з неясністю їх характеру і способів, нарешті, відчуття розгубленості, безпорадності, безсилля. Недив-

но, що буденна свідомість традиційно розглядає критичні, важкі життєві ситуації як негативні явища в житті людини, яких слід було б уникати.

З точки зору психології кожна криза містить і позитивні, і негативні компоненти. Успішне її рішення – це прогрес в розвитку особистості, можливе особове зростання. Невирішення конфлікту або його незадовільне рішення – це почуття незадоволеності, пригнічення.

Самопроекування – це процес планування життя, уміння постановки цілей.

Мета дослідження: глибше розкрити поняття кризи, шляхів її подолання та донести доцільність подальшого самопроекування життя для досягнення внутрішньої гармонії.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що в китайській мові поняття "криза" складається з двох понять, один з яких означає ризик, небезпеку, а інший – можливість. Це точно відображає описану подвійну природу кризи, в якій, безумовно, присутній ризик його деструктивного життя особою, що знижує її можливості розвитку, самореалізації, задоволення жити повним життям. З іншого боку, будь-яка криза, конфлікт, протиріччя – це можливість позитивних змін, переосмислення свого життя, а може бути, і початок нової дороги. Після подолання кризи, важливо знову відшукати в собі сили відчуття радості життя, побачити нові можливості, зайнятися самопроекуванням, визначити стратегію подальшого розвитку.

У ракурсі проблеми особистого розвитку доречним видається аналіз найгострішої критичної ситуації – кризи, та шляхів її подолання. У загальному контексті життєві кризи досліджувались у зв'язку з віковими аспектами і пов'язувались з динамічними особливостями розвитку в різноманітні періоди життя людини. Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами з допомогою особливої внутрішньої діяльності, яку Ф.Ю. Василюк назвав переживанням. У ситуації неможливості перед людиною постає завдання суті, завдання здобути основу, знайти джерела сутності, тобто створити сенс. Саме ця загальна ідея бачення сенсу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес. В основу характеристики внутрішньої діяльності людини з подолання критичної ситуації автор поклав дві ознаки: рівень інтелектуального розвитку особистості і її ставлення до оточуючого світу. Згідно з ними було виділено чотири типи переживання: гедонічне переживання, реалістичне, ціннісне та творче переживання.

Гедонічні переживання ігнорують реальність, спотворюють і заперечують її, формуючи ілюзію актуальної задоволеності і взагалі сприяють збереженню порушеного змісту життя.

Реалістичні переживання, зрештою, приймають реальність, якою вона є, пристосовуючись до її умов, динаміки і потреб суб'єкта. Колишній зміст

життя, що став тепер неможливим, відкидається реалістичним переживанням, суб'єкт має тут минуле, але не має історії [6].

Ціннісне переживання визнає наявну критичну ситуацію, яка руйнує смисл життя, і намагається активно протистояти цьому. Ціннісне переживання буде новий смисл життя, враховуючи при цьому життєві втрати. Якщо гедонічні переживання відкидають реальність, реалістичне беззастережно приймає її, ціннісне – ідеально перетворює, то творче переживання буде нову життєву реальність.

Творче переживання – це переживання творчої особистості, яка в критичних ситуаціях зберігає здатність свідомо шукати вихід із скрутного становища. Вона або відновлює перерваний кризою попередній спосіб життя, або формує, створюючи нове життя. В будь-якому випадку – це деяке самоформування, самотворення, тобто творчість.

Варто зазначити, що реальний процес подолання критичних ситуацій включає декілька типів переживання. Від того, який тип переживання домінує, залежить ступінь збереженості особистості після виходу із кризи. Якщо домінантним був принцип задоволення, то це, навіть у випадку успіху, може призвести до регресу особистості, принцип реальності може хіба що утримати її від деформації. Тільки принципи цінності та творчості мають можливість перетворити потенційно руйнівні події життя в джерела духовного росту та удосконалення особистості [2].

Так само, хотілося б розглянути проблему кризи з іншого боку. Класичний психоаналіз вважав, що особистість знаходиться в стані постійного як зовнішнього, так і внутрішнього конфлікту, і цей конфлікт неминучий через саму природу людини. Згідно з поглядами З. Фрейда, між різними аспектами особи йде безперервна боротьба, особистість є істота деструктивна і асоціальна, залежна від інших, потребує виправлення і компенсації. Конфлікти, що не знайшли дозволу в дитинстві, можуть приводити до криз, проблем і патології поведінки в зрілому віці. Успішна життєва модель передбачає послаблення або пом'якшення конфліктів особи, чому сприяє і процес соціалізації з розробленими механізмами освіти і виховання, направленими на засвоєння культурних стандартів, норм, зразків і т.д. Робота психоаналітиків, теж має на меті допомогу в послабленні внутрішніх конфліктів особи, ідеальним результатом якої було б досягнення внутрішньої гармонії і відсутність подальших конфліктів.

В Е. Еріксона ми бачимо, що людина здатна долати труднощі психосоціального характеру, більш того, те, як людина справляється зі своїми труднощами, стає ключовим чинником в його розумінні життя. Відповідно до такої позиції кожна психологічна криза – це не загроза катастрофи, а швидше виклик, що потенційно веде людину до особистого зростання, збільшення його зрілості і адаптивності. Ця ідея підтримується і роз-

вивається сучасною психологією. Так, один з класиків гуманістичної психології Р. Мей вважає, що гранична цілісність людської особи не лише неможлива, але і небажана. Мета – не абсолютна гармонія і не застій, до якого могло б привести повне усунення конфліктів, а творче перетворення деструктивних конфліктів на конструктивні.

У повсякденному житті неважко знайти приклади того, як людям вдається впоратися у найвищих ситуаціях, і, навпаки, як тиск несприятливих обставин, труднощів або стресів, надають негативний, деформуючий, руйнівний вплив на життя людини [5].

Важливим аспектом є те, що в результаті виходу з життєвих криз людина по-іншому сприймає світ, і основним завданням у цей час є самопроєкування власного життя, тобто вибору основної стратегії, придбання нових цінностей.

Спробу дати наукове, а тому конкретніше і змістовніше визначення життя зробили психологи. Першою з них була Ш. Бюлер, якій довелося долати бар'єри буденного, життєвого розуміння життя і певною мірою – філософського.

Індивідуальне або особисте життя в її динаміці дослідниця назвала життєвим шляхом особистості. Бюлер виділила ряд сторін або аспектів життя, щоб прослідити їх в динаміці. Перший ряд, що становить об'єктивну логіку як послідовність зовнішніх подій. Другий – як зміну переживань, цінностей, еволюцію внутрішнього світу людини, як логіку його внутрішніх подій. Третій – як результати його діяльності Бюлер вважала, що в житті людину рухає прагнення до самовдосконалення і творчості. Вона намагалася взяти за основу пояснення поняття "події", які чітко розділила на зовнішні і внутрішні, але виявилось, що лінії зовнішніх і внутрішніх подій тягнулися паралельно, так і не перетинаючись і не вдавалося знайти їх зв'язок. У свою чергу послідовність подій ніяк не пов'язувалася з етапами досягнень особистості – продуктами її творчості.

До ідеї життєвого шляху особистості, услід за Бюлер, у радянській психології звернувся психолог С.Л. Рубінштейн. У книзі "Основи психології", аналізуючи роботу Бюлер, він прийшов до висновку, що життєвий шлях не можна зрозуміти лише як кількість життєвих подій, окремих дій та творчості. Його необхідно представляти як ціле, хоча в кожному мить людина входить в окремі ситуації, пов'язані з окремими людьми, здійснює певні вчинки. Для розкриття цілісності, безперервності життєвої дороги Рубінштейн запропонував не просто виділити його окремі етапи (наприклад, дитинство, юність, зрілість тощо, як це робив П. Жане), але і з'ясувати, як кожен етап готує і впливає на наступний.

Здатність особи регулювати, організовувати свій життєвий шлях як ціле, підпорядковане особистісним цілям та цінностям є вищим рівнем і

справжньою оптимальною якістю суб'єкта життя. Воно одночасно дозволяє людині стати відносно незалежною, вільною щодо зовнішніх вимог, тиску, зовнішніх "спокус". Але це лише ідеал, а реально у різних людей виявляється різна міра цілісності життєвого шляху, різна міра відповідності дій, цінностей та намірів [7].

Одні люди залежать від ходу життєвих подій, ледве встигаючи за ними, інші – передбачають, організують, направляють їх. Деякі потрапляють під вплив зовнішніх подій, їх вдається залучити стосовно характеру спілкування та справ. Вони легко забувають про власні цілі, плани, здійснюючи несподівані для себе вчинки. Інші, навпаки, живуть лише планами, мріями, створюють власну логіку внутрішнього світу, вирушають в нього, так що зовнішні події не мають для них жодного значення. Вони також не здатні організувати своє реальне життя. Різний характер здібностей до організації життя дозволяє виділити певні типи осіб з точки зору способу їх життя. При такому підході ми побачимо вже не безліч різних характерів і безліч окремих проявів та настроїв кожної людини, а здатність до організації життя, уміння сконцентрувати свої сили і дії у вирішальний момент та скоординувати ситуації і події в головному напрямі. Тому різні способи організації життя ми розглядаємо як здатності різних типів осіб стихійно або свідомо будувати свої життєві стратегії. Типи активності людини – це характерні для неї способи з'єднання особою зовнішніх і внутрішніх тенденцій життя, перетворення їх в рушійні сили. Можна прослідкувати, як в одних ці тенденції збігаються (цілком або частково), підтримують один одного, у інших – опиняються роз'єднаними. Одні переважно спираються на соціально-психологічні тенденції, тобто навколишніх людей, використовуючи соціальні ситуації; інші – на внутрішні можливості, розраховують на свої сили в житті, діють самостійно; треті оптимальним чином сполучають зовнішні обставини і внутрішні тенденції; четверті постійно вирішують протиріччя між ними. За всіх умов ця типологія розкриває не просто властивості кожного характеру, а психічні особливості особи. Вона в першу чергу дозволяє зіставити особливості, спосіб життєвого руху особи, виявити здібність до вирішення життєвих протиріч. Збіг зовнішніх і внутрішніх тенденцій в житті людини або їх зіткнення, протидія характеризують спосіб організації життя і тип особистості.

Життєві цілі і завдання особистості одного типу виявляються цілком зосереджені на тому, щоб вирішити життєві протиріччя, які людина сама створює непослідовністю своїх дій або, навпаки, надмірною активністю, пригнічуючи ініціативи тих, що оточують. Вона не може їх вирішити, оскільки не в силах змінити свій спосіб життя і зрозуміти, що сама є їх причиною. Інший тип особистості виявляється залученим у конфлікти, які, хоча і розгортаються в конкретній групі, є вираженням глибших суспіль-

них протиріч. У такому разі особа або знаходить досвід і соціальну зрілість, які потім сприяють організації особистого життя, відстоюванню її цінностей, або "перемелюється" нерозв'язним конфліктом і потім прагне відокремити своє особисте життя від суспільного [1].

Одним із перших, хто використав поняття "проекту" та "проектувальної діяльності" у психології, був Б. Ф. Ломов (1966), який проголосив принцип проектування діяльності у зв'язку з обґрунтуванням антропоцентричних поглядів на техніку.

Особливого значення поняття "проекту" та "проекування" набувають у дослідженнях, присвячених психології життя. Так, у концепції життєвого шляху особистості проектування постає як один із способів просування життєвим шляхом через реалізацію дієвого механізму, коли відбувається певна подія, що зумовлена конкретною життєвою ситуацією і обставинами, яка змушує людину шукати, обирати вихід і планувати майбутнє далі. Життєвий проект постає необхідною структурною одиницею в життєвому світі особистості у дослідженнях Т. М. Титаренко. Вона зауважує, що помилковий особистісний вибір, погане усвідомлення альтернатив, уникнення відповідальності за життєве рішення є наслідком дисгармонійної світобудови, а обираючи шлях, напрям подальшого руху, обираємо себе, свій завтрашній життєвий світ. Індивідуальний життєвий проект та його здійснення є результатом життєтворчих процесів. Він також наголошує, що вагомою основою в розвитку життєтворчої активності особистості є розуміння необхідності оволодівати мистецтвом життя, навчати людину жити, перетворювати її на суб'єкта власної активності [4].

Самопроекування особистості розглядається як передбачення себе у майбутньому на основі власного формування життєвого шляху з цілями і орієнтирами особистісного становлення. Самопроекування ґрунтується на розумінні та інтерпретації власного життєвого досвіду та забезпечує саморозвиток особистості. Таким чином, самопроекування особистості перебуває у тісному зв'язку з її розвитком. Цей аспект розвитку людини у психології пояснюється двома взаємопов'язаними складовими: нормативною, що визначається вимогами соціальних ситуацій розвитку, та факультативною, яка пов'язана з постановкою і вирішенням індивідуальних завдань розвитку після завершення соціалізації. Особлива відмінність останньої у тому, що вона не є абсолютно обов'язковою, до неї не має нормативних вимог, і кожна людина ставить цілі й орієнтири особистісного розвитку індивідуально. У такому випадку відзначається авторське ставлення людини до власного життя. У вимірі нормативної складової переважає пасивне слідування людини за життєвими обставинами та сценарне переживання подій. Така можливість забезпечується інтенсивним розвитком самосвідомості, який характеризується більш адекватним оцінюванням

власних індивідуальних можливостей та суспільних умов, в яких перебуває особистість.

Саморозвиток особистості забезпечується відчуттям власного місця у глобальній соціокультурній системі, яке об'єктивується у дискурсивних практиках людини та переважно у такій характеристиці її досвіду як діалогічність. Необхідність самовизначення слугує своєрідним "роздоріжжям", на якому зростаюча особистість "звертає" або у бік активної суб'єктної діяльності, що передбачає прийняття відповідальності за власну особистість, власне життя, самостійність життєвих виборів, або у бік пасивного слідування життєвим обставинам і відмови від спроб самостійного спрямування течії власного життя [3].

За Н. В. Чепелевою, особистість проходить декілька етапів розвитку. На першому, біологічному, етапі особистість діє за нормативними проектами, що задаються дорослими. На другому – соціальному, запозичує проекти, що задані соціокультурним простором. І лише на третьому – з'являється здатність до створення власних проектів, що дозволяють вибудувати траєкторію власного життя і власного розвитку.

Самопроекування особистості розглядається як процес вибудовування власної ідентичності, що базується на освоєнні і привласненні культурно заданих схем і норм самоорганізації. Можливо, це в процесі дискурсивних практик, що передбачають осмислення, привласнення, інтерпретацію і розуміння соціокультурного досвіду, а також створення власних дискурсивних проектів, втілених у наративних або тезаурусних формах [8].

Висновки. Перед тим як з'ясувати шляхи виходу із кризи, потрібно зрозуміти саме поняття "кризи". Залежно від ставлення або бачення життя, кожна особистість сама обирає собі шлях виходу із кризи. Хтось занурюється у себе та переосмислює життєві цінності, змінює поведінку, коло спілкування, звички чи спосіб життя. А хтось навіть не хоче щось змінювати, посилаючись на те, що йому у житті не пощастило чи настав несправедливий світ, тобто "зовнішні" чинники заважають подолати життєву кризу. Якщо ж людина пододала життєву кризу, то подальшим її кроком повинно бути самопроекування власного життя. Усвідомлення своїх бажань, цілей та прагнень, враховуючи різні аспекти життя (соціальні зв'язки, здоров'я, особистісні уподобання і т.д.).

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Василюк Ф.П. Психология переживания / Ф.П. Василюк. – М. : Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.

3. Зазимко О. В. Психологічні можливості самопроекування особистості в юнацькому віці / О.В. Зазимко // Актуальні проблеми психології / за ред. О.В. Зазимко. – 2014. – Т. 2. – Вип. 8. – С. 83-97. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/appsuh_2014_2_8_9.pdf

4. Кириченко Н.І. Категорія життєвого проекту у психології життєтворчості. Український науковий журнал "Освіта регіону" / Н.І. Кириченко / за ред. Н. І. Кириченко. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/474>

5. Крылов А. С. Психология / А.С. Крылов. – М., 1994.

6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Учпедгиз, 1946. – 704 с.

7. Томэ Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни / Г. Томэ // Принцип развития в психологии. – М., 1978.

8. Чепелева Н. В. Самопроектирование как фактор развития личности / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології / за ред. Н.В. Чепелевої. – 2014. -Т. 2. – Вип. 8. – С. 4-15. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/appsuh_2014_2_8_3.pdf

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Abul'hanova-Slavskaja K.A. Strategyja zhyzny / K.A. Abul'hanova-Slavskaja. – М. : Mysl', 1991. – 299 s.

2. Vasylyjuk F.P. Psychologija Perezhyvann / F.P. Vasylyjuk. – М. : Yzd-vo Moskovskogo unyversyteta, 1984. – 200 s.

3. Zazymko O. V. Psychologicchni mozhlyvosti samoproektuvannja osobystosti v junac'komu vici / O.V. Zazymko // Aktual'ni problemy psihologii' / za red. O.V. Zazymko. – 2014. – Т. 2. – Vyp. 8. – S. 83-97. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/appsuh_2014_2_8_9.pdf

4. Kyrychenko N.I. Kategorija zhyttjevogo proektu u psihologii' zhyttjetvorchosti. Ukrai'ns'kyj naukovyj zhurnal "Osvita regionu" / N.I. Kyrychenko / za red. N. I. Kyrychenko. – Rezhym dostupu: <http://social-science.com.ua/article/474>

5. Krylov A. S. Psychologija / A.S. Krylov. – М., 1994.

6. Rubynshtejn S. L. Osnovu obshhej psihologyy / S.L. Rubynshtejn. – М. : Uchpedgiz, 1946. – 704 s.

7. Tome G. Teoretycheskye y empyrycheskye osnovy psihologyy razvytyja chelovecheskoj zhyzny / G. Tome // Prynyp razvytyja v psihologyy. – М., 1978.

8. Chepeleva N. V. Samoproektyrovanye kak faktor razvytyja lychnosti / N. V. Chepeleva // Aktual'ni problemy psihologii' / za red. N.V. Chepeljevoi'. – 2014. -Т. 2. – Vyp. 8. – S. 4-15. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/appsuh_2014_2_8_3.pdf

I.V. Shevchuk. The issue of crisis, ways to overcome it, and further self-projection of individual's life. The article focuses on the issue of individual's life self-projection which resulted from overcoming age crises. The concept of crisis is defined as a complex phenomenon of one's individual life and it is characterized by the following features:

- in the crisis situation the whole system of self-organization malfunctions (the individual gets into the situation where emotions dominate);
- negative emotions hinder and obstruct the chance to find the main controversy in life at a crisis time and other peculiarities.

There are distinguished two ways of crisis overcoming according to the inner activity of an individual, where the level of one's intellectual development and attitude to the environment play an important role.

There are analyzed various scientific approaches referring to different variants of crisis overcoming and further self-projection of life as one of the conditions for the harmonious realization of the individual's inner potential. The absence of intellectual progress eventually leads to depressive states, immersion into the crisis, and the feeling of uselessness of life. There appears a vicious circle that is hard to break and which follows to the general dissatisfaction with one's own life.

Self-projection results in miscellaneous projects of future activity, and Ideal Self models, thus self-projection is individual's striving for the improvement of one's personal Self.

Key words: Crisis – Self-projection – Anxiety – Life Path – Development – Self-consciousness.

Отримано: 28.02.2015 р.

УДК 159. 96

Л.С. Шелег

ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАТУС ОСОБИСТОСТІ

Л.С. Шелег. Историчні етапи формування уявлень про психосоматичний статус особистості. У статті висвітлено часові межі та сутність основних етапів розвитку психосоматичних уявлень. Виокремлено три напрями наукових досліджень проблеми психосоматичного статусу особистості: західноєвропейська, російська та американська. Надано типологію психосоматичних концепцій: 1) психоаналітичні – присвячені взаємодії суперечливих аспектів особистості (інстинкту, розуму та свідомості); психофізіологічні – ґрунтуються на постулаті єдності мозку, психіки та тілесних проявів; психодинамічні – орієнтовані на встановлення особистісної специфіки походження та перебігу психосоматичних розладів.

Ключові слова: психосоматичний статус, особистість, психосоматичні розлади, типологія, психосоматичні концепції, психіка, інстинкт, свідомість.

Шелег Л. С. Исторические этапы формирования представлений о психосоматическом статусе личности. В статье освещены временные интервалы и сущность основных этапов развития психосоматических пред-