

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ „СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ”

Анотація. *Стаття присвячена осмисленню та операціоналізації категорії „складні життєві ситуації”. Подано характеристику основних понять, що характеризують перебіг складних життєвих ситуацій (стрес, конфлікт, фрустрація, криза). Здійснено порівняльний аналіз нормативних та анормативних криз.*

Ключові слова: складні життєві обставини, стрес, фрустрація, криза, конфлікт.

Актуальність. Складна життєва ситуація як об’єктивна сукупність елементів середовища, має обумовлюючий, стимулюючий і корегувальний вплив на людину. Для того, щоб зрозуміти сутність поведінки людини, необхідно з’ясувати смислове та змістовне поле ситуацій, які складають її життєдіяльність. Ситуація може бути оцінена з позиції двох підходів: перший підхід залежить від розуміння ситуації як зовнішніх умов перебігу життєдіяльності людини; другий підхід розглядає ситуацію як наслідок активної взаємодії особистості і середовища.

Складна ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, що людина хоче (зробити, досягти тощо), і тим, що вона може, опинившись в даних обставинах і маючи, всі які в неї є, власні можливості. Така неузгодженість перешкоджає досягненню насамперед поставленій меті, що обумовлює появу негативних емоцій, які слугують важливим індикатором труднощів у тій чи іншій ситуації для людини [9].

Постановка проблеми. Складні життєві ситуації виникають у випадку невірноваженості в системі відносин особистості та її оточення; або невідповідності між цілями, прагненнями і можливостями їх реалізації і якостями особистості. Такі ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу та стимулюють її активність.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літератури показав, що під складними життєвими ситуаціями більшість дослідників розуміють будь-яку складну ситуацію, яка призводить до порушення працездатності, сформованих відносин, породжує негативні емоції й переживання, виникає дискомфорт, що за певних умов можуть бути несприятливі наслідки для розвитку особистості [3].

Складні життєві ситуації є складовою частиною процесів соціалізації, що-найперше тому, що вони не завжди травмують особистість, по-друге, сприяють розвитку, коли відбуваються зміни конструктивного характеру, які сприяють досягненню нових форм збалансованості відносин із зовнішнім середовищем.

Серед вітчизняних психологів, які займаються вивченням складних життєвих ситуацій, найбільш відомим є Ф. Є. Василюк [5].

Існують чотири ключові поняття, якими в сучасній психології описуються критичні життєві ситуації. Як такі виступають: стрес, фрустрація, конфлікт і криза.

Ф.Є. Василюк в своїй роботі виходив із загального уявлення, згідно з яким тип критичної ситуації визначається характером стану „неможливості”, в якому опинилася життєдіяльність суб’єкта. ”Неможливість” ця визначається, в свою чергу, тим, яка життєва необхідність виявляється паралізованою внаслідок нездатності наявних у суб’єкта типів активності справитися з наявними зовнішніми і внутрішніми умовами життєдіяльності. Ці зовнішні та внутрішні умови, тип активності та специфічна життєва необхідність і є тими головними пунктами, за якими будемо характеризувати основні типи критичних ситуацій та відрізнити їх один від одного [28, 5].

Перша критична ситуація, про яку піде мова – *стрес*.

Неясність категоріальних підстав і обмежень найбільше позначилися на понятті стресу. Стрес позначав спочатку неспецифічну відповідь організму на дію шкідливих агентів, які проявляються в симптомах загального адаптаційного синдрому.

Таким чином, головна тенденція в опануванні психологією поняття стресу, на думку Ф.Є. Василюка, полягає в запереченні неспецифічності ситуацій, що породжують стрес. Не всякі вимоги середовища викликають стрес, а лише ті, які оцінюються як загрозливі, що порушують адаптацію, контроль, перешкоджають самоактуалізації.

Будь-які вимоги середовища можуть викликати критичну, екстремальну ситуацію тільки в істоти, яка неспроможна впоратися з вимогами взагалі.

Наступна ситуація – *фрустрація*. Необхідними ознаками фрустраційної ситуації відносно більшості визначень є наявність сильної мотивації досягнення мети (задовольнити потребу) та перепони, які перешкоджають цьому досягненню.

Відповідно до цього фруструючі ситуації класифікуються за характером фрустраційних мотивів та за характером „бар'єрів”. До класифікацій першого роду належить, наприклад, проведене А. Маслоу розрізнення базових, „вроджених” психологічних потреб (в безпеці, повазі та коханні), фрустрація яких має патогенний характер, і „набутих потребою”, фрустрація яких не викликає психічних розладів.

Поєднання сильної мотивації до досягнення певної мети та перепон на шляху до неї, неодмінно, є необхідною умовою фрустрації, проте часом ми долаємо значні труднощі, не впадаючи при цьому в стан фрустрації.

Зазвичай виділяють такі види фрустраційної поведінки:

- а) рухове збудження – безцільні та невпорядковані реакції;
- б) апатія;
- в) агресія та деструкція;
- г) стереотипія – тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки;
- д) регресія, яка розуміється або „як звернення до поведінкових моделей, що домінували в більш ранній період життя індивіду”, або як „примітивізація” поведінки або падіння „якості виконання”.

Ситуація фрустрації, може створюватися не тільки матеріальними перепонами, а й перепонами ідеальними, наприклад, заборонаю на здійснення певної діяльності. Ці перепони, і зокрема заборона, коли вони виступають для свідомості суб'єкта як щось самоочевидне і, так би мовити, не обговорюване, є по змісту психологічно-зовнішніми бар'єрами, що породжують ситуацію фрустрації, а не конфлікту, не дивлячись на те, що при цьому зіштовхуються дві, начебто, внутрішні сили. Заборона може перестати бути самоочевидною, стати внутрішньо проблематичною, і тоді ситуація фрустрації перетворюється на конфліктну ситуацію.

Наступна ситуація – *конфлікт*. Завдання визначення психологічного поняття конфлікту досить складне. Рішення цього завдання тісно пов'язане із загальною методологічною орієнтацією дослідника. Прихильники психодинамічних концептуальних схем визначають конфлікт як одночасну актуалізацію двох або більше мотивів (спонукань). Біхевіористи сверджують, що про конфлікт можна говорити лише тоді, коли є альтернативні можливості реагування. Нарешті, з точки зору когнітивної психології в конфлікті зіштовхуються ідеї, бажання, мета, цінності – словом, феномени свідомості. Ці три парадигми розгляду конфлікту зливаються в окремих авторів у компромісні конструкції, і якщо конкретні втілення таких поєднань частіше за все виявляються еклетичними, то сама ідея подібного синтезу виглядає дуже перспективною: насправді, за трьома названими парадигмами легко вгадуються три фундаментальні для розвитку сучасної психології категорії - мотив, дія та образ, які в ідеалі повинні органічно поєднуватися в кожній конкретній теоретичній конструкції.

Остання розглянута ситуація – це *ситуація кризи*.

Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже доценту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли,

цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей.

Кризова ситуація допомагає людині зрозуміти свій життєвий задум, дає можливість побачити, пережити власне минуле, теперішнє й майбутнє водночас, усвідомити їхній нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним.

У перекладі з грецької криза – це зміна напрямку, рішення, вибір. Серед перекладів слова „криза” зустрічається і значення „суд”. Близьким до нього тематично є і слово „критика”, як вважає Ф.Ю. Василюк, спираючись на думку С.С. Аверинцева. Так чи інакше, у кризовій ситуації людина стає власним прокурором, суддею і адвокатом. Вона спочатку завзято звинувачує себе, потім починає потроху виправдовувати і нарешті виносить вирок, як їй жити далі.

Що провокує кризову ситуацію – внутрішні проблеми, які накопичуються, або несприятливі зовнішні обставини?

Виявлено, що однозначно чіткої відповіді на це запитання й дотепер немає. У кризовій ситуації особистість стає дедалі неврівноваженою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому, як зазначає І. Пригожин, перебудовується таким чином, що її поведінка стає непередбачуваною [16, 6].

У кризовому стані виникає стійке почуття нереальності того, що відбувається. Обставини складаються таким чином, що повірити у власні сили, у можливість подолати перешкоди спочатку дуже важко, і тому особистість „ховається” за почуття недійсності, не справжності, випадковості.

Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають також нормальними або аномальними.

Кожне життя складається з певних періодів, етапів, стадій, які чимось несхожі, особливі. Той чи інший вік має свій початок і кінець. Людина, як равлик, час від часу ламає стару, тісну оболонку і вчиться жити знов. Стан,

що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення іншого, переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи мають у психології назву нормальних, прогресивних – на відміну від криз аномальних, регресивних.

Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Подібні кризи є нормальними, адже немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена необхідності дорослішати, зростати, старіти, наближуватись до життєвого фіналу. Нормативність – це існування у межах норми. Вікові розлади мають не досить тривалий, найчастіше непатологічний характер. Для оточуючих та навіть для самої людини ці розлади можуть бути й майже непомітними [24, 5].

Серед неприємних емоційних складових кризового стану, що супроводжують нормативну кризу, найчастіше трапляються напруженість, тривога, депресивні симптоми. Особливості вікових розладів залежать від природжених конституційних властивостей, складу нервової системи, структури особистості, характеру, набутого досвіду, стилю виховання, взаємодії з оточуючими.

Нормальна, тобто вікова криза, готується зсередини, час її дебюту визначається тим, наскільки людина засвоїла все те, що треба було опанувати на цій віковій сходинці, як вона підготувалася, часом несвідомо, спроквола, до змужніння чи зів'язання, старіння.

Головний симптом наближення нормативної кризи пов'язаний з тим, що провідна діяльність, якою була, наприклад, гра для дошкільника, навчання для молодшого школяра, вже не може залишатися найголовнішою, провідною. Мова йде про психічне насичення, коли у межах провідної діяльності вікову детермінанту вичерпано, тобто вже немає сприятливих умов для зростання, подальшого розвитку, і виникнення кризи стає неминучим.

Якщо людина чомусь обминуло нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно прогресивну, нормальну кризу або пережила її у дуже „стертій”, невиразній формі, збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів.

Аномальна криза не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху. Вона виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті. Особливо болісно переносити життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, своєю діяльністю, супутником життя [18, 5].

Тяжкі життєві ситуації, які підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи, - це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, перевершуючи її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Повсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг ненормативної кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці.

Ненормативна криза руйнує не лише діяльності, що вже не є провідними. Вона зачіпає також і діяльності відносно незрілі, не цілком засвоєні. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної. Творча особистість на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових „технік” життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують.

Серед типів кризових ситуацій слід визначити також кризи біографічні. Людина у різних формах переживає саме непродуктивність свого життєвого шляху: не так живе, не таким уявляла своє життя, не таким було минуле, як могло б бути. Кризу називають біографічною тому, що ця

криза розглядається з точки зору суб'єкта життя. Інколи людина сама певною мірою „провокує” кризу. Криза є біографічною, коли роль особистості у порівнянні з роллю життєвих обставин активніша.

Дійсно, ми не лише переживаємо кризу, яка вже почалася, інколи ми явно її провокуємо, загострюємо. Є такі особистості, які вміють не помічати неприємностей. Існують і протилежні характери, схильні до перебільшення емоційних проблем. Вони більше страждають, маючи потребу до переживання суперечностей [23, 6].

Висновки. Теоретико-методологічне дослідження літератури дозволяє зробити висновки, що складні життєві ситуації виникають у випадку невідповідності в системі відносин особистості та її оточення; або невідповідності між цілями, прагненнями і можливостями їх реалізації і якостями особистості. Подібні ситуації пред'являють підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її особистого потенціалу та стимулюють її активність.

Аналіз літератури показав, що під складними життєвими ситуаціями більшість дослідників розуміють будь-яку складну ситуацію, яка призводить до порушення працездатності, сформованих відносин, породжує негативні емоції й переживання, виникає дискомфорт, що за певних умов можуть бути несприятливі наслідки для розвитку особистості.

Існує декілька класифікацій категорії „складні життєві ситуації”. Деякі дослідники пропонують класифікувати їх за ступенем участі людини: 1) складні життєві ситуації; 2) складні ситуації, які пов'язані з виконанням будь-якого завдання; 3) складні ситуації, які пов'язані з соціальним впливом. Ф.Є. Василюк виділяє чотири основних типи у відповідності з особливостями ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза.

Існують різноманітні підходи до аналізу ситуацій: структурний і змістовний. А також два основних підходи до опису ситуацій: описовий і класифікаційний.

Література

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. / Г. С. Абрамова— М.: Академический Проект, 2000. — 624 с.
2. Авер'янова Г М., Москаленко В.В. Теоретико-методологічні проблеми соціалізації особистості // Психологія: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 17, 2002. – С. 3-7.
3. Андреева Я. Ф. Соціальна психологія. / Я. Ф. Андреева— Ніжин: Видавництво НДПУ ім. М.Гоголя, 2004. — 46 с.
4. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. / Дж. Брайт, Ф. Джонс. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — 352 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания./Ф.Е.Василюк-М.,МГУ,1984.-200с.
6. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога: Учеб.пособ. / Ю.В. Василькова – М.: Академия, 2001. – 160 с.
7. Возрастная психология: Учеб.-метод. комплекс. — Комсомольск-на-Амуре: Издательство Комсомольского-на-Амуре гос. педагогического ун-та, 2000. — 142 с.
8. Горностай П. П. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. / Дж. Гринберг— СПб.: Питер, 2002. — 495 с.
10. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. / В.М.Крайнюк — К.: Ніка-Центр, 2007. — 431 с.
11. Орбан-Лембрик Л. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості // Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). - С.12-19.