
ЧЕРНЄВА І.В.,
викладач кафедри практичної
психології,
Мелітопольський державний
педагогічний університет
ім. Б.Хмельницького,
м. Мелітополь

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Для сучасної психологічної науки проблема вивчення життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці залишається важливою з погляду надання своєчасної психологічної підтримки в процесі їхнього подолання. Науково-практичний інтерес дослідників охоплює широкий спектр питань, пов'язаних з необхідністю визначення причин виникнення життєвих криз, розкриття умов та механізмів їхнього переживання.

Ключові слова: життєва криза, складна життєва ситуація, особистісна криза, юнацький вік.

Для современной психологической науки проблема изучения жизненных кризисов и сложных жизненных ситуаций в юношеском возрасте остается важной с точки зрения предоставления своевременной психологической поддержки в процессе их преодоления. Научно-практический интерес исследователей охватывает широкий спектр вопросов, связанных с необходимостью определения причин возникновения жизненных кризисов, раскрытие условий и механизмов их переживания.

Ключевые слова: жизненный кризис, сложная жизненная ситуация, личностная кризис, юношеский возраст.

In modern psychology the problem of studying life crises and difficult situations in adolescence remains important in terms of providing timely psychological support in the process of overcoming them. Scientific and practical interest of researchers covering a wide range of issues related to the need to determine the causes of life crises, the disclosure of conditions and mechanisms of their experiences.

Key words: life crisis, difficult life situation, personal crisis, adolescence.

В психологічній науці життєва криза розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як «особистісна криза», «психологічна криза» (А. Г. Амбрумова) [5; 6], «мотиваційна криза» (А. А. Файзулаєв), «психодуховна криза» (С. Гроф, К. Гроф), «екзистенціальний вакуум» (В. Франкл), «біографічна криза» (Р. А. Ахмеров) [13; 14], «криза професійного становлення» (Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк) та ряд інших.

Результати досліджень різних авторів (Р. А. Ахмеров [14]; Л. Ф. Брюдаль, [27]; Ф. Ю. Василюк; А. М. Дьомін; О. А. Донченко. Т. М. Титаренко; Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк; К. М. Поливанова; Т. М. Титаренко; С. Б. Семішов; Г. Шихі) можна представити у вигляді об'єднаної класифікації життєвих криз. Ми пропонуємо розрізняти їх за кількома критеріями:

- за віковим (кризи розвитку): криза підліткового періоду; криза 30-ти років; криза «середини» життя тощо;
- за критерієм тривалості: мікро-криза – кілька хвилин; короткочасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1-го року;
- за критерієм результативності: конструктивні; деструктивні;
- за діяльнісним критерієм: криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіть що взагалі жити далі»;
- за критерієм детермінованості: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- за критерієм складності: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкають-

ся практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;

- за критерієм передбачуваності: передбачувані (нормативні); «ситуаційні» (імовірнісні); проміжні.

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя (О. А. Донченко, Т. М. Титаренко).

Однією з обов'язкових умов життєвої кризи є «подія, яка її викликає» – така дезадаптуюча зміна в соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом («кризова ситуація»). Психологічна криза є функцією події, що її викликає, й специфічної особистісної схильності, вразливості по відношенню щодо певної події. Таку предиспозицію особистості визначають особливості емоційної реактивності, характеристики самооцінки й самоприйняття, система цінностей, структура соціалізації й інтерперсональних контактів. Слід також враховувати специфіку когнітивної організації, що відповідає за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі (О. Р. Арнольд, М. З. Друкаревич та ін. [10]; А. Г. Амбрумова [5; 6]; В. Г. Асєєв [11]; Р. А. Ахмеров [14]; О. А. Бреусенко [25]; І. В. Бринза [26]; О. А. Будницька [28]; Л. Ф. Бурлачук, О. Ю. Коржова [30]; Ф. Ю. Василюк; О.О. Вовчик-Блакитна, О.М. Гарнець, О.В. Зеленській).

Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприй-

мання та переживання особистістю. Сприймання проблеми, що виникла, як життєвої кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що сприймається особистістю.

Юнацький вік хронологічно визначається в психології по-різному, найчастіше дослідниками виділяється рання юність (15-18 років) та пізня юність (18-23 роки). Такий розподіл зумовлено скоріше зовнішніми причинами – закінченням школи та вступом до вищого навчального закладу, або ж початком повністю самостійного, дорослого життя. Психологічний зміст цього вікового етапу зазвичай пов'язують з розвитком самосвідомості, формуванням світогляду, пошуками сенсу життя, побудовою життєвих планів, життєвим та професійним визначенням, вступом до дорослого життя (К.О. Абульханова-Славська [1, 2]; Л.С. Виготський; І.С. Кон; Г.С. Костюк; Г. Крайг; В.А. Петровський; К.М. Поливанова; І.В. Дубровіна; Ф. Райс; Х. Ремшмідт). Також в юнацькому віці людини стикається з різного роду життєвими обставинами, складностями та проблемами, які потребують певних способів поведінки та прийняття рішень, осмислення та змін поглядів на життя.

Вивчення окремих проблем та складних життєвих ситуацій молоді здійснювалося багатьма дослідниками (Т.О. Гаврилова; Х.В. Гаспарян; В.А. Дерючева; Л.А. Регуш та ін.. Н.М. Загрядська; М.С. Замишляєва; М. Кле; І.С. Кон; Ю.І. Лановенко; С.К. Нартова-Бочавер, А.А. Бородіна; Т.В. Понарядова; О.М. Туманова; О.Ш. Тхостов, М. Тишкова, А.О. Тюков; О.І. Шмирьова). Аналіз психологічної літератури засвідчив, що складні життєві ситуації є результатом неузгодженості зовнішніх та внутрішніх обставин життя людини, утворення протиріччя між ними. Сприйняття молодими людьми життєвої ситуації як складної чи кри-

зової – це наслідок розбіжностей між намірами, бажаннями, планами з одного боку та обставинами, що склалися з іншого (Х.В. Гаспарян; Л.А. Регуш та ін. М.С. Замишляєва; А.А. Бородіна; Т.В. Понарядова; О.М. Туманова; О.І. Шмирьова).

Життєва ситуація може сприйматися як складна чи кризова у разі якщо:

1) ситуація не відповідає бажаній і існують перешкоди для її позитивної зміни;

2) ситуацію не завжди можна змінити за рахунок наявних знань та досвіду;

3) існує можливість вибору способу подолання ситуації.

Виконані в Росії та Німеччині дослідження (Л.А. Регуш та ін.) свідчать, що найчастіше такі ситуації виникають у сфері взаємовідносин молоді з батьками, однолітками, протилежною статтю, в навчальній діяльності тощо.

Появу складних ситуацій у взаєминах з батьками пов'язують з тим, що продовжують поглиблюватися відмінності між поколіннями – батьки та їхні діти формувалися у різному історичному та культурному середовищі (М. Кле; І.С. Кон; Г. Крайг; К.М. Поливанова; Ф. Райс).

Також в юності відбувається вікова трансформація уявлень та понять, що пов'язані з протилежною статтю. Переглядаються ціннісні критерії щодо дружби між юнаками та дівчатами, що були сформовані в підлітковому віці. За даними І.С. Кона, в стосунках з протилежною статтю домінують мотиви: очікування розуміння, взаємодопомоги, вірності, співчуття.

Юність – це ще й період підвищеної емоційності, що знаходить свій прояв у легкій збудливості, пристрасності, частій зміні настрою тощо. В цей час відкриваються нові можливості для самоорганізації, самоконтролю, саморегуляції тощо.

Джерелом виникнення складних життєвих ситуацій, що можуть сприйматися юнаками та дівчатами як кризові, є також і психосексуальний роз-

виток, який ще триває. Інтерес до питань статті в юності часто домінує над всіма іншими. Разом з тим у молоді має місце неузгодженість стереотипів масової свідомості, моральності, заборона природних між статевих проявів. Також велике значення в юності має і все, що стосується власного Я. Проблеми с самим собою відображають неузгодженість характеристик індивідуальної свідомості (особисті переконання, мотиви, самооцінку), що зумовлюють здатність особистості визначати лінію власної поведінки з одного боку, а з іншого – можливість самому контролювати власні дії та вчинки. Крім того, у сфері самосвідомості юнацький вік можна також охарактеризувати як період розвитку і поглиблення рефлексивних й інтеграційних процесів. Характерними для цього вікового періоду є наступні особливості (М. Кле; І.С. Кон; Г. Крайт; К.М. Поливанова; Ф. Райс):

- все ще актуальним є процес самопізнання;
- завдяки змінам у мотиваційній сфері має місце спрямованість на реалізацію власного «Я», самоствердження;
- система ціннісних орієнтацій активізує механізми прогнозування «Я» у контексті майбутнього і є основою створення стратегії саморозвитку і самореалізації;
- ще більш активно починають функціонувати рефлексивно-оцінна система і глобальне само-відношення, що інтенсивно формуються в цей період.

Розкриття психологічних особливостей вибору прийомів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій в юнацькому віці передбачає емпіричне дослідження впливу на цей процес психологічних та індивідуально-особистісних особливостей юної особистості.

Як свідчить ряд оглядових робіт (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова [30]; Л.Г. Дікая, А.В. Махнач; Л.А. Регуш; Т.Л. Крюкова; С.К. Нартова-Боча-

вер) і наш власний аналіз літератури (Є.О. Варбан), в існуючих зарубіжних дослідженнях проблеми подолання критичних життєвих ситуацій, зазвичай використовуються опитувальники з великою кількістю шкал, відкриті й напівструктуровані інтерв'ю або експертні оцінки. На сьогоднішній день існує досить велика кількість відповідних опитувальників, до числа найбільш відомих можна віднести: досить велике за обсягом «Стандартизоване інтерв'ю» Х. Томе, яке він розробив для вивчення вікових та міжгенераційних особливостей психологічного подолання [8]; «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (WOCQ, The Ways of Coping Questionnaire); «Стилий опитувальник стратегій психологічного подолання» Дж. Амірхана (The Coping Strategy Indicators); «Шкали неприємностей» Е. Кеннер (The Daily Hassles Scale); нещодавно створену «Шкалу подолання» (Cope Scale) С. Карвер та М. Шайєр та ін. Проте водночас досить широко використовуються такі методи, як – клінічне інтерв'ю, проєктивні тести, метод незавершених речень, а також метод щоденників: запис подій кожного дня з наступною їхньою оцінкою. В останні роки все більша кількість дослідників звертаються також до методу об'єктивного самозвіту. Р. Пейкел, проаналізувавши ряд досліджень з проблеми життєвих подій, зробив висновок, що найбільш важливий аспект збору даних міститься в проведенні точного й акуратно-го інтерв'ю, яке повинне охоплювати певний і важливий період життя досліджуваного. Оскільки, на думку Р. Пейкела, даних, отриманих за допомогою опитувальників життєвих подій, хоча вони евристично і піддаються оцінці, часто буває недостатньо. Він також вважає, що використання різних методик оцінки життєвих подій дозволяє уточнити роль конкретних подій в житті людини, але ці методи не мають вирішального значення, і інші методи можуть дати схожі результати.

На жаль, у вітчизняних дослідженнях оригінальні стандартизовані методи дослідження стратегій психологічного подолання, як і всього процесу в цілому, практично відсутні (чи не віднайдені нами), що знаходить підтвердження і в працях інших авторів, хоча останніми роками з'явилась досить значна кількість адаптованих методик, запозичених у зарубіжних дослідників. Так, досить часто зустрічаються посилання на використання в російських дослідженнях таких адаптованих методик: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS N.S. Endler, J.A. Parker) адаптований Т.Л. Крюковою у 2001; «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Ла-

заруса (R. Lazarus) та С. Фолкман (S. Folkman) (WOCQ, The Ways of Coping Questionnaire), адаптований Т.Л. Крюковою, О.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвою у 2004; «Юнацька копінг-шкала» (загальна та спеціальна шкали) – ACS, розроблена Е. Frydenberg й Р. Lewis та адаптована Т.Л. Крюковою у 2002.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що на даний час кількість існуючих методик для вивчення такого складного явища, як процес подолання складних життєвих ситуацій, все ще є недостатньою. Більшість методик, на наш погляд, не дає чіткого пояснення і критеріїв діагностування такого феномену, як «життєва криза» чи «кризова життєва ситуація».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 5. – С. 6–18.
3. Аванесян Г. Г. Особенности стратегий совладания и Я-концепции у людей, зависимых от психоактивных веществ [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Аванесян Гана Георгиевна. – М. : РГБ, 2003. – 160 с. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки). – Режим доступа до дис. : <http://diss.rsl.ru/diss/03/0713/030713026.pdf>
4. Агеев В. С. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов / В. С. Агеев // Вопросы психологии. – 1987. – № 2. – С. 152–158.
5. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107–115.
6. Амбрумова А. Г. Социально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида / А. Г. Амбрумова, А. А. Тихоненко, Л. А. Бергельсон // Вопросы психологии. – 1981. – № 4. – С. 91–102.
7. Анцыферова Л. И. Личность в динамике : некоторые итоги исследования / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 5. – С. 12–25.
8. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
9. Анцыферова Л. И. Психология повседневности : жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14, № 2. – С. 3–16.

10. Арнольд О. Р. Психотерапевтическая реадaptация суицидентов в условиях кризисного стационара / О. Р. Арнольд, М. З. Дукаревич, А. Б. Ордянская // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии / Моск. НИИ психиатрии. – М., 1984. – С. 98–109.
11. Асеев В. Г. Значимость и временная стратегия поведения / В. Г. Асеев // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2, № 6. – С. 28–37.
12. Ассаджиоли Р. Психосинтез : теория и практика / Роберто Ассаджиоли. – М. : REFL book, 1994. – 314 с.
13. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Ахмеров Рашид Анварович. – М., 1994. – 18 с. [1] с.
14. Ахмеров Р. А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни / Рашид Анварович Ахмеров // Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути / [под ред. А. А. Кроника]. – М. : Смысл, 1993. – С. 140–151.
15. Бажин Е. Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, № 3. – С. 152–162.
16. Балабанова Е. С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями / Е. С. Балабанова // Социологические исследования. – 2002. – № 1. – С. 26–32.
17. Бассин Ф. В. «Значащие» переживания и проблема собственно-психологической закономерности / Ф. В. Бассин // Вопросы психологии. – 1972. – № 3. – С. 101–113.
18. Бассин Ф. В. О «силе Я» и «психологической защите» / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / сост. и ред. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2000. – С. 3–12.
19. Бауэр В. Энциклопедия символов / В. Бауэр, И. Дюмотц, С. Головин ; пер. с нем. Г. Гаев. – М. : Крон-Пресс, 2000. – 504 с.
20. Битянова Н. Р. Проблема саморазвития личности в психологии : аналитический обзор / Надежда Ростиславовна Битянова. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 1998. – 48 с.
21. Битянова Н. Р. Психология личностного роста / Надежда Ростиславовна Битянова. – М. : Междунар. пед. академия, 1995. – 64 с.
22. Бодалев А. А. О человеке в экстремальной ситуации. Эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения / А. А. Бодалев // Мир психологии. – 2002. – № 4. – С. 127–134.
23. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / Александр Федорович Бондаренко. – М. : Класс, 2001. – 331 с.
24. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 26–33.
25. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сміслові сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Бреусенко Олександр Анатолійович. – К., 2000. – 23, [1] с.
26. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.

- наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Бринза Ірина В'ячеславівна. – К., 2000. – 16, [1] с.
27. Брюдаль Л. Ф. Психические кризисы в новой перспективе / Лисбет Ф. Брюдаль ; пер. с норвеж. М. Л. Алешикиной. – СПб. : Европейский Дом, 1998. – 164 с.
28. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Будницька Олександра Анатоліївна. – К., 2001. – 19, [1] с.
29. Бурлачук Л. Ф. К психологической теории ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 1. – С. 5–17.
30. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.