

## Психологічні особливості криз особистості

**Біліловець Б. Б.**

*магістр кафедри психології ННП,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: BililovetsBB@krok.edu.ua*

**Нежинська О. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlenaNO@krok.edu.ua*

В історії людства так склалося, що розвиток був пов'язаний з систематичними спробами подолати незгоди, глобальні війни, епідемії, пандемії, природні катаклізми та стихійні лиха. Кризу варто сприймати як переломний момент у процесі розвитку, що надає можливості новому прояву особистісних змін. Криза змінює загальноприйнятій лад життєдіяльності системи, тобто порушує її стійкість радикально її оновлює тому очищувальна сила криз потрібна системі не менше ніж спокійне безтурботне життя, це два боки однієї медалі, закон єдності та боротьби протилежностей, без боротьби немає розвитку. Так, у китайській мові, наприклад, слово «криза» складається з двох символів, один з яких означає «небезпеку», а інший-«можливість» [1].

За відомим психоаналітиком Е. Еріксоном, криза-це нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої [2]. Науковець Т. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [3, с. 376]. Потрапляючи в кризову ситуацію або характеризуючи її як таку, людина починає взаємодіяти з нею. Будучи об'єктом дії, людина, як будь-який об'єкт, сповнений внутрішнім рухом, який є основою його якісно визначеного стійкого стану. По мірі розвитку таких ситуації частина внутрішнього руху (енергії) прямуватиме «зовні»-на подолання ситуації. Таким чином, людина виступає дієвим суб'єктом взаємодії.

Необхідно відмітити, що криза в широкому розумінні так само необхідна системі, яка розвивається, як і стабільний її стан. На думку О. О. Нежинської, «як жива система, людина може бути охарактеризована як резильєнтна при наявності ознак адаптації, відновлення та розвитку в умовах потенційно дестабілізуючих загроз, критичних ситуацій або кризових явищ» [4, с. 305].

Разом із цим можна відокремити психологічні кризи, що пов'язані з особистісними змінами людини, та кризи, джерелом яких є зовнішні ситуації-війни, революції, переселення, катастрофи тощо. Це відповідно може у подальшому спровокувати порушення в уяві стійкості та цілісності «Я-концепції», а зміни у самосвідомості можуть призвести до переживання людиною таких феноменів, як цинізм, скептицизм, моральна нестійкість, нігілізм, душевне спустошення і т.ін. Комплекс цих явищ звісно позначається на неможливості зберегти власне стійке «Я», як це було раніше. Потрібно додати, що подібні процеси та трансформації можуть виникати кожного разу, коли у людини виникає бажання змінити щось у своєму житті або безпосередньо в собі. Це стосується й інших ситуацій, коли у звичайне мирне життя людини вривається пандемія або війна, з чим сьогодні зіштовхнувся весь світ і кожен українець.

Варто виокремити два види криз у залежності від того, які можливості вони

залишають людині в подальшому її житті. Говорячи про кризу першого виду, її можна розглянути як серйозну причину ускладнення та подальшої реалізації життєвого задуму, проте в ній зберігається можливість відновлення цього задуму в життєвій реалізації. За таких обставин людина може вийти з кризи і зберегти при цьому життєвий задум і свою тотожність. Розглядаючи кризу другого виду ми відкидаємо можливість реалізації життєвої задумки. У результаті переживання такої неможливості ми виходимо на самовдосконалення особистості, її переродження, трансформації, переходу до усвідомлення нового замислу життя, переформатування цінностей, вибудовування нової стратегії, формування нового образу власного «Я».

Слід зазначити, що в іноземній практиці у сфері психології для ідентифікації зусиль, які докладає особистість, широко використовують термін «coping behaviour», який можна перекласти як «впорання з труднощами, психологічне подолання або адаптивна поведінка» [5, с.72]. Головна мета цього психологічного подолання полягає в тому, щоб максимально «безболісно» прилаштувати людину до вимог ситуації, забезпечити її можливістю опанувати ситуацію, пом'якшити її вимоги, намагатися обійти або адаптуватися до них, і у такий спосіб понизити стресовий вплив ситуації. Основним завдання такого підходу у зміні поведінки буде забезпечення та підтримка фізичного та психологічного здоров'я людини, а також її задоволеності соціальними відносинами.

**Висновок.** Отже, криза-це певний етап функціонування і розвитку конкретної системи, який обумовлює об'єктивну необхідність її якісної трансформації. Розглянуто види та особливості криз, а також висвітлено важливість розуміння змін і трансформацій під час криз в житті людини, ефективне їх подолання завдяки копінг-стратегіям, що може прискорити в цілому вихід з кризи та вивести особистість на інший рівень її життєдіяльності.

### Список використаних джерел

1. *President Kennedy at United Negro College Fund fundraiser, Indianapolis, Indiana, 12 April 1959, and Valley Forge Country Club, Valley Forge, Pennsylvania, 29 October 1960.*
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. URL: <https://studfile.net/preview/6177633/>
3. Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності.* Київ : Либідь, 2003. 376 с.
4. Нежинська О. О. *Самоактуалізація особистості в період кризових ситуацій. Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 18 липня-28 серпня 2022 року.* Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 303-308 (536 с.).
5. Гуляс І. А. *Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості.* *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology.* 2015. Вип. 3(20). С. 72–75.