



## KAPITEL 10 / CHAPTER 10. PERSONAL TRANSFORMATION AS A MEANS OF OVERCOMING A PERSON'S LIFE CRISIS

ОСОБИСТІСНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ЛЮДИНИ

DOI: 10.30890/2709-2313.2021-04-07-028

### Вступ

Сучасні реалії життя зі стрімкими змінами економічної, соціальної, політичної, інформаційної систем розвитку суспільства, часто призводять до переживання людиною різноманітних кризових станів [7]. Криза може сприйматися як щось неприємне, гнітюче та потребує напруження всіх ресурсів людини задля її подолання. Але за умови гармонійного виходу з кризового стану відбувається трансформація особистості людини, яка змінює світогляд, систему її ставлень, цінностей, розширюється репертуар когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій поведінки, з'являється новий досвід, який надає людині впевненості під час загроз нових криз у подальшому [4].

Розуміння кризи та їх подолання вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені (Е. Еріксон, С. Гроф, Д.Маттесон, Е.І. Киршбаум, С.К. Нартова-Бочавер, В. Франкл, А.Г.Амбрумова, Л.І. Анциферова, К.Н. Артемова, К.Н. Василевська, Є.Ф. Зеєр, Є.Є. Симанюк, А.А. Кронік, Р.А. Ахмеров, Т.С. Кириленко, Е.П. Крупник, М.Ш. Магомед-Емінов., І.П. Маноха, Л. Пельцман, Т.М. Титаренко, А.А. Файзулаєв, Л.В. Сохань, І.О. Черезова, П.В. Лушин, В.М. Заїка, В.Ф. Моргун, Є.О. Варбан та ін.) [11; 8; 14; 16; 18; 19; 20-23].

Зміни особистості людини в умовах кризи розглянуті у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених (О. Биков, Н. Волкова, В. Заїка, М.Магомед-Емінов, Дж. Келлог, К. Ленктон, С. Ленктон, П. Лушин, Дж. Нокрос, Р. Мей, Л. Пономаренко, Дж. Прочаска, О. Родіонова, Д. Свириденко, В. Сатір, Дж. Уїланд-Бергсон, Е. Фром, О. Штепа, К. Юнг та ін.) [2-12; 21-24].

У наукових розробках представлено видикриз, їх стадії, особливості переживання та подолання, трансформація психіки людини внаслідок подолання, її стадії, особливості протікання та якісні зміни трансформацій. Але нас саме цікавить розуміння суб'єктивних особливостей переживання, подолання та трансформації особистості людини, які можна отримати за допомогою актуалізації досвіду переживання кризового стану респондентів, на що і направлене дане дослідження.

Таким чином, *метою даної роботи* є дослідження особливостей переживання, подолання та трансформації особистісної сфери людини внаслідок перебування в стані життєвої кризи.

### 10.1. Динаміка переживання та подолання життєвої кризи

З метою вивчення психологічних особливостей переживання, подолання та трансформації особистості внаслідок подолання життєвої кризи людиною нами був проведений констатувальний експеримент, вибірка якого складала 80



чоловіків та жінок. Дослідження проводилось на базі Полтавської благодійної організації з допомоги наркозалежним і людям, що живуть із ВІЛ/СНІД «Світло надії» та серед інших людей із різними видами життєвих криз, які працюють в установах та громадських організаціях міста. Віковий діапазон досліджуваних від 20 до 54 років, при цьому чоловіків – 50 осіб (62,5%), а жінок – 30 осіб (37,5%). Враховувалося те, що пережита кризова ситуація вже вирішена, що підтверджується анкетними даними (термін після подолання кризи коливається в межах 6 місяців – 5 років). Важливим також є те, що описана респондентами життєва криза була останньою в житті й саме вона, за їхньою думкою, стала причиною трансформацій особистості.

Серед криз, які переживали та долали опитувані, маємо такі різновиди: залежність (37,5%), безробіття (15%), кризи здоров'я (12,5%), кризи стосунків (12,5%), самореалізації (10%), втрати (7,5%), насильства (5%).

Під час дослідження ми розробили та застосували анкету на виявлення життєвої кризи респондента, процесу її переживання, шляхів подолання та трансформації особистості внаслідок її розв'язання («Життєтранс», за В. М. Заікою) [2; 7].

За наслідками аналізу отриманих даних маємо такі особливості відповідей: всі опитувані розуміють “життєву кризу” як негативне явище, що заважає їх звичному способу існування. Наприклад: це “стан невизначеності та невпевненості”, “ломка життєвих планів”, “знаходження на бездоріжжі”, “непередбачувані обставини, яких не можна уникнути”, “... які порушують звичний ритм життя”, це “особливо великі труднощі і проблеми життя”, “безвихідь”, коли “неможливо жити далі”, “втрата” тощо. Знаходячись у кризовому стані, досліджувані визначають, що відчували: “приєднання додаткових проблем”, “внутрішнє напруження”, “неспокій”, “страх”, “тривогу”, “безпомічність”, “відсутність власного контролю над тим, що відбувається”, “жах”. Цікавою є відповідь, що “вже існуючий життєвий досвід не допомагає” вирішити проблемну ситуацію, і, навіть, “заважає”.

Усі досліджувані у своєму онтогенетичному розвитку переживали різні види кризових ситуацій і мали свій власний досвід їх розв'язання. Але їх перелік починається приблизно з підліткового віку (ніхто не згадав дошкільний вік, адаптацію до школи, початкові класи): з першого кохання, самоствердження тощо.

Як чоловіки, так і жінки називали по 2 – 3 – 4 пережитих життєвих кризи у минулому. Була помічена закономірність, що чим старша людина, тим більш важливим для неї є досвід останніх років, а про віддалене минуле (молодість) не згадується. Пережита криза залишила свій відбиток у пам'яті досліджуваних відповідно до глибини переживань цієї кризи та пов'язаних із нею наслідків. Наприклад, цільова група в минулому залежних, вказує тільки ті кризові ситуації, які були пов'язані саме з вживанням психотропних речовин (це відсутність коштів, конфлікти в сім'ї, відсидка в тюрмі, втрата сім'ї, роботи, навчання, проблеми з поліцією, зі здоров'ям тощо) і зовсім витіснились із пам'яті ті проблеми і те життя, що було до початку вживання наркотичних речовин. Серед різноманіття пережитих криз досліджувані вказують:



розчарування в коханні, нерозділене кохання, страх бути побитим у школі, конфлікти в сім'ї, безробіття, розлучення батьків, зміна місця проживання, нова робота, самотність, виключення з ВНЗ, власне розлучення, проблеми зі здоров'ямтощо.

Остання життєва криза, яку описують респонденти, має різний термін тривалості від 2 тижнів до 11 – 16 років, у залежності від виду кризи та причини її виникнення (на думку респондента).

Як видно з аналізу показників результатів найбільший термін тривалості мають кризи залежності, на другому місці – кризи відсутності самореалізації, на третьому – кризи безробіття та кризи здоров'я (кілька років). Кризи втрати кохання, втрати матеріальних цінностей та психологічна агресія мають менший термін протікання (кілька місяців).

Процес переживання кризового стану характеризується фізичною та психологічною симптоматикою, що виражається у респондентів: тривогою і депресією, захопленістю проблемою, гнівом, соромом і відчуттям провини, порушенням сну, відчуттям не контрольованості того, що відбувається, відчуттям тягаря відповідальності, порушенням мислення і концентрації уваги. Рідше зустрічаються: втрата апетиту, м'язове напруження, загострення хронічних або виникнення нових хвороб. Досить суттєво відрізняються відчуття групи залежних людей в минулому, а саме: галюцинаціями, відчуттям виходу з тіла, сприйманнями знаків Всесвіту, що вказують правильний шлях, матеріалізацією думок, читанням думок оточуючих, зустріччю з трансцендентними явищами та образами (Бог, ангел, демон тощо), відчуттям голосу іншої істоти, які можна пояснити або дією психоактивних речовин, або переконаною вірою в існуючі явища (всі опитувані проходили реабілітацію за системою “12 кроків”).

На запитання: “Чи було у Вас бажання покінчити з життям під час кризового стану?” 15% респондентів відповіли позитивно (більшість – залежні в минулому, які мали такі спроби). Як вони позбавились цього бажання: стримували “любов до рідних”, “страх перед невідомим потойбіччям”, “молитва”, “пройшло само собою”, “відчуття відповідальності за своє життя”.

Окремо розглядалися питання відносно того, де бралися сили, енергія, ресурси, щоб триматися під час кризи і що допомагало триматися. На це респонденти відповідають так: “бажання вижити і власні ілюзії”, “допомога інших”, “батьків”, “віра в Бога”, “надія у власні сили”, “воля, бажання перемогти”, “сила духу”, “упевненість у кращій долі”, “підтримка оточуючих”, “переключення уваги на улюблені справи”, “книги”, “природа”, “мистецтво”, “творчість” і “кохання” тощо.

Шляхи подолання кризового стану мають такі особливості. Аналізі відповідей виявив, що більша кількість респондентів зверталась за допомогою до спеціалістів (психолог, медик) (37,5%), на другому місці стоять ситуації, вирішені за допомогою близьких (родичі, друзі) (25%), на третьому – за допомогою власнихособистісних якостей (сила волі, стійкість, наполегливість) (22,5%). Менша кількість опитуваних розв'язувала життєву кризу за допомогою представників нетрадиційних шкіл допомоги (цілителі, маги, екстрасенси)



(7,5%) і за допомогою власної віри у надприродні сили (7,5%).

Під час аналізу шляхів подолання кризової ситуації опитувані використовували наступні стратегії: “медитацію”, “роздуми”, “зміну стратегій життя”, “переоцінку цінностей”, “осмислення ситуації”, “розв’язання ситуації шляхом безпосередньої включеності”, “очікування”, “ситуація розв’язувалася сама” тощо.

Усі використані стратегії нами були класифіковані на когнітивні (35%) і поведінкові (65%). Домінуючою є зміна стратегій життя (35%), на другому місці – зміна ставлення до ситуації (20%), на третьому – поведінкова адаптація до ситуації (приспосовування) – 17,5%. Менше використовувались: поведінкова зміна самої ситуації (12,5%), когнітивна зміна самої ситуації (10%), прийняття ситуації (5%).

Як видно з наведених даних у ході подолання кризових ситуацій найчастіше використовувалась допомога інших людей (70%) і рідше розв’язувались самостійно (30%). Також помітне переважає поведінкових стратегій подолання (65%) над когнітивними (35%).

## **10.2. Трансформаційний потенціал особистісної сфери людини внаслідок подолання життєвої кризи**

Аналіз особистісних змін, що відбулися внаслідок подолання кризової життєвої ситуації, виявив залишкові явища посттравматичного стресового розладу. За даними анкетних відповідей респондентів усі 100% опитуваних подумки інколи повертаються до подій минулої кризи, водночас у 65% спостерігаються негативні почуття (“сором”, “образа на себе”, “почуття приреченості”, “занепокоєння”, “тривога”, “відчай”) характерні для періоду перебування у кризовому стані. Позитивні почуття виникають у 35% респондентів (“гарний урок”, “гордість за себе”, “полегшення, що все позаду”), які більш гармонійно змогли пережити стан кризи.

Пригадування подій минулої кризи відбувається за умов потрапляння в аналогічну складну ситуацію, під час зустрічі людей, які пов’язані з протіканням кризи тощо.

Досліджувані у більшості (80%) відчувають, що з ними відбулися зміни, вони стали іншими людьми. Так не вважають 20% опитуваних, хоча деякі аспекти впливу життєвої кризи на власне життя вказують, але не вважають їх суттєвими.

Характерною особливістю названих змін є їх направленість на зовнішнє життя (практично-дійова структура життя) (75%), а саме: набуття навичок життя у змінених умовах (кризи втрати матеріальних цінностей, втрати кохання), зміна стратегій життя від непродуктивних до більш гармонійних (кризи залежності, здоров’я, відсутності самореалізації), розширення меж існування (поява роботи, сім’ї, вступ до ВНЗ, поява нових інтересів).

Кількість респондентів, що вказують на помітні внутрішні зміни менша (25%). До цих змін можна віднести: перебудову структури ставлення,





світогляду, зміни в ієрархії життєвих цінностей.

Помітним є те, що внутрішні зміни простежуються у кількісному та якісному показниках у наслідок порівняння ставлення респондентів до та після кризи стосовно таких аспектів, як “ставлення до себе, до оточуючих, до життя”, “поняття життя і смерті, добра і зла, істини, бога, сенсу життя” і “головні життєві цінності”. Це видно з наведених прикладів відповідей представників експериментальної групи, а саме: негативним, незрозумілим, необдуманим ставленням до вище вказаних понять (до кризи), що проявлялося у скупості слів і фраз при поясненні понять або в їх песимістичному представленні. Після кризи, навпаки, досліджувані у яскравій, багатослівній формі пояснювали задані поняття, з чого видно, що зміни відбулися до позитивного, оптимістичного ставлення до них, більш якісного розуміння себе та оточуючого світу, що говорить про рефлексію власного досвіду переживання життєвої кризи та її вплив на внутрішній світ людини.

Цікаві дані ми отримали з проєктивного малюнку «Мої особистісні зміни після подолання життєвої кризи». Так, 32% респондентів зобразили себе нового, оновленого, зміненого (сильнішого, радіснішого тощо). Менша кількість людей намалювала малюнки з сонцем, морем (18%), квітами, деревами (12%), тваринами (8%), будівлями (8%), дорогою (5%) та іншими людьми (5%). Також були варіанти зображення символів пережитої кризи (втрачені предмети, перекреслені шприци, алкогольні напої тощо) (12%). При цьому 32% людей ототожнювали себе з малюнком свого фізичного образу, менша кількість – з морем і сонцем (4%), з квіткою (4%), символами пережитої кризи, що відійшли у минуле (закреслені) (4%), з власним будинком (2%). Але 54% респондентів не ототожнюють себе ні з яким об'єктом, дисоціюючись від свого досвіду.

Научуваність представників експериментальної групи перевірялася варіантами дій (алгоритм дій) у можливій складній життєвій ситуації. Досліджувані виявили високий показник імовірнісних стратегій поведінки у складних умовах, що показує їх досвідченість у цьому питанні. Прикладами відповідей були: “складання плану дій”, “аналіз того, що відбувається”, “звертання до минулого досвіду”, “визначення основних напрямків діяльності”, “не втрачати віру в себе (не падати духом)”, “невпинно шукати вихід”, “не панікувати”, “пошук різних шляхів вирішення проблеми”, “спроби шукати допомогу в оточуючих”, “не тікати від проблеми, а йти їй назустріч”, “визначення цілі, до якої треба прагнути”, “якщо не знаєш, що робити – дій неочікувано (спонтанно)” тощо.

Узагальнене розуміння того, що пережила людина, яка подолала життєву кризу, межі розширення її самоідентичності за рахунок включення кризового досвіду проявляються у таких відповідях на запитання “Що для Вас означає досвід переживання життєвої кризи?": “це зовсім новий досвід, який потрібен у житті”, “він примушує замислитись над тим, для чого я живу”, “він змінює власний сенс буття”, “це власний живий досвід, якого ніде, окрім життя, не отримаєш”, “він дає поштовх для розвитку”, “він привчає шукати причину проблеми перш за все в собі”, “він змінює життя на краще” тощо.



## Висновок

Отже, зміни особистості людини, її внутрішнього світу та зовнішньої практично-дійової структури життя є засобом оптимізації процесу переживання життєвої кризи та пошуку виходу з неї, що розширює досвід людини, надає змогу продуктивно, гармонійно жити в оточуючому світі та адекватно реагувати на виникаючі складні життєві ситуації, по-філософському ставитись до життя та його явищ.

*Перспективами подальших розвідок у даному напрямі може виступити дослідження особливостей вироблення власних стратегій та тактик трансформації з метою прискорення процесу власних змін у кризових умовах, які потребують швидкого реагування.*