УДК 153.24 : 37.015.324

Л.І.Іванцев, Н.І.Іванцев.
Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, м.Івано-Франківськ.

КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЖИТТЄТВОРЕННЯ

Стаття присвячена психологічним проблемам формування у студентів – майбутніх вчителів – здатності до творення стратегій побудови власного життєвого шляху через визнання, переживання і вихід із кризових ситуацій і станів, передусім таких, що є наслідком основних життєвих конфліктів.

***Ключові слова** : кризові стани, життєвий шлях особистості, стратегії подолання життєвої кризи, технології життєтворчості, формування методів життєтворення, психологічні проблеми проектування життєвих стратегій.*

Статья посвячена изучению психологических основ формирования у студентов – будущих учителей – способностей и умений к созданию стра-тегий построения своего жизненного пути . Показано, что процесс жизне-творчества, осуществляется в условиях внутриличностных конфликтных ситуаций, которые возникают между намерениями, притязаниями и жиз-ненными ориентациями личности, осознание которых способно улучшить нахождение стратегий их преодолений и сам процесс проектирования жизненного пути.

***Ключевые слова**: кризисное состояние, жизненный путь личности, стратегии преодоления жизненого кризиса, технологии жизнетворчества, формирование методов жизнетворчества, психологические проблемы проектирования жизненных стратегий.*

The article is devoted to the psychological problems of students' (as would be teachers) formation of the ability of creating the strategies of formation their own life through the realizing, feelings and way out of critical situations those, which are the result of the main life conflicts.

***Key words**: critical situations, person's life steps, strategies of overcoming of the life crisis, technologies of life formation, methods of life formation, psychological problems of reflecting the life strategies.*

Кризові стани людини, що часто виникають внаслідок різноманітних причин і мають різний характер свого протікання, можуть по-різному впливати на неї і спонукати до вирішення проблем, які вони породжують, і навіть до сильних переживань, розгубленості, почуття безвихідності. У кризовому стані людина часто потребує психологічно-реабілітаційної допомоги з боку оточення, щоб вийти з нього з найменшими втратами. З іншого боку, кризові стани або просто несприятливі життєві обставини, які можуть привести до кризового стану, але ще не привели, може подолати сама людина, використовуючи їх як засіб самовдосконалення і пристосування до несприятливих умов існування.

Більше того, якщо життєвий шлях визначається так званими біфуркаційними точками, тобто точками свого розгалуження, то слід визнати, що здебільшого таке розгалуження утворюється внаслідок появи множини варіантів

розв'язання проблем в умовах кризи, а життєвий шлях визначається тим, як саме особистість зуміє подолати ці кризові точки, яким шляхом вона спрямує своє життя надалі.

Детальний розгляд можливих стратегій виходу із кризи та розуміння життєвої ситуації вимагає аналізу життєвих конфліктів, які можуть виникати внаслідок, по-перше, випадкових і різноманітних причин. По-друге, слід виділити низку таких заздалегідь відомих конфліктів, які можуть породжувати кризові стани. Без подолання цих конфліктів неможливо уявити подальший розвиток особистості. Конфлікти, що породжують ці кризи, визначаються основними життєтворчими механізмами. Це насамперед такі конфлікти:

- між основним життєвим мотивом (цільовою системою) і соціальним середовищем, наприклад, коли нема можливості змінити спосіб життя, зробити його таким, щоб мати можливість задовольняти свої поточні і перспективні життєві або життєтворчі потреби і цілі;

- між системою діяльності і соціальним середовищем, наприклад, коли нема можливості виконувати вимоги суспільства, без чого неможливо планувати своє життя;

- між претензіями та очікуваннями і реальними можливостями, тобто між системою потреб і можливостями соціального середовища, наприклад, коли у суспільства нема можливості задовольнити основні очікування і потреби особистості, а також нові, що виникають у неї під час виконання життєвого плану;

- між претензіями та очікуваннями і характеристиками особистості, наприклад, коли особистість не може долати перешкоди та виконувати ті обов'язки, які накладає на неї суспільство або ситуація в умовах виконання планів і життєвих намірів, що сформульовані особистістю;

- конфлікт між необхідністю піддати своє життя та методи життєтворення рефлексії та бажання жити без проблем, не переобтяжуючи себе труднощами, які при цьому виникають.

Регулярні та інші нерегулярні кризові стани оцінюються людьми неоднаково. Якщо для однієї людини певна криза означає нестерпний стан, і в цьому випадку можна говорити про необхідність стратегії виходу з кризи, то для іншої криза є таким станом, до якого можна пристосуватись на тривалий час. Проте навіть таке пристосування до кризового стану також є певною стратегією.

Загалом криза – це не тільки страждання, це ще й можливість відкрити для себе нові перспективи, навчитись більш успішно долати наступні кризові стани. Опанування кризою може бути, з одного боку, цілком усвідомленим, вибраним згідно з вимогами, що породжує ситуація, а також згідно з характеристиками особистості, її досвідом та станом, в якому вона перебуває, а, з іншого боку, неусвідомленим або усвідомленим частково (стосовно класичних механізмів типу раціоналізації, проекції, придушення тощо). В обох випадках людина повинна усвідомлювати, що саме з нею відбувається, що саме вона повинна робити.

Отже, важливим завданням у набутті студентами - майбутніми вчителями досвіду життєтворення повинно стати навчання найбільш раціонального та продуктивного ставлення до кризової ситуації, опанування кризового стану, а також набуття досвіду у застосуванні стратегій подолання кризи.

Поняття кризового стану людини та поняття опанування кризою дозволяють розглянути типові стратегії виходу із кризи, виділити найбільш типові усвідомлювані способи опанування ситуацією, які визначають відповідні стратегії життєтворення. При цьому стратегії опанування кризовою ситуацією визначаються ставленням до конфліктних ситуації та до основних життєвих конфліктів.

Внутрішні труднощі, які виникають у людини в процесі осмислення негативної ситуації, вирішуються нею по-різному. Передусім треба вказати на адекватне та неадекватне ставлення до життєвих проблем і конфліктів та на відповідні життєві стратегії. Серед усіх можливих ставлень до конфлікту, стратегій їх подолання та опанування життєвою ситуацією можна виділити насамперед адекватні та неадекватні стратегії подолання конфлікту та ставлення до них, з існуванням яких не можна погодитись, хоч вони і використовуються.

Серед неадекватних стратегій насамперед вкажемо на стратегію невизнання конфлікту або ігноруюче ставлення до нього. Це пасивний спосіб опанування ситуацією шляхом уникання, відмови від боротьби, тобто ігнорування неприємних обставин, намагання перечекати їх, бездіяльність в певному відношенні тощо. До стратегій ігноруючого ставлення до проблем і конфліктів можна віднести стратегію пристосування. Адже далеко не завжди відмова від намагань подолати кризовий стан виправдана. Слід вказати також на стратегію "порівняння, що йде донизу", коли людина порівнює свій стан із тими, хто перебуває в гіршому становищі. Можна згадати ще стратегію, коли людина заздалегідь готується до настання кризового стану, тому останній не настає зненацька, вона його сприймає як менш негативний, або програвання найгіршого сценарію, результатом чого може стати його непереконливість. Все це приводить до ігнорування кризи і є частинним випадком загальної стандартної стратегії ігноруючого ставлення до конфлікту, коли людина свідомо чи несвідомо навіть тривалий час недооцінює певні сімейні, виробничі, особистісні, доленосні тощо конфлікти, витісняючи із свідомості негативну інформацію, втрачаючи час, стаючи все більш залежною від проблеми.

Оскільки уникання ситуації, що майже співпадає із ігноруванням кризи, є одним із механізмів опанування ситуацією, така поведінка часом може виявитись корисною, але тільки спочатку. Коли людина не помічає кризи, вона спочатку певною мірою самопрограмує майбутнє, але якщо причини кризи не залежать від її поведінки, то вона втрачатиме час, необхідний для справжнього вирішення проблем, ухилятиметься від мобілізації потрібних сил. Ігноруюче ставлення особистості до основних і регулярних конфліктів, так само, як і до конфліктів, які можна віднести до випадкових і необов'язкових, визначає стратегії ухиляння від конфлікту, що проявляються у двох формах:

- у вигляді консерватизму (шляхом збереження певного досягнутого рівня розвитку або способу життя, незважаючи на можливі зміни в умовах існування у майбутньому);
- у вигляді активного уникання конфліктів (шляхом занурення у спокійну безконфліктну діяльність або у розваги) аж до самоізоляції (яка стає можливою

внаслідок обмеження ділових (комунікативних) та інших контактів з іншими людьми).

До неадекватних слід віднести також і демонстративне ставлення, яке можна вважати окремим різновидом перебільшувального ставлення, адже при цьому власний стан вважається найгіршим у порівнянні з іншими. Людина, правильно оцінюючи хід подій, вимагає від оточення зайвої уваги до своїх проблем, всілякої допомоги. Власні клопоти певною мірою перекладаються на інших, та, перекладаючи відповідальність на інших, людина зменшує можливість появи варіантів виходу з кризи. Демонстративне ставлення нагадує також ігноруюче, адже при цьому особа не намагається розв'язати свої проблеми по-справжньому.

Волюнтаристське ставлення до кризової ситуації, яке також є неадекватним, визначається тим, що людина заперечує дійсність, не бажає, наприклад, рахуватися зі своїми фізичними, економічними та інтелектуальними можливостями, не хоче змінювати напрямок раніше прийнятого плану життя, вважаючи, що її бажання та відчуття все ж таки зможуть достатньою мірою запрограмувати майбутнє.

Нездатність подолати життєві кризи та конфлікти часом приводить до стратегії маніпулювання об'єктами, які турбують, в потрібному напрямку, тобто поверхового пристосування їх до себе. Цю стратегію слід віднести до стратегій самообману, самовиправдання, коли людина часто ставить завдання приховувати смисл. У цьому полягає механізм психологічного захисту, який застосовується людським "Я" для боротьби з негативними переживаннями, нестерпними і болючими думками або тоді, коли людина не готова до поведінки, яка диктується смислом ситуації. Вирішуючи завдання щодо приховування смислу, людина створює необхідне їй уявлення про себе, про свій внутрішній світ, уникає дисонансу, відкидаючи несприятливу та непотрібну інформацію або викривлюючи її в необхідному для себе напрямку, заперечує, не помічає або забуває її тощо.

В усіх цих випадках механізми психологічного захисту приводять до негативних ефектів у розвитку особистості, викривлення картини світу, утворення хибної захисної системи, дезадаптації, замкненості. Всі вони звужують можливості особистісного зростання. Дослідження механізмів захисту стає важливим не тільки для того, щоб допомогти людині у вирішенні її поточних життєвих проблем, але проектувати свій життєвий шлях, опановуючи конфліктні ситуації, що складаються.

До неадекватно-деструктивних прийомів і стратегій виходу із кризи слід віднести також вживання алкоголю і наркотиків, девіантна поведінка, яка сприяє тому, що молода людина, яка може ще навіть не має негативного досвіду, привчається до існування у "безпроблемному" світі як найбільш бажаному. У таких випадках людина потрапляє в залежність і не вирішує, а лише посилює свої проблеми або зовсім не помічає їх, втрачаючи можливість вийти із кризи самостійно.

Нарешті, слід вказати на загрозу суїцидних намірів, які можливі через відмову від боротьби за кращу долю. Одним із найбільш кризових переживань є

очікування смерті, а також намагання наблизити її, тобто суїцидні наміри. Ця криза стосується не тільки тяжко хворих. Думки про смерть виникають рано чи пізно у кожної людини, оскільки вона є неминучою для всіх. У кращому випадку смерть настає внаслідок очікуваних причин, в гіршому – приходить зненацька, і людина не встигає підготуватись до неї.

Взагалі в умовах розмаїття і невичерпності життя людина прагне до творчого самовиявлення, до виконання свого життєвого призначення, отримання можливих кінцевих результатів, виконання певних цілей і мрій, які б допомогли їй пережити обмеженість свого існування у часі і творчості. У зв'язку з цим висувалось припущення про існування повного циклу життя (ортобіоз за І.І.Мечниковим), який вичерпує можливості життя окремої людини, робить прихід смерті природним, даючи змогу відчути органічну потребу в небутті, зробити очікування смерті безболісним і не трагічним, але зробити так, щоб життя здавалось вичерпаним, рідко кому вдається.

Натомість навіть у молодому або зрілому віці може усвідомлюватися конечність існування, супроводжуючись негативними переживаннями і породжуючи відповідну кризу. Молода людина зрідка звертає на це увагу, але життя час від часу вимагає від неї висловити своє ставлення і до цієї проблеми. Можливість цієї кризи можна використати для того, щоб звернути увагу молодої людини на відповідні проблеми, тобто на конечність існування, необхідність використати обмежений час життя більш інтенсивно, раціонально, результативно. Таким чином, наближення зрілого або похилого віку не буде сприйматися молодою людиною як трагедія. В іншому випадку молода людина тяжіє до песимістичного ставлення до життя і не вважає за необхідне обмежувати себе у насолоді від простіших життєпроявів, серед яких знаходиться також насолода від смерті, яка дозволяє скинути тягар життєвих проблем, постати над іншими, виділившись в своїх очах рішучістю, та проявити презирство до оточення, якщо виникло таке бажання. В ще гіршому випадку людина перестає цінити не тільки своє життя, але й життя інших людей.

Незважаючи на те, що наслідком вищезгаданих конфліктів може бути поява у особистості намірів піддати свій життєвий шлях рефлексії, знайти засоби і способи, за допомогою яких можна долати перешкоди, щоб здійснювати планування своїх зусиль і свого життя, щоб надати йому правильний напрямок, визнання конфліктів або стратегія цілеспрямованого їх виявлення не гарантує того, що особистість дотримується цілком адекватної стратегії. Ось чому слід також виділити стратегії опанування ситуаціями шляхом відмови від боротьби і стратегію пристосування до них без відмови від боротьби.

Стратегія опанування ситуацією шляхом уникання, відмови від боротьби спостерігається при визнанні проблеми такою, що не може бути вирішена. Така стратегія здатна зменшувати життєві сили особистості. Вона породжує почуття безпорадності, обмежує різноманітність соціальних контактів, приводить до відмови від певних видів діяльності.

Друга стратегія, стратегія пристосування до ситуації і до вимог життя, виникає, коли особистість не відмовляється повністю від боротьби. Для неї характер-

ним є розуміння того, що життєві ситуації змінюються, а також намагання змінити свою поведінку, спосіб життя і свою особистість, щоб задовольнити ці нові вимоги життя. Пристосування до вимог життя може бути активним і пасивним.

Пасивне пристосування полягає в тому, що особистість під тиском життєвих умов та обставин підкоряється своїй долі і передає контроль за своїм життям зовнішнім інстанціям та інституціям. Однак таке пристосування не варто оцінювати лише негативно. Мабуть, треба визнати, що певні обставини є нездоланними, отже немає сенсу витрачати сили на боротьбу з ними, навіть якщо таку боротьбу вважати теоретично допустимою.

Передусім це стосується дрібних цілей, зокрема тих, що насамперед стосуються інших людей. А в певних випадках занадто прискіплива, послідовна, беззастережна і рішуча боротьба "за справедливість" є характеристикою психічно хворої, виснаженої, хворобливої людини або такої, що пережила певну трагедію, отримала травму тощо. До пасивних слід віднести також і адаптивно-самообмежувальну стратегію, коли людина намагається виконувати тільки ту діяльність, яку вона здатна виконувати в умовах, що склалися, до якої вона вже була пристосована у минулий період життя. При цьому не витрачаються сили на те, щоб набути нового досвіду.

У свою чергу активно-когнітивне опанування означає з'ясування причин ускладнень і можливих виправдань того, що відбувається. В цьому випадку змінюється спосіб інтерпретації подій. Нарешті, активно-вчинковий спосіб опанування ситуацією означає негайне прийняття рішення і здійснення певного вчинку, за допомогою якого полегшується кризовий стан. За такого розвитку ситуації взаємозв'язок людини із середовищем змінюється аналогічно до її дій. В цих двох випадках можна говорити про майже адекватні стратегії життєтворення залежно від того, чи є адекватною стосовно загальних цілей життя інтерпретація того, що відбувається, чи враховують вчинки людини її далекосяжні цілі тощо.

Якщо аналіз неадекватних стратегій дозволяє осягнути досвід минулих поколінь, навчитися того, як позбутися неправильних стратегій, то розгляд адекватних стратегій дозволяє будувати такі стратегії більш безпосередньо. При застосуванні адекватних стратегій особистість дотримується продуктивного і адекватного ставлення до регулярних конфліктів і, як правило, дотримується стратегії подолання конфлікту. В цьому випадку особистість намагається розширити межі можливих життєвих ситуацій коштом змін у своєму оточенні, пошуку нових виявів життя, нових діяльностей, нових можливостей у використанні своїх зусиль.

До адекватних слід віднести стратегію активного пристосування, коли людина здатна змінити ставлення до своєї діяльності і навіть прийняти нові способи діяльності, які можна пристосувати до вимог життєдіяльності. Така стратегія супроводжується пошуком підтримки, передусім емоційної, звернення за допомогою до оточення, до досвіду інших людей.

Нарешті, серед адекватних стратегій визнання конфлікту можна вказати на продуктивне ставлення, яке означає, що людина здатна адекватно, терпляче і тверезо сприймати себе і в часи успіхів та радощів, і в часи невдач, негараздів, невдоволення та страждань. Вона розуміє неминучість суперечливого або навіть негативно-хворобливого стану речей, неможливість швидкого знаходження

простого виходу, натомість усвідомлює необхідність пошуку нових конструктивних методів розв'язання проблем та життєвих стратегій, нових можливостей, навичок і знань, необхідність заміни стилю і способу життя, відходу від стереотипів. Така людина здатна застосовувати цілий спектр стратегій самоопанування своїми почуттями, а відтак і ситуацією.

Існують адекватні прийоми життєтворення, які не визначають повністю життєву стратегію, але можуть вплинути на її формування. Прикладом такого адекватного прийому є "позитивне тлумачення", коли людина знаходить щось позитивне в кризовому стані або можливості для розвитку у конфліктних ситуаціях.

Необхідно також вказати на більш важливу для людини здатність до самостійного подолання кризових станів і ситуацій, а також тих умов, які сприяють їх виникненню, що дозволяє говорити про стратегію самореабілітації. До цього слід додати уміння уникати негативних умов існування, тобто самовиховання здатності до їх розпізнавання і запобігання, а також перетворення та подолання, якщо вони неминучі. Як визначає Т.М. Титаренко, самореалізація – це самодопомога у якомога продуктивнішому подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод, у виході зі скрутного становища, у здатності до повернення на тимчасово викривлену або навіть втрачену траєкторію життєвого шляху [10].

Усвідомлення необхідності такої реабілітаційної самодопомоги сприяє самостійному пошуку нових можливостей саморозвитку, самовдосконалення та самоздійснення, полегшуючи розробку індивідуальних стратегій подолання або пристосування до проблемних ситуацій. Швидкій і ефективній адаптації до життєвої ситуації сприяє так зване опанування ситуацією, якій відповідає індивідуальний спосіб взаємодії з нею згідно з її характеристиками, тобто її власною логікою, а також із її значущістю для особистості та можливостями особистості у випадку даної ситуації.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности / Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – 320 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. - №1. – С.3-12.
3. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. – 1985. - №6. – С.9-17.
4. Арсеньев А.С. Научная проблема: личность в ситуации кризиса // Мир психологи и психология в мире. – 1994. - №10. – С.4-26.
5. Боришевський М. Й. , Алексєєва М.І., Антоненко В.В. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: У 2-х томах. – К., 2001. – Т.1. – 243 с. – Т.2. – 345 с.
6. Життєві кризи особистості. Науково-метод. посібник / Л.В.Сохань, І.Г.Єрмаков, В.М.Доній / Інст. змісту і методів навчання. – К., 1998. Ч.1.- Ч.2.
7. Іванцев Л.І. Цикли процесу життєдіяльності та стратегії життєтворення // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наукових праць Інституту

психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка.- Київ, 2001. – Т.ІІІ, Ч.5. – С.40-44.

8. Іванцев Л.І. Становлення стратегії визначення життєвих цілей молодої людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка.- Київ: Гнозис, 2002. – Т.IV, Ч.3. – С.66-69.

9. Іванцев Н.І. Життєтворчість як предмет психологічного дослідження // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. - Київ, 2004. - Т.VI, Ч.5. – С.94-99.

10. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – С.149-152.

11. Психологія життєвої кризи / Відпр. Ред.. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 168 с.

12. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови // Мистецтво життєтворчості особистості. - Ч.1.- К., 1997. – С.206-226.

13. Швалб Ю.М. Психологічні критерії визначення стилю життя // Соціальна психологія. – 2003. - №32. – С.14-20.

УДК 159.923:316.613.434

Карпінська Тетяна Степанівна
Прикарпатський національний університет імені В.Стефаника, м. Івано-Франківськ

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІКОВОЇ КРИЗИ

У статті висвітлюються результати експериментального дослідження агресивної поведінки дітей дошкільного віку у контексті переживання ними вікової кризи семи років. Основна увага приділяється особливостям гендерних відмінностей у агресивних дошкільників.

Ключові слова: агресія, агресивна поведінка, гендерні відмінності, вікова криза.

В статье освещаются результаты экспериментального исследования агрессивного поведения детей дошкольного возраста в контексте переживания ими возрастного кризиса семи лет. Основное внимание уделяется особенностям гендерных отличий у агрессивных дошкольников.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, гендерные отличия, возрастной кризис.

In the article the results of experimental research of aggressive conduct of children of preschool age light up in the context of experiencing by them age-old crisis of seven years. Basic attention is spared the features differences of gender for aggressive under-fives.

Keywords: aggression, aggressive conduct, differences of gender, age-old crisis.