

УДК 159.923

**С. Ш. РАДЖАБОВА**

м. Черкаси

ssabinar@mail.ru

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ СУБ'ЄКТОМ

*У статті розкриваються основні теоретико-методологічні аспекти вивчення феномену життєвої кризи. Закцентовано увагу на причинній зумовленості та особливостях переживань особистості в ситуації життєвої кризи. Завдяки аналізу емпіричного матеріалу об'єктивовано глибинно-психологічну детермінацію переживання життєвої кризи суб'єкта. З'ясовано, що фіксація інфантильного досвіду дійсно має вияв у кризових станах, які перманентно «переслідують» людину у її дорослому житті. Переживання кризи зумовлене травматичним досвідом та незавершеними справами дитинства, які пов'язані із почуттям меншовартості (слабкості, безпомічності, непотрібності).*

*Ключові слова: життєва криза, віктимність, почуття меншовартості, архетипна символіка.*

Суспільні реалії засвідчують зростання потреби подолання кризових станів, які негативно позначаються на можливостях людини, погіршують її працездатність та зумовлюють виникнення психосоматичних розладів і порушень. Тому формування особистості, що здатна ефективно розв'язувати найрізноманітніші кризові ситуації, є важливим завданням психології. У результаті огляду наукової літератури ми з'ясували, що проблема переживання життєвої кризи особистістю та її ролі у подоланні важких життєвих ситуацій привертає увагу багатьох дослідників, які намагаються вивчити психологічну сутність даного поняття. Класичними вже стали дослідження Л. І. Анциферової, О. Ф. Бондаренко, Л. Ф. Бурлачука, Ф. Ю. Василюка, С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко та ін. Вивченню феномену життєвої кризи присвячено сучасні дослідження О. О. Байєра (2010), Є. О. Варбана (2009), В. М. Заїки (2006), Карпинського К. В. (2008) та ін. Незважаючи на те, що феномен життєвої кризи уже впродовж кількох століть є об'єктом дослідження багатьох науковців, немає єдиного визначення поняття «життєва криза».

Аналіз наукової літератури засвідчив велику кількість класифікацій криз, які стаються в житті людини. Загалом дослідники поділяють кризи, що відбуваються з людиною, на такі, що обумовлені зовнішніми чинниками та суто психологічні. Останні поділяють на нормативні (нормальні, закономірні, вікові) кризи (Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Е. Еріксона та ін.) та ненормативні (К. О. Абульханова-Славська, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко та ін.). У різних наукових джерелах існують протилежні точки зору щодо бачення місця життєвої кризи в системі криз особистості. В одних випадках поняття життєвої кризи застосовується дослідниками в широкому

сенсі і позначає всі кризи, що трапляються в житті людини, в інших – у вузькому сенсі – лише певний різновид криз.

Окрім цього немає єдиної думки у дослідників стосовно причинної зумовленості у переживанні кризового стану суб'єктом. Так, деякі науковці відзначають вплив виключно несприятливих зовнішніх обставин, інші наголошують на накопиченні внутрішніх проблем. Проте більшість переконана, що зовнішні негативні впливи, що зумовлюють переживання кризи, «лягають» на вже підготовлений ґрунт [3]. Так, В. Франкл, пригадуючи свій досвід перебування в концтаборі, переконує, що найтяжчі умови не є вирішальними, «...особистість ув'язненого зумовлюється власними внутрішніми рішеннями, а не виключно впливом умов табору... кожна людина може навіть у подібних умовах вирішувати, якою вона стане психологічно і духовно» [7, 48].

Все вищезазначене засвідчує складнощі у вивченні означеної категорії. Пріоритетним для нас є пізнання глибинно-психологічної зумовленості переживання життєвої кризи суб'єктом.

Для нашого дослідження надзвичайно вагомим є факт визнання дослідниками впливу інфантильного досвіду на особливості переживання життєвої кризи суб'єктом [5]. Так, серед життєвих обставин, що підсилюють кризу, М. Й. Варій відзначає наступні: минуле у реально неблагополучній родині, тяжке дитинство, насильство в родині, незадовільні взаємини з близькими тощо [2].

У контексті даної стратегії вивчення психологічного змісту феномену життєвої кризи вагомості набуває проблема віктимності, що розробляється переважно в межах юридичної психології. О. О. Байєр переконливо обґрунтовує, що у межах проблеми «життєві кризи особистості»

розгляд феномену віктимності є цілком виправданим: адже «часто людина сама провокує появу небезпечних для свого існування життєвих обставин» [1]. Ця теза є вагомою для даного дослідження, оскільки підтверджує наявність в науковій літературі думок щодо особистісної детермінації життєвих криз та її впливу на особливості переживання цих криз. Серед численних факторів, які визначають так звану віктимізацію дитини, дослідники акцентують увагу на індивідуальному, який передбачає психо-біологічні передумови розвитку дитини. Важливою складовою зазначеного фактора, на думку фахівців, є психо-біологічні особливості батьків дитини, які зумовлюють її емоційне становлення. Незадоволеність життям, постійна напруженість батьків буде мати за результат нервові зриви, крик, фізичні покарання та жорстоке ставлення; недостатня емоційна чуйність провокуватиме депривацію психіки дитини тощо [1].

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчив, що дослідники переконані у визначальному впливові дитинства на так звану віктимність суб'єкта – особисту зумовленість виникнення кризи. Проте у науковій розробці проблеми не приділяється увага глибинно-психологічним особливостям віктимізації, а наголошується на впливові виключно соціального фактору. «У кожному, за рідкісним винятком, дитячому колективі знайдеться дитина, яку, з певних причин, «цькують». У неї може бути фізичний недолік (маленький зріст, окуляри або надмірна вага) або особливості у манері поведінки; може у вигляді чуток існувати деяка інформація щодо неї – наприклад, що вона перебуває на обліку в психоневрологічному диспансері. Навіть якщо жертва скаржиться батькам, а вони звертаються до школи та наполягають на покаранні кривдника, «цькування» через якийсь час поновлюється. Без спеціальних заходів – перш за все, психологічних – для опанування ситуації дитина виростає у тому комплексі умов, що і формують її віктимність: страхи, усвідомлення та болісне переживання власної непотрібності та неспроможності, недостатня позитивна увага» [6, 59].

Психодіагностика віктимності здійснюється через установлення порушень Я-концепції, притаманних особистості підвищеного почуття провини, депресії, труднощів у міжособистісному спілкуванні. Застосовують також малюнок невідомої тварини, проєктивний малюнок «Родина, в якій я зріс», методика «П'ять подій дитинства» [4]. У нашому дослідженні теж використано можливості малюнокової методики – аналізу ком-

плексу тематичних психомалюнків, що народилась в руслі психодинамічного підходу, і яка, на нашу думку, має ґрунтовні діагностико-корекційні можливості у вивченні заявленої наукової проблеми. Здійснюючи аналіз психомалюнків, ми акцентували свою увагу на значенні архетипної символіки та візуальних характеристиках зображення.

Згідно з дослідженнями Т. С. Яценко, архетип є «психодинамічною тенденцією, яка сприяє розвитку навичок та вмій репрезентувати в образній формі складний психологічний зміст» [8, 87]. Архетипи не лише виявляються в міфах і казках, а й під їхнім впливом формуються з дитинства. Вони відображають неусвідомлюваний зміст психіки, тому в конкретному вияві архетип має індивідуальне забарвлення, відображуване символами. Отже, у ході проведення емпіричного дослідження ми звернули увагу на те, що особливості індивідуальних переживань життєвої кризи може візуально презентуватись через символіку психомалюнку. Для прикладу розглянемо малюнки та фрагмент стенограми психоаналізу комплексу тематичних малюнків протагоніста С. У тексті стенограми виокремлено показові комунікати протагоніста (скорочення – к-т), при цьому вводиться позначення їх цифрами поруч із літерою (зашифрованим ім'ям протагоніста).



Криза й етапи виходу з неї

П. (психолог): У чому ви бачите сутність кризи? Як представлений на малюнку вихід із кризи?

С. (протагоніст): Для мене, криза – це зернина, що потрапила до сухої землі, яка не є життєдайною. Зернині потрібно знайти в собі сили, щоб прорости в такій омертвілій землі.

П. (психолог): У чому ви бачите сутність кризи? Як представлений на малюнку вихід із кризи?

С. (протагоніст): **1** Для мене, криза – це зернина, що потрапила до сухої землі, яка не є життєдайною. Зернині потрібно знайти в собі сили, щоб прорости в такій омертвілій землі.

П.: 1 У чому полягає сутність кризи?

С.: 1 У неродючості землі.

П.: Ви перебували в цих станах?

С.: Так.

П.: В якому стані перебувати було найважче?

С.: У стані зародку.

П.: 2 Стани паростків вам знайомі? Якими почуттями вони супроводжувалися?

С.: 2 Зернятко означає, що я маленька, нічого не значу, не варта уваги. Паросток – дуже хочеться уваги, я змогу домогтися цієї уваги за будь-яку ціну. Маленька травичка – я щось можу, навіть упевнена, що я зможу стати великою рослиною з такими квітами, як на малюнку (зліва).

П.: 3 Ці стани повторюються у вашому житті, чи на малюнку зображена якась певна криза?

С.: 3 Вони повторюються. Якщо оточуючі люди не бачать, що я в такому стані великої рослини, я починаю сумніватися, в мене підвищується тривожність, і я стаю подібною до того зародку на малюнку.

П.: 4 В такому стані ви переживаєте відчуття меншовартості, невпевненості, безперспективності, самотності?

С.: 4 Так, саме ці відчуття!

П.: 5 Вам заважають такі відчуття в житті?

С.: 5 Так, я розумію, що в цих переживаннях немає сенсу, але не можу від них позбавитися.

П.: 6 Стан зародку пов'язаний із відчуттям кризи, адже є бажання бути назавжди такою неперевершеною (велика рослина з квітами) і не допускається, щоб це уявлення змінювалося.

С.: 6 Так.

П.: 7 А чи пов'язана ця динаміка, що зображена на малюнку якимось із вашим дитинством?

С.: 7 Мабуть, так, адже я була небажаною дитиною і не повинна була з'явитися на світ. Про це мені говорила бабуся, яка мене переважно виховувала. Я хотіла би відгородитись від минулого, воно дуже не приємне для мене.

П.: 8 Земля, у якій знаходиться зернятко, безводна, не життєдайна. Можливо, до матері у вас подвійне ставлення?

С.: 8 Так. Я розумію, що вона дуже важлива для мене, але й не можу пробачити їй свою схожість на неї.

П.: 8 Можна сказати, що ви її фізично відторгаєте?

С.: 8 Так, не тільки фізично, а й психологічно.

Аналізований фрагмент стенограми дозволив виявити глибинно-психологічну обумовленість переживання кризи суб'єктом завдяки врахуванню семантики архетипної символіки малюнку. З'ясовано вплив травмивного досвіду дитин-

ства на переживання кризи у дорослому житті. Означені кризові переживання об'єктивуються через відчуття неповноцінності, приреченості, самотності і необхідності долати складні життєві обставини (к-т 1, 4). Ці відчуття були актуальними для протагоніста саме в дитинстві, коли вона чула, що є небажаною для батьків (к-т 7). На малюнку «Криза й етапи виходу з неї» С. втілює себе в образ зерна, яке змушене зростати в сухій землі, що загрожує його існуванню (к-т 1). Земля, згідно з архетипним значенням, є материнським символом; «сухість і нежиттєдайність» землі може засвідчувати наявність у С. амбівалентних почуттів до матері. Поруч із надзвичайною значимістю матері означена амбівалентність проявляється у неприйнятті цінностей та настанов матері. Означена амбівалентність об'єктивує вияв едіпової залежності.

Завдяки аналізу архетипної символіки також виявлено, що означені вище потреби зумовлюють психологічний стан «зернятка» (утробності) протагоніста. Обраний автором символ зернятка ілюструє вияв глибинної тенденції «повернення в утробу». Останнє об'єктивує величезну залежність від матері, з якою в дитинстві С. були порушені стосунки. Протагоніст твердить, що відчуває матір фізично та психологічно. Водночас С. відчуває й себе, оскільки схожа на матір (к-т 8). А це в свою чергу може зумовлювати невдоволеність собою, відсутність впевненості тощо.

Психокорекційний діалог дозволив з'ясувати залежність переживань протагоніста у кризі від інфантильних нереалізованих потреб: в увазі, турботі, довірі з боку близьких людей загалом, і матері – зокрема (к-т 2). Адже С. переконана, що зернятко може розвиватись, досягати певних результатів, але за умови, коли йому допомагають оточуючі люди, як це було актуальним в дитинстві. Це пов'язано із очікуванням підтвердження значущості та неперевершеності від оточуючих людей. Так, С. прагне бути неперевершеною, перебувати в центрі уваги, через інфантильний страх бути покинутою.

С. стверджує, що прагне забути минуле, але воно постійно присутнє в реальному житті через відчуття себе меншовартою, безперспективною, самотною (к-т 7, 4), що засвідчує дію тенденції до вимушеного повторення драм дитинства у кризових ситуаціях в дорослому житті.

Таким чином, огляд літератури засвідчив увагу вітчизняних та зарубіжних науковців до феномену «життєвої кризи». Об'єктивовано термінологічну і сутнісну неоднозначність визначення даного поняття. Дослідники розглядають

поняття життєвої кризи як глибинну і багатогранну категорію. Увагу науковців зацентровано на суб'єктивності переживань, які супроводжують життєву кризу. Окрім цього, аналіз теоретичного матеріалу дозволив виявити визначальний вплив дитинства на так звану «віктимність» суб'єкта – особисту зумовленість виникнення кризи. Проте з'ясовано, що поза увагою дослідників залишається проблема обумовленості життєвої кризи глибинно-психологічним фактором.

Застосування методики психоаналізу комплексу тематичних малюнків дозволило підтвердити гіпотезу про те, що переживання кризи суб'єктом безпосередньо зумовлено глибинними неусвідомлюваними тенденціями психіки суб'єкта. А саме, переживання кризи обумовлюється травмівними переживаннями та незавершеними справами дитинства, які пов'язані із почуттям меншовартості (слабкості, безпомічності, непотрібності).

**S. RADZHABOVA**  
Cherkassy

#### PERCULIARITIES OF EXPERIENCE OF LIFE CRISES BY THE INDIVIDUAL

*The main theoretical and methodological aspects of the study of the phenomenon of life crisis are considered in the article. Psychological nature and peculiarities of the individual experiences during the crisis are focused in the work. A decisive influence of childhood on so-called «victimity» of the individual, – the personal dependence of the crisis appearance, is underlined in the article. The attention to deep psychological features of victimization is not paid in the scientific work but it emphasizes the influence of social factors alone. The results of the analysis of empirical data confirm deep psychological determination of experience of life crises of the individual. The study focuses on the characteristic features of symbolic expression of experience of life crises by the personality that are identified in psychodrawings (methods of psychoanalysis of subject pictures). It was found that Oedipus problems, fixing in childhood, really has manifested in crisis conditions that are associated with fixing of traumatized experiences of childhood and permanently «chase» the man in his/her adult life. Determined consolidation of infantile, mostly traumatized experience is closely related to the phenomenon of psychological defenses. The experience of the crisis is caused by traumatized feelings and unfinished affairs of childhood which are associated with the feeling of insignificance (weakness, helplessness, worthlessness).*

*Keywords: life crisis, victimity, feeling of insignificance, archetypal symbols.*

**С. Ш. РАДЖАБОВА**  
г. Черкассы

#### ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА СУБЪЕКТОМ

*В статье раскрываются основные теоретико-методологические аспекты изучения феномена жизненного кризиса. Внимание акцентировано на причинной обусловленности и особенностях переживаний личности в ситуации жизненного кризиса. Благодаря анализу эмпирического материала объективировано глубинно-психологическую детерминацию переживания жизненного кризиса субъектом. Выяснено, что фиксация инфантильного опыта действительно имеет проявление в кризисных состояниях, которые перманентно «преследуют» человека в его взрослой жизни. Переживание кризиса предопределено травмирующим опытом и незавершенными делами детства, которые связаны с чувством неполноценности (слабости, беспомощности, ненужности).*

*Ключевые слова: жизненный кризис, виктимность, чувство неполноценности, архетипная символика.*

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у поглибленому дослідженні і обґрунтуванні впливу глибинно-психологічних механізмів на переживання кризи суб'єктом.

#### 1Список використаних джерел

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О. О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
2. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
4. Зелинский А. Ф. Криминальная психология. Научно-практическое издание / А. Ф. Зелинский. – К. : Юриком Интер, 1999. – 240 с.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
6. Туляков В. А. Виктимология: Монография / В. А. Туляков. – К., 2003. – 148 с.
7. Франкл Дж. Неизведанное Я / Дж. Франкл : пер. с англ. – М. : Прогресс, 1998. – 246 с.
8. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.

Стаття надійшла до редколегії 30.04.2015