

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет**

**The John Paul II Catholic University (Lublin, Poland)
Warsaw University of Maria Sklodowska-Curie
(Czestochowa, Poland)**

**Ташкентський державний технічний університет імені Іслама Карімова
(Ташкент, Узбекистан)**

Бакинський державний університет (Баку, Азербайджан)

X Міжнародна науково-практична конференція

**АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ
ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ**

25-26 травня 2017 року



Збірник наукових праць

Київ 2017

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)
ББК ю941.3я431
А 202

Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.В. Сечейко. – К. : Аграр Медіа Груп, 2017. – 340 с.

Збірник містить матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції з актуальних проблем авіаційної та екстремальної психології в умовах глобалізованого мережевого соціуму, що відбулася 25-26 травня 2017 року на кафедрі авіаційної психології Навчально-наукового Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету.

Організаційний комітет

Голова організаційного комітету:

Помиткіна Л.В. – д-р психол. наук, проф., зав.кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ.

Заступник голови організаційного комітету:

Руденко М.П. – генерал-майор запасу Повітряних Сил України, льотчик морської авіації, канд. військ. наук, доцент, проф. кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Члени оргкомітету:

Гічан І.С. – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Долгова О.М. – канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Фесюк І.В. – психолог кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Рецензенти:

Панок В.Г. – директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, д-р психол.наук, проф., проф. кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Булах І.С. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, м. Київ

*Рекомендовано до друку Вченою радою Навчально-наукового
Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету
(протокол № 4 від 17 травня 2017 р.)*

ISBN

© Колектив авторів, 2017

© Національний авіаційний університет, 2017

Булах Ірина
доктор психологічних наук, професор
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова
м. Київ (Україна)

ЖИТТЄВА КРИЗА ТА ТРАЄКТОРІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОТАННЯ ЛЮДИНИ

На сучасному етапі в нашій країні в умовах технологічно-інформаційного простору зростає потік суспільно-політичних та економічних проблем. Останні позначаються на психологічному та морально-духовному становленні особистості. Треба також відзначити, що розширення потенціалу використання сучасною людиною інноваційних технологій (комп'ютерів, планшетів, смартфонів тощо) не лише в професійній діяльності, але й в побуті, призводить до відсутності міри витрат часу на їх застосування, обслуговування та не завжди продумане й контрольоване інформаційне насичення. Такий технологічно-інформаційний простір досить часто може викликати у людини цілий ряд психогенних труднощів, які, в окремих випадках, можуть спричинювати у неї життєву кризу.

До того ж життя кожної людини перенасичене потоком усвідомлених і неусвідомлених соціальних ситуацій та подій. Якісь ситуації і події людина чітко рефлексує, визначає їх значущість для себе й власного життя, якісь – залишаються для неї нейтральними або, навіть, неусвідомленими. Якраз той психологічний простір, який найбільш глибоко усвідомлюється людиною, стає ареною розподілу емоційних переживань на позитивні й негативні. Саме останні, якщо вони посилюються і заповнюють значний обсяг психологічного простору особистості, викликають психогенії, дезадаптацію й призводять до життєвої кризи.

Досить часто людина у повсякденному житті, коли вона зайнята різними сімейними, професійними, міжособистісними проблемами, може дозволити собі серйозно відволікатися на осмислювання власного життєвого світу, зокрема негативних емоцій, що починають домінувати в її особистісному просторі. Більшість людей прагнуть сховатися від вияву істинних емоцій, виправдовуючи себе зайнятістю, важким матеріальним становищем у сім'ї, негараздами у стосунках з друзями чи членами родини, обов'язками перед власними дітьми чи батьками похилого віку, певними хворобами чи необхідністю продовжувати працювати за тією професією, яка зовсім внутрішньо неприйнятна тощо. Психологічна культура й освіченість більшості людей сьогодні ще така, що не дозволяє багатьом з них звертатися, у випадку появи психогенних життєвих переживань, до спеціаліста – кризового консультанта.

Виходить, що людина щодня просто функціонує, автоматично існує, виконуючи покладені нею ж самою на себе обов'язки, та у співіснуванні з негативними емоціями продовжує засвоювати нові ролі, опановувати нові знання й звички. Але таке низько енергетизоване, автоматичне існування не може тривати довго. Такий життєвий шлях раптом переривається і настає життєва криза.

Повсякденне життя у ситуації життєвої кризи починає стрімко набувати нових обрисів. У моменти тяжких переживань людина починає осмислювати причини своєї життєвої катастрофи. Стається так, що те, чим людина до цього часу жила, щиро переймалася, істинно у щось вірила, знецінюється, стає зайвим і непотрібним у власному життєвому просторі. Водночас те, про що людина раніше й не думала, постає як важливе й ціннісне у житті, саме воно актуалізує істинні, глибокі переживання. Людина починає осягати нові ціннісні орієнтири, осмислювати їх, співіснувати з ними повсякчас. Можна стверджувати, що будь-який тип життєвої кризи людини стає для неї серйозним випробуванням з метою коригування власних поглядів і позицій, ідей і цінностей, ставлень і особистісних виборів – загалом засобом коригування власного життєвого простору. У ці кризові моменти осягнення особистістю самої себе актуалізується екзистенційна рефлексія, що надає їй можливості виокремити нові орієнтири, цінності й життєві смисли, наповнити новими інтенціями власний особистісний та життєвий простори. Крім того, такі екзистенційні переживання в процесі вирішення людиною життєвої кризи призводять її до продуктивних перетворень й досягнення нових особистісних якостей. До того ж, якщо у повсякденному житті людини проблема її сенсу життя ретушується непотрібною соціальною зайнятістю, то в процесі переживання життєвої кризи всі складові особистісного простору постають перед свідомістю особистості розгорнуто, аргументовано, осмислено, націлюючи її на коригування, а частіше й пошук нового смислу життя. Отже, переживання людиною життєвої кризи повертає її до сутнісних витоків власної особистості, до істинного, суб'єктного «Я».

Особистісний розвиток, як стверджують персонологи, інтегрує в собі конструктивні й неконструктивні фази, перехідні кризи різної складності та глибини, що спричинює процес становлення як позитивних, так і негативних особистісних новоутворень. Загалом особистісний розвиток людини поєднує в собі цілий ряд змінювань: прогресивних і регресивних, варіативних та інваріативних, зворотних і незворотних, цілеспрямованих та спонтанних. Виходить, що у життєвому просторі людини особистісний розвиток ніби прокладає собі шлях, вимальовує ціннісну траєкторію в потоці життєвих коливань, відхилень, змінювань, непередбачуваних стрибків чи уповільнювань. З набуттям людиною досвіду процес особистісного зростання може ставати більш врегульованим та автономним. Особистісні змінювання людини, що актуалізуються фоном пережитих нею життєвих криз та набутим досвідом, інтегруються у внутрішню обумовлену лінію життя, накреслюючи при цьому зовнішню самоціннісну траєкторію життєвого шляху[1,2,4,7,8].

Треба підкреслити, що потенціал особистісного розвитку закладений у витоках кожної людини, так само як закладені ресурсні можливості для виникнення й переживання людиною життєвих криз. Останні необхідні для продуктивного розвитку людини, оскільки саме вони спричинюють у неї екзистенційні переживання, що пов'язані з актуалізацією смислоттєвих цінностей. Адже протягом літичних періодів життя, які є більш-менш стабільними, у життєвому просторі людини також відбуваються зміни, але вони не такі радикальні й значущі, як під час життєвих криз. Лише в процесі переживання людиною кризи відбувається ціннісносмісловне переструктурування життєвого світу людини. Як доводить Н.В. Чепелева, в період життєвої кризи у людини суттєво коригується напрямок особистісного розвитку, що відтворюється у вербалізованому оповіданні собі про власне життя, у так званому автонаративі.

Саме криза «примушує» кожну особистість осмислити все, що відбувається в її житті, знайти в собі сили для прийняття важливих рішень, для узгодження міжособистісних взаємин, для здійснення морального вибору. Конструктивне вирішення кризи підвищує суб'єктність людини, ієрархізує її цінності й цілі, накреслює нові смисли життя, оновлює життєвий простір існування.

Отже, життєва криза як імпульс до розвитку й саморозвитку людини, що дає їй можливість усвідомити власну траєкторію життя, побачити немов би «новими очима» набутий життєвий досвід з минулого, зануритися у ціннісне творення теперішнього й вільно та відповідально крокувати до майбутнього.

Вирішення особистістю життєвої кризи завжди є кроком до просування вперед і вгору, до особистісного зростання, самовдосконалення й саморозвитку. Як відомо, кожна нова сходинка особистості до самої себе відкриває нові орієнтири, підсилює дозу власного авторства у побудові життєвого шляху. Отже, пережиті особистісні кризи необхідні їй для того, щоб збільшити потенціал авторства, автономії, самостійності. В особистісній автономії, в суб'єктності людини закладений потенціал її саморозвитку. Кожна особистість самостійно прагне побудувати власну програму саморозгортання себе в життєвому світі. Якщо ж людина пережила життєву кризу, то як вона впливає на її подальший саморозвиток?

Перший важливий момент у відродженні особистості пов'язаний з актуалізацією особистісної автономії, зокрема самості. Людина все більшою і більшою мірою стає незалежною від соціальних і психологічних умов, які перешкождали їй продуктивній життєтворчості. Саморозвиток на фоні пережитої кризи підвищує рівень свободи людини, робить її значно вільнішою від оцінок інших, рефлексивних очікувань оточуючих, власних значущих сподівань, вимог близького оточення. Особистість стає здатною до вільного прийняття моральних рішень, хоча завжди діє стереоскопічно, утримуючи як фон та проявляючи поважне ставлення до думок, порад, застережень інших значущих людей. Особистість стає все більш і більш цілісною, діє самостійно, відчуває передусім саму себе, свій «внутрішній голос» – голос совісті. Саморозвиток веде людину до вірності собі, до конгруентності. В особистості з'являються нові здатності, зокрема здатність захищати границі власного особистісного простору, можливість утримувати належну психологічну й соціальну дистанцію з оточуючими, аргументовано відмовляти їм, якщо це потрібно. Загалом саморозвиток збільшує рівень самоповаги людини та розширює її внутрішню свободу.

Другий важливий момент пов'язаний з тим, що оновлений, після пережитої кризи, досвід людини стає поштовхом для розвитку творчості, нових відкриттів, нових поглядів, інсайтів, прозрінь. Людина немов би стає творчим майстром для самої себе. Вона здійснює пошук застосування своїх намірів, цілей, творчих злетів. Не лише художник, поет, виконавець пісень, актор володіє творчим потенціалом, але й особистість, яка досягла самості, відчула саму себе,

здатна у повсякденному житті діяти натхненно й творчо, даруючи іншим людям добро. При цьому творча людина віддаляється від соціальних стереотипів, масок, не користується «готовими рецептами» у діяльності й спілкуванні, а проявляє власну індивідуальність, унікальність, нестандартність. Саморозвиток особистості дає насагу до імпровізування, розгортання продуктивної уяви, посилення мрійливості й фантазування. У співзалежності з креативним потенціалом актуалізується інтуїція, які підсилюють саморозвиток особистості.

Третій момент визначає те, що пережита криза, призводить людину до глибокого сприйняття реалій життєвого простору. На думку К. Роджерса, людина стає здатною сприймати реальність такою, якою вона є. Причём в цій реальності вона й себе сприймає такою, якою вона є насправді. Особистість, після пережитих кризових ситуацій, починає сприймати життєвий світ і себе в ньому не ілюзорно, а більш чітко, правдиво, реально[5]. Виходить, що особистість начебто знімає «рожеві окуляри», через які вона раніше сприймала світ і саму себе. Чи, навпаки, позбавляється «чорних окуляр», які заважали їй повноцінному життєіснуванню. Все стає на свої місця – світ реальний і особистість в ньому реальна. Вона бачить і приймає власні недоліки й обмеження, бачить те ж саме в інших, не поспішає при цьому когось виховувати, контролювати, змінювати, націлювати на щось. Особистість стає мудрішою, відкритішою й вільною від тягарів, які накладалися «рожевими чи чорними окулярами». Все навколо стає істинним, з позитивами й негативами всього сутнісного. Такий рівень осягнення себе й життєвого світу свідчить про досягнення людиною особистісної зрілості.

Під час переживання життєвої кризи людина стає досить чутливою до зовнішніх впливів. Зовсім незначущі подразники можуть викликати цілу серію емоційних проявів, причому більше негативного характеру. Однак, саме досвід опанування себе, власних негативних емоцій стає для людини вирішальним моментом, який призводить до усвідомлення особистого авторства у тих подіях, ситуаціях, колізіях, що розгортаються в життєвому просторі особистості.

Кризовий консультант, працюючи з клієнтом, завжди пам'ятає про те, що лише в кризовий період у клієнта відбувається якісна перебудова його життєвого світу, змінюється напрямок саморозвитку. Клієнт починає по-новому сприймати себе, свої можливості, власну життєву стратегію, а також поступово по-новому проектує себе у зовнішній світ, у нові взаєностосунки з людьми.

Важливим механізмом виходу з кризи є психічна переадаптація клієнта. У відомому творі «Сповідь» Л. М. Толстой переконливо показав, як при виході з кризи людина переоцінює особистісні цінності, переосмислює сенс життя, а також намічає новий спосіб життєтворчості й по-новому бачить своє місце у життєвому просторі. Наведемо фрагмент, який відображає кульмінаційний період душевної кризи. «... Я відчув, що те, на чому я стояв, зламалося, що мені стояти немає на чому, що того, чим я жив, вже немає, що мені нічим жити... Зі мною відбулося те, що я здоровий, щасливий чоловік відчув, що я не можу більше жити, – якась нездолана сила тягла мене геть від життя... Це була сила, подібна попередньому прагненню до життя, тільки в зворотному напрямку. Я всіма силами прагнув геть від життя... Думка про це була така спокуслива, що я мав вжити проти себе хитрощі, щоб досить швидко її не здійснити. Я не хотів поспішати тільки тому, що мав вжити всі зусилля, щоб розплутатися! Якщо не розплутаюся, то завжди встигну...»[8].

З глибокою проникливістю у свій душевний стан і з неймовірною точністю наукового аналізу показав письменник розгортання душевної кризи, зміст думок і переживань. Саме в кульмінаційний момент настає та хвилина, коли людина здійснює особистісний вибір: або вона «летить у прірву», або, прикладаючи максимум вольових зусиль, долаючи страждання, повертається до життя, причому в новому смисложиттєвому вимірі. Важливим та дійовим стає механізм переадаптації, завдяки якому людина (клієнт) повністю розриває зв'язки з негативним емоційним фоном минулого й реального і накреслює нові життєствердні перспективи на майбутнє.

Саме осмисленні в ході пережитої кризи переживання актуалізують у клієнта нові, ще не використанні ним внутрішні резерви. Внутрішній потенціал клієнта, його самість підвищують життєву мотивацію. Остання наповнюється такими прагненнями, хотіннями й бажаннями, які підтримують й активують процес життєтворчості людини. Як підтверджує досвід психологів-практиків, клієнт, який здолав життєву кризову ситуацію, набуває спроможності опановувати нові способи самореалізації й самоздійснення себе у подальшому житті[6,9].

Важливо відзначити, що в оновленому життєвому просторі клієнта знову विकристалізуються полюси добра і зла, позитивного й негативного, такого, що заборонено реалізовувати у людському житті. Людина (клієнт) постійно перебуває між цими полюсами, які

створюють силові потоки, енергетичний потенціал, що конденсують її особистісне зростання. В психологічному просторі людини також з'являються психологічні захисти, агресивні реакції, фрустрації, розчарування тощо. Втім ресурсні можливості людини (клієнта) збільшуються, загартовуються, набувають нового колориту, а випробовування, які трапляються в особистісному полі людини, продуктивно вирішуються. Адже наслідки пережитої життєвої кризи позитивно позначаються на розвитку особистісної автономії людини, її суб'єктності, почутті відповідальності й незалежності від інших. Людина повною мірою стає творцем власного способу життя.

Література

1. Життєві кризи особистості : в 2 ч. / [М.В. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань та інші]. – К. :ІЗМН, 1998. – 4.1: Психологія життєвих криз особистості. – 354 с.
2. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості / С. Д. Максименко // Педагогічний процес : теорія і практика : зб. наук. праць. – К.: Вид-во «ПП «ЕКМО», 2005. – С. 343 – 361.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / Ирина Германовна Малкина-Пых. – М. : ЭКСМЛ, 2006. – 960 с.
4. Нартова-Бочавер С. К. Понятие «психологическое пространство личности» : обоснование и прикладное значение / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – №6. – С. 27 – 36.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление личности / Пер. с англ. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 480с.
6. Соловейчик М. Я. Кризис и основы кризисной интервенции / М. Я. Соловейчик // Мастерство психологического консультирования. – СПб. : Речь, 2006. – С. 98 – 111.
7. Титаренко Т. М. Испытание кризисом : Одиссея преодоления / Татьяна Михайловна Титаренко. – [2-е изд., испр.]. – М. : Когито-Центр, 2010. – 304 с.
8. Толстой Л.М. Исповедь. О жизни. – М.: Азбука, 2012. – 288с.
9. Яциняк О., Плужок З. Світ людських криз. : Вид-во Главник – К., 2000. – 155 с.