

## **ПОНЯТТЯ ПРО КРИТИЧНІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ.**

Життя людини наповнене найрізноманітнішими подіями. Якщо його проаналізувати, то неодмінно можна помітити, що в кожній людині життєвий шлях складається з певної послідовності подій, обставин, ситуацій.

У психологічній науці дотепер відсутнє єдине визначення поняття "ситуація". Однак ми доволі часто, описуючи вир подій у своєму житті, обставин, у які потрапляємо ми та наші близькі, користуємося саме цим словом. Російський дослідник Ю.Н. Ємельянов слушно зазначає, що психологи постійно наголошують на тому, що поведінку людини не можна зрозуміти поза ситуаційним контекстом, однак приділяють недостатньо уваги безпосередньо самому феномену участі людини у ситуації як явищу, яке має власний самостійний науковий статус. Для сучасної психології властива тенденція подавати ситуацію окремо від людей.

Якщо звернутися до психологічних словників, то у них "ситуація" визначають як систему зовнішніх щодо суб'єкта умов, які спонукають до активності та опосередковують її (Словарь Ярошевского; Словарь практического психолога; Краткий психологический словарь) [1].

У загальному вигляді ситуації поділяють на:

- прості (повсякденні), у яких для людини чи для групи все є звичайним, звичним, вона діє у нормальному режимі;
- складні (напружені, складні, екстремальні), у якій вимоги до особистості та групи виходять за межі "норми".

Складна ситуація - це така ситуація, яка характеризується розбалансованістю системи "задача - особисті можливості та (або) мотиви - умови середовища", яка викликає психічну напруженість у людини. У науковий

обіг поняття ввів Б.Я. Шведін. Складна ситуація характеризується наявністю важкої обстановки, активністю мотивів особистості, порушенням відповідності між вимогами середовища (зокрема соціальної діяльності) та можливостями людини. Міра неузгодженості і визначає рівень складності ситуації.

Ознаками складної ситуації є наявність труднощів, усвідомлення особистістю загрози, перешкод на шляху до реалізації певних цілей, мотивів; стан психологічного напруження як реакція особистості на складність, подолання якої є значущим для суб'єкта; помітні зміни звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за межі "звичайності" [2].

Критична ситуація - це ситуація неможливості. Тобто це така ситуація, у якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо).

Критична життєва ситуація - це життєві обставини, які емоційно переживаються і у сприйманні людини становлять складну психологічну проблему, яка потребує свого розв'язання або подолання.

Говорячи про критичні життєві ситуації, треба пам'ятати, що мова не йде про ті життєві обставини, які є звичними і періодично повторюються, у яких ми застосовуємо звичні способи їхнього подолання. Йдеться про ситуації, які для свого подолання вимагають від людини пошуку нового для неї способу подолання, використання для вирішення такої ситуації незвичних психологічних ресурсів.

В.Ф. Василюк зазначає, що способом подолання критичної ситуації є переживання - така діяльність, яка за своїм психологічним змістом і призначенням спрямована на саме життя, на забезпечення психологічної можливості його реалізації. Він визначає її як особливу діяльність, особливу роботу з перебудови психологічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між буттям та свідомістю, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя [3].

Проаналізувавши психологічну літературу, можна зробити висновки, що для опису критичних ситуацій психологи найчастіше користуються такими

поняттями, як стрес, фрустрація, конфлікт та криза, причому вибір поняття найчастіше визначається або теоретичною платформою, на якій перебуває дослідник, або стилістичними уподобаннями, що призводить до певної термінологічної плутанини. В.Ф. Василюк розмежовує зазначені поняття, наголошуючи, що різним типам критичних ситуацій відповідають різні онтологічні поля. Так, стрес дослідник відносить до онтологічного поля "вітальність", він виникає у разі неможливості задовольнити певні потреби організму тут і зараз. До онтологічного поля окремого життєвого ставлення належить фрустрація, яка виникає у разі неможливості реалізації мотиву. Особливістю фрустраційної поведінки є те, що вона зорієнтована не на початкову (фрустровану) ціль, а на таку ціль, досягнення якої не має сенсу щодо початкової цілі чи мотиву певної ситуації [3]. Усі зазначені критичні ситуації тісно пов'язані між собою, вони взаємно впливають одна на одну через внутрішні стани, зовнішню поведінку та її об'єктивні наслідки. Однак варто пам'ятати, що відносно тривалі переживання людини, пов'язані із значущими для неї психологічними проблемами, найчастіше переживаються у формі конфлікту та кризи.

### **Література:**

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк – М., 1984. – 358 с.
3. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризисы: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал / Ф.Е. Василюк – 1995. – №3. – С. 90-101.