

10. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 с.

11. Lysenkova I. P. Peculiarities of the Organization of Correction-developing Environment for Children with Mental Disorders: *The Scientific Heritage*. 2018. № 25. Vol. 2. P. 53–55.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-7>

**EMOTIONAL AND COGNITIVE LEVELS OF EXPERIENCE
OF THE PERSONAL CRISIS BY REPRESENTATIVES
OF CREATIVE AREAS OF ACTIVITY: FEATURES
OF EXPERIENCE AND RESOURCES
IN OVERCOMING THE CRISIS**

**ЕМОТИВНИЙ І КОГНІТИВНИЙ РІВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ПРЕДСТАВНИКАМИ ТВОРЧИХ
НАПРЯМІВ ДІЯЛЬНОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ТА РЕСУРСИ В ПОДОЛАННІ КРИЗИ**

Palyvoda L. I.

*Postgraduate Student
State Higher Education Institution
"Vasyl Stefanyk Precarpathian
National University"
Ivano-Frankivsk, Ukraine*

Паливода Л. І.

*аспірант
Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Проблеми, пов'язані із дослідженнями переживання кризових ситуацій, нестабільності, адаптації та розвитку особистості в умовах надзвичай ситуацій завжди були і залишаються актуальними. Особливо коли це стосується питання визначення загальних механізмів переживання стресу чи особистісної кризи людиною, пов'язаною з творчістю. Л.В. Куликов виділяє наступні характерні для кризового стану емоційні переживання: відчуття безнадії, спустошеності, безцільності та безвиході, що заважають самостійному вирішенню проблеми, це породжує почуття безпорадності та самотності. Зміна емоцій є швидкою та контрастною. Г. Пері до емоційних проявів відносить такі характерні прояви як довге страждання, переживання

невизначеності майбутнього, відчуття тривоги, втрати, небезпеки, гора та відчуття порушення звичного ходу життя. Часто виникає депресія. Т.М. Титаренко та Е.А. Донченко відмічають при стресі підвищення тривожності та збудливості, загальний психологічний дискомфорт, яке призводить до порушення функціонування емоційно-вольової сфери, здатності критично мислити та знаходити вихід із ситуації. Таким чином, емотивний стан є найбільш вираженим індикатором переживання кризи. Серед емоцій, що переважають, є відчуття дискомфорту, тривоги та депресії. Емотивний стан зазвичай стає тригером до порушень в інших сферах, таких як когнітивна та поведінкова.

Життєві ситуації, на думку Л. Д. Заграй, які призводять до стресів і як наслідок особистісної кризи людини, утруднюють процес адекватного, цілісного сприйняття реальності, що спонукає її шукати ресурс для досягнення психічної рівноваги у тому ж колективному і творчому досвіді людства – традиціях, віруваннях, обрядах, релігіях, духовних практиках тощо. Чому звернення саме не до власного досвіду, а до колективного і шукання підтримки саме у сфері своєї діяльності так актуальне у такі періоди для творчих особистостей? Таке формулювання питання зміщує акцент у дослідженнях особливостей переживання особистісної кризи із індивідуальних емотивних механізмів на загальні, універсальні, які відповідають за адаптаційні процеси особистості. Найбільш стійкою структурою особистості у психологічних дослідженнях (Брунер, Епштейн, Ронні Янофф-Булман) визначають базові переконання, які є мотивами поведінки людини і визначають її ставлення до різних сфер дійсності, і які є складовими світогляду особистості. Криза ж визначається Л. Д. Заграй як стан, в якому перебуває людина, яка її переживає, і який детермінує її поведінку як вираження глибинних особистісних смислів, які проявляються на різних рівнях психіки: несвідомому, свідомому і надсвідомому. Критична ситуація трактується як життєва обставина, яка саме емоційно переживається людиною, і на рівні емоційного сприймання являє собою складну психологічну проблему, яка потребує її вирішення [2]. Змістова інтерпретація таких переконань дозволяє визначити установки, які є в їхній основі. До таких установок можна віднести ставлення до життя – позитивне/негативне, оптимістичне/песимістичне, здатність контролювати життєві ситуації, впевненість/нездатність до контролю, непевненість, ставлення до інших людей – позитивне/негативне, довіра/недовіра, ставлення до себе – негативне/

позитивне, прийняття, самоцінність/неприйняття, знецінення, конгруентність/дифузія.

Отже, у процесі переживання особистісної кризи найбільш значущими є переконання, які пов'язані з оптимізмом, довірою, впевненістю, вірою у справедливість, самоцінністю, які визначають інтегративний вектор розвитку особистості. У поза кризовій ситуації ставлення до світу, до інших людей, до себе визначаються переконаннями, які пов'язані із довірою, визнанням і прийняттям випадковостей у житті, оптимістичним баченням майбутнього, вірою у закони справедливості, везіння та можливості самоконтролю. Важливо зазначити, що установка щодо доброзичливого оточення, світу є вагомю у структурі досвіду людей, які переживають кризу, але втрачає свою актуальність у посткризовому періоді. Натомість установка «прийняття випадковостей, везіння» суттєво впливає на переконання після кризи. Такі установки можна означувати як базові, які є змістовою основою переконань особистості та виконують адаптаційну функцію.

Таким чином переживання кризи є формою активності людини, спрямованою на подолання критичної ситуації та вихід при позитивному векторі на новий рівень розвитку особистості, який передбачає новий ресурс, досвід, що інтегрується у структуру ідентичності, при негативному – фрагментарність, деструктивні зміни, які знижують стійкість особистості. Переживання особистісної кризи на когнітивному рівні стосується змін, зокрема у змісті переконань, які є когнітивними структурами, схемами, структуруючими досвід і визначаючими поведінку людини. Актуалізація установок довіри до світу, до інших людей, до себе, оптимізм і відчуття самоцінності є найбільш стійкими, базовими характеристиками переконань особистості, які виконують функцію ресурсу у подоланні кризи.

Література:

1. Заграй Л. Д. 2021. Особистісна криза: динаміка базових переживань. *Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника*. 8(2). С. 100–107.

2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.