

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.923

DOI: 10.32342/2522-4115-2022-1-23-6

І.В. ГАРКУША,

PhD із соціальних комунікацій,

*доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

С.В. ДУБІНСЬКИЙ,

*кандидат економічних наук, доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

ЩОДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

У статті здійснено теоретичний аналіз стосовно проблеми життєвої кризи особистості в психології, а саме поняття, концепції та проявів життєвої кризи. Зокрема досліджено сутність термінів «криза», «криза життя» у працях українських та зарубіжних науковців. Виокремлено такі види криз: кризи психічного розвитку; вікові кризи; кризи невротичного характеру; професійні кризи; критично-сміслові кризи; життєві кризи, кризи становлення особистості, кризи здоров'я, термінальні кризи, кризи значущих стосунків, кризи особистісної автономії, кризи самореалізації, кризи життєвих помилок.

Зазначено, що кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення.

Обґрунтовано, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення такого складного та цікавого явища, як життєва криза. У процесі вивчення проблеми життєвої кризи було введено такі поняття, як «особистісна криза», «психологічна криза», «психодуховна криза», «біографічна криза», «криза професійного становлення» та низку інших.

Встановлено, що причини кризових явищ спостерігаються в тих людей, які, на погляд оточення, є цілком благополучними з точки зору пересічних уявлень про щастя.

Також зазначено, що життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Наголошено, що життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів, проходження яких має свої специфічні особливості. Проте зазначено, що криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить у собі фрустрацію та завжди потребує активізації ціннісно-сміислової діяльності.

Зауважено, що в рамках кризової психології слід особливо відзначити ще дві особливості сенсожиттєвої кризи як події життєвого шляху особистості.

Ключові слова: криза, життєва криза, стрес, конструктивний і деструктивний вплив, життєвий шлях.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Сьогодні практично всі мешканці України відчули на собі кризові явища війни, які торкаються різноманітних аспектів людського життя: економіки, політики, соціальної сфери. У той же час криза – важкий соціальний стрес, який переживає населення України останніми роками та існує передусім у свідомості кожної людини [18]. Особливості сучасної соціальної реальності, що виявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних й економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспіль-

ства (війна, безробіття, злочинність, наркоманія тощо) вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробувань. Також, будь-яка професія має свої складні сторони, комплекси психотравмуючих факторів, що впливають на життя людей [13]. Тому саме зараз різні аспекти життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом дослідження як у педагогіці так і психології.

Аналіз останніх досліджень. Проведений аналіз науково-психологічної літератури, присвяченої вивченню життєвих криз (Л.І. Анциферова, Р. Ассаджиолі, О.А. Бреусенко, Ф.Ю. Василюк, П.П. Горностай, С. Гроф, Р.В. Манукян, В.М. Поліщук, К.М. Поліванова, Е.Л. Солдатова, Т.М. Титаренко, А. Толстих, В. Франкл, Е. Фромм, О.В. Хухлаєва, К.Г. Юнг та ін.), дозволяє стверджувати, що на питання: «Що таке криза?», не існує однозначної відповіді, оскільки це питання є складним і багатоаспектним, адже воно тісно пов'язане із дослідженням психології розвитку особистості як складного багатовимірного феномена [2; 3; 9; 15; 16].

Мета статті полягає в розкритті понять, концепції та проявів життєвої кризи.

Виклад основного матеріалу дослідження. По суті, криза – це криза життя, критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху. Як зазначає В.В. Козлов, криза – це завжди момент вибору з декількох можливих альтернатив, момент вибору регресивного або прогресивного рішення у подальшому розвитку [11].

Отже, кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей. Кризова ситуація допомагає людині зрозуміти свій життєвий задум, дає можливість побачити, пережити власне минуле, теперішнє й майбутнє водночас, усвідомити їхній нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним.

Ф.Ю. Василюк визначає поняття «криза» як поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що вже склався [10]. Причиною кризи може бути як конкретна подія чи ситуація в житті особистості, так і загострення існуючих (або виникаючих) особистісних протиріч.

З одного боку, кризу можна розглядати як негативне явище, занепад, деградацію особистості, а з іншого – як можливість, шанс для особистісного розвитку та духовного зростання. Як зазначає Т.М. Титаренко, «кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення» [17]. В.Р. Манукян визначає кризу як «соціально-психологічне протиріччя, яке супроводжується негативними переживаннями і можливою дезорганізацією поведінки внаслідок змін і перебувань, які відбулися у критичний період» [12].

Психологи виокремлюють наступні види криз: кризи психічного розвитку; вікові кризи; кризи невротичного характеру; професійні кризи; критично-сміслові кризи; життєві кризи, кризи становлення особистості. кризи здоров'я, термінальні кризи, кризи значущих стосунків, кризи особистісної автономії, кризи самореалізації, кризи життєвих помилок [4].

В останні роки різні аспекти життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Різні зарубіжні та вітчизняні вчені займались дослідженням життєвої кризи та її похідних (Л.І. Анциферова, К.Н. Артемова, К.Н. Василевська, Ф.Е. Василюк, Е. Еріксон, Т.С. Кириленко, А.А. Кронік, Е.П. Крупник, М.Ш. Магомед-Емінов, І.П. Маноха, Д. Маттесон, С.К. Нартова-Бочавер, Л. Пельцман, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко та ін.) [2; 3; 8; 10; 16].

Проведений нами аналіз досліджень показав, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення такого складного та цікавого явища, як життєва криза.

В психологічній науці життєва криза розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як «особистісна криза», «психологічна криза» (А.Г. Амб, Г.С. Костюка), «психодуховна криза» (С. Гроф, К. Гроф), «біографічна криза» (Р.А. Ахмеров), «криза професійного становлення» (Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк) та ряд інших [1; 3; 8; 9].

У психологічному вимірі життєва криза людини – це насамперед внутрішня криза особистості, зумовлена станом її свідомості, особливостями її цінностей та переживань. Саме з цієї причини кризові явища спостерігаються і в тих людей, які на погляд оточення є цілком благополучними з точки зору пересічних уявлень про щастя. Попри те, що людина може бути здоровою, матеріально благополучною, коханою і успішною у кар’єрі, все ж незрозумілий душевний неспокій вносить сум’яття в життя і викликає осудливий подив оточення. Вислови «чого йому ще треба», «з жиру біситься» та подібні – це кліше масової свідомості, яке відображає не лише нерозуміння проблем особистісного росту, а й виражену соціально-нормативну спрямованість на мінімізаційні тенденції в уявленнях про сенс життя людини. Суперечність між щастям «по мінімуму», рамки якого визначаються суспільними умовами життя людини і постійним намаганням розвиненої особистості вийти за межі життєвої ситуації і стати над нею, контролювати свою долю, є очевидною причиною життєвих криз.

Отже, цілком виправданим є положення про те, що психологічне вивчення цього явища має бути спрямоване на аналіз суб’єктивності і суб’єктності. Не применшуючи значення досліджень міжособистісних стосунків, престижу, статусу та інших соціально-психологічних «об’єктивних» чинників життєвих криз, свідомість, оскільки сама вона є власне психологічною реальністю, концентруючи в собі всі життєві стосунки. Безумовно, що для психологічних досліджень суб’єктивне, за висловом О. Ухтомського, є не менш об’єктивним, ніж так зване об’єктивне.

Результати досліджень різних авторів таких як: Р.А. Ахмеров, Л.Ф. Брюдаль, Ф.Ю. Василіук, О.А. Донченко, Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк, С.Б. Семичов, Т.М. Титаренко, Г. Шихі можна представити у вигляді об’єднаної класифікації життєвих криз. Ми пропонуємо розрізняти їх за кількома критеріями [3; 5; 9; 17]:

- за віковим (кризи розвитку): криза підліткового періоду; криза 30 років; криза «середини» життя тощо;
- за критерієм тривалості: мікро криза – кілька хвилин; короткочасна – до 4–6 тижнів; довготривала – до 1 року;
- за критерієм результативності: конструктивні; деструктивні;
- за діяльнісним критерієм: криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;
- за критерієм детермінованості: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- за критерієм складності: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- за критерієм передбачуваності: передбачувані (нормативні); «ситуаційні» (імовірнісні); проміжні.

Ф.Ю. Василіук вирізняє в свої працях кілька видів кризи, які ми представили у вигляді схеми (рис. 1) [8; 10].

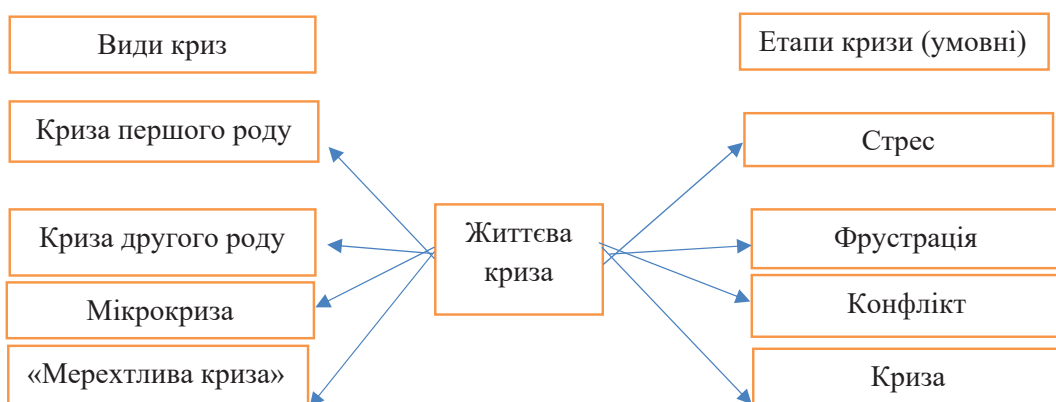


Рис. 1. Класифікація життєвих криз

У своїй праці Ф.Ю. Василюк виділяє кілька видів життєвої кризи. Криза першого роду – може серйозно утруднити й ускладнити реалізацію життєвого замислу, однак ще зберігається можливість відновлення перерваного кризою ходу життя. З цього випробування людина може вийти, зберігши в існуючому вигляді свій життєвий замисел й задовольнивши свою самототожність [9].

Криза другого роду (власне криза) – робить реалізацію життєвого замислу неможливим. Результат переживання цієї неможливості – модифікація самої особистості, переродження її, прийняття нового замислу життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу «Я».

«Мікрокриза» – це відчуття глобальної втрати сенсу, гіркої самотності, безнадійності існування; загострюються старі, давно пережиті образи, «комплекси», розчарування, страхи [6]. Така криза не має зазвичай явного, локалізованого, буттєвого джерела. По болючості мікрокриза може не поступатися кризі, проте зазвичай є нетривалою, іноді лише кілька хвилин, на відміну від кризи, тривалість якої може вимірюватися навіть місяцями.

«Мерехтлива криза» – маятникові рухи «зісковзування» в інший світ. Ф.Ю. Василюк називає дві причини виникнення такого різновиду криз [10]:

1) загальне психосоматичне ослаблення призводить до посилення інфантильних механізмів;

2) стан кризи, викликаний об'єктивно важкими подіями, може змінюватися відчуттям безтурботності або байдужості, тобто виникає тимчасове захисне «зісковзування» до інфантильних станів.

На думку Ф.Ю. Василюка, життєва криза – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму. Це знаходить своє відображення в різноманітних емоційних і функціональних станах [9].

Ґрунтуючись на аналізі літературних джерел, К.М. Васюк виділяє наступні ознаки кризи [8]:

1) криза є психічним станом, тобто пролонгованим у часі психічним явищем. Оскільки перманентна криза є неможливою, то в такому випадку мається на увазі серія кризових станів, які характеризуються частотою прояву, інтенсивністю, тривалістю, мірою впливу на особистість (Г. Олпорт);

2) криза обумовлена конфліктом старого та нового є несвідомою і визначається ти, що звичні засоби адаптації не здатні задовольнити нові потреби (С.Г. Якобсон);

3) конструктивний або деструктивний вплив кризи на розвиток та нормальне функціонування особистості, де універсальним критерієм деструктивності кризи вважається індивідуальний вплив її на конкретну особистість в певних життєвих обставинах (Є.В. Рамзина, Т.М. Титаренко);

4) труднощі переживання кризи переживаються важко. Оскільки криза характеризується усвідомленням глибокого внутрішнього протиріччя, що супроводжується високою концентрацією духовних сил людини, з одного боку, та неможливістю реалізації в даний момент найбільш важливого плану, замислу життя – з іншого;

5) складність кризи як психологічного феномену, розмаїття типологій та класифікацій криз життя;

6) криза є мірою зрілості особистості (Б.С. Братусь, Р. Мей, О.В. Хухлаєва);

7) під час кризи переоцінюються переконання і світогляд завдяки рефлексії та флуктуації, які задають переорганізацію проблемного поля (Т.М. Титаренко);

8) криза – це стрес (Г. Сельє).

Найпоширеніша у психології класифікація криз передбачає визначення таких видів, як соціальна (об'єктивно існуюча в соціумі або групі складна ситуація, подолання і виникнення якої не залежить від дій конкретної особи); особистісна (втрата життєвих орієнтирів; психічний стан максимальної дезінтеграції на інтерпсихологічному рівні і дезадаптації на соціально-психологічному).

Розглядаючи життєву кризу в контексті життєвого шляху особистості, Р.А. Ахмеров так визначає поняття життєвої кризи – це феномен внутрішнього світу людини, що проявляється в різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. Автор вважає, що основна причина виникнення життєвої кризи – це неоптимальна життєва про-

грама особистості. Типологія біографічних (життєвих) криз містить сім типів, які є поєднанням трьох основних видів – кризи нереалізованості, кризи спустошеності, кризи безперспективності [4].

Такі дослідники як Ю.О. Кисельов, В.В. Лукін-Григор'єв вирізняють особистісні кризи як психологічні стани, котрі є цілісною характеристикою психічної діяльності на певному відрізку часу. На думку цих дослідників, особистісна криза демонструє своєрідність психічних процесів в залежності від відображених предметів і явищ, попередніх станів і властивостей особистості [7].

Слідом за Ю.О. Кисельовим вважаємо, що особистісна криза може включати в себе такі аспекти [7]:

- 1) різка зміна основних структур особистості;
- 2) зміна характеру і змісту взаємодії особистості та соціуму;
- 3) взаємозв'язок актуальних переживань з соціальними, екзистенціальними, духовними складовими кризового стану;
- 4) представлення як потенціал росту та оновлення, так і деструктивних тенденцій.

Життєва криза, за визначенням Т.М. Титаренко, – це «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення» [15]. Зміст життєвої кризи, якщо дивитися на неї кризь призму цінностей, полягає у тому, що цінності, які сформувалися у людини на певному етапі життя, вступають у суперечність з можливістю задоволення потреб особистості на новому життєвому етапі. При цьому, з точки зору суб'єктивних переживань, не має значення які чинники – зовнішні (зміна суспільних цінностей) чи внутрішні (фрустрація життєвих смислів, переоцінка цінностей) є причинами кризи. Для психологічного дослідження важливим є насамперед те, що життєва криза є феноменом внутрішнього суб'єктивного світу людини, а цінності є одиницею дослідження свідомості, які піддаються експериментальному дослідженню, і, як буде показано нижче, математичному моделюванню.

Життєва криза може бути різної глибини: поверхнева, середня та глибока. Залежно від типу особистості, від так званого радикалу, енергетичних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації, форми переживань життєвої кризи можуть бути досить різноманітними [4].

Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя [5].

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно-складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя (О.А. Донченко, Т.М. Титаренко) [15–17].

Однією з обов'язкових умов життєвої кризи є «подія, яка її викликає» – така дезадаптуюча зміна в соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом («кризова ситуація»). Подія, що викликає життєву кризу, суб'єктивно сприймається як утрата, провал, неуспіх, причому слід враховувати, що для людини важливими є не утрата чи провал самі по собі, а їхній особистісний смисл: те, що представляє, наприклад, утрату для одного, може здаватися цілком ординарним і природним для іншого. Компонентом психологічної кризи є також уявлення про безвихідність ситуації, неможливість розв'язання конфлікту, що виникає внаслідок відсутності інформації, необхідної для розв'язання проблеми. Іноді це дефіцит реальний, об'єктивний (у випадку особливо складної ситуації), в інших випадках – уявний, пов'язаний з особливостями психічної діяльності суб'єкта [1].

Життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів, проходження яких має свої специфічні особливості. Дослідники виокремлюють різну їх кількість – чотири

(А.Г. Амбрумова, Ф.Ю. Василюк, Дж. Каплан); три стадії – поверхневу, середню та глибоку (Т.М. Титаренко); а в такій специфічній життєвій кризі, як термінальний період в житті людини, – шість (С.Я. Карпиловська) [1; 8; 10; 15].

Найчастіше в розвитку психологічної реакції на життєву кризу розрізняють чотири послідовні фази (А.Г. Амбрумова, Ф.Ю. Василюк, О.А. Донченко, С.Б. Семичов, Т.М. Титаренко) [1; 10; 17]:

1) первинне наростання напруги, що стимулює звичні способи розв'язання проблем;
2) подальше наростання напруги, збудження, агресивності, рівня тривоги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними;

3) ще більше наростання напруги, яке вимагає мобілізації зовнішніх й внутрішніх психологічних й фізичних ресурсів. Робляться спроби використати не характерні для особистості способи подолання;

4) якщо все виявляється марним, наступає стадія, що характеризується підвищенням тривоги й депресії, відчуттям безпомічності й безнадійності, дезорганізацією поведінки особистості.

Отже, криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить в собі фрустрацію, оскільки завжди пов'язана з блокуванням частини потреб, і конфлікт, оскільки суттєвий розрив між реальним та бажаним завжди потребує активізації ціннісно-сміслової діяльності.

Проте життєва криза може закінчитися на будь якій зі стадій, якщо небезпека щезне чи знайдеться рішення. Фази кризи по різному «проходяться» окремими людьми. При цьому використовуються різні способи виходу з кризової ситуації: метод проб і помилок; переоцінка цінностей; захисні реакції та ін.

Крім того, життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості (Ф.Ю. Василюк, О.А. Донченко, В.В. Лукін-Григор'єв, П.В. Лушин, Г. Перрі, Т.М. Титаренко) [9; 16].

1. Зміни в емоційній сфері – в почуттях, які переживаються по відношенню до свого життя (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо).

2. Зміни на пізнавальному рівні – зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення). Зміни в сприйнятті себе і свого життя.

3. Зміни в підструктурі досвіду – можуть зруйнуватися старі звички, навички, на зміну яким приходять нові, що нерідко формуються вже в процесі кризи. Змінюється також і підструктура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання). Змінюється ставлення до майбутнього, смисл і цілісність життя.

4. Порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта.

5. Зміни в самосвідомості й Я концепції особистості. Наслідки життєвої кризи можуть бути різними. Може відбутися фіксація неадекватних способів адаптації, що ще більше ускладнює становище індивіда й збільшує ризик виникнення нової кризи і ще більш несприятливих наслідків у майбутньому (навіть до спроб здійснення суїциду або патологічної дезадаптації індивіда) (А.Г. Амбрумова, Л.І. Анциферова) [1; 2].

Однак результатом кризи може стати й збагачення ресурсів особистості, вироблення, на додачу до вже існуючих звичних способів реагування на критичні ситуації нових, більш ефективних прийомів. Тобто, життєва криза одночасно містить як загрозу для особистості, так і можливість для її зростання (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю. Волянюк, С. Гроф, К. Гроф, О.А. Донченко, О.О. Зайва, Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк, Т.М. Титаренко) [3; 4; 9; 16].

На думку деяких психологів, наслідки криз можуть бути різними, як негативні, так і позитивні. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для росту. Схильність до кризових станів особливо велика у дітей, підлітків та осіб старшого віку. До групи ризику за розвитком кризових станів також належать люди з фізичним виснаженням, які мають психотравму та пережили важку втрату.

Подія, що викликає життєву кризу, суб'єктивно сприймається як утрата, провал, неуспіх, причому слід ураховувати, що для людини важливими є не втрата чи провал самі по собі, а їхній особистісний смисл: те, що є втратою для одного, може здаватися цілком природним для іншого.

У зв'язку з цим Т.М. Титаренко виділяє типові ставлення людини до життєвої кризи [14]:
– ігноруюче ставлення – людина старається не думати про неприємне, не бачити поганого. Вона не помічає загострення відносин з оточенням, зростання професійних проблем, появу соматичних симптомів. Вона думає, що, таким чином, проблема вирішиться сама по собі;

– перебільшуюче ставлення – людина починає панікувати. Якщо навіть немає ще для цього підстав, вона живе в очікуванні катастрофи, війни, землетрусу і т. ін. Це так звана «логіка самозаводжування», коли у людини в уяві зростає негативне, а позитивне зникає;

– демонстративне ставлення – людина розуміє ситуацію, знає, як поводитися в скрутному становищі, проте вона вимагає пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, пільг;

– волюнтаристське ставлення – людина розуміє свій кризовий стан вона вважає, що все в її руках, усе можна подолати, і ніхто їй не допоможе, окрім неї самої. У людини з таким ставленням дуже завищені вимоги до себе, що може призвести до виснаження, і поглиблення кризи;

– продуктивне ставлення – людина оптимістично сприймає свій хворобливий стан і вірить що все це тимчасово. У своїй кризовій ситуації вона бачить не тільки негативне, а й позитивні сторони.

Саме з продуктивним ставленням до кризи людина найскоріше знаходить конструктивні способи виходу з ситуації та скоріше включається у звичайне русло життя. Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно-складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього.

Висновок. Таким чином, розуміння «життєвої кризи» в психології має досить різноманітну спрямованість залежно від змісту, характеру та причин психологічної проблематики. Загалом, у психологічній науці життєва криза характеризується як стан, породжений виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво-важливої цілі, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час і звичним способом. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. *Перспективи подальшого дослідження* полягають у розвідці та з'ясуванні психологічних особливостей сенсожиттєвої кризи розвитку особистості в різні вікові періоди.

Список використаної літератури

1. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. Психологический журнал. 1985. Т. 6, № 6. С. 107–115.
2. Анцыферова Л.И. Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвания человека. Психологический журнал. 2005. № 3. С. 5–14.
3. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности. / ответств. ред. Л.И. Анцыферова. Москва: Наука, 1981. 234 с.
4. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2004. 15 с.
5. Братусь С.Б. К проблеме развития личности в зрелом возрасте. Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. 1980. № 2. С. 3–13.
6. Варбан Е.А. Жизненный кризис: попытка определения. Журнал практикующего психолога. 1997. Вып. 3. С. 153–161.
7. Варбан Е.О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. Київ, 2007. №17 (41), ч. 2. С. 177–182.
8. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. Психологический журнал. 1995. Т. 16, № 3. С. 90–101.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
10. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций. Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 5. С. 104–115.

11. Волынская Л.Б. Смысл середины жизни: подведение итогов как основа дальнейшего пути. Психология зрелости и старения. 2002. № 1, весна. С. 18–20.
12. Манукян В.Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: автореф. дис. ... канд. психолог. Наук. 19.00.07. СПб., 2003. 23 с.
13. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія»*. 2017. № 1 (13). С. 118–126
14. Слободчиков В.И. Основные ступени развития субъектности человека. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. Москва: Школьная Пресса, 2000. С. 212–385.
15. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 176 с.
16. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. Київ: Главник, 2007. 176 с.
17. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т.М. Титаренко. Агрпромовид України, 1998. 348 с.
18. Yuryeva L., Pyliagina G., Yuryev A. Gender and Regional Dynamics of Suicide Rate in Ukraine during Military Conflict. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*. 2019. Volume 10. № 1. pp. 69–77.

References

1. Ambrumova, A.G. (1985). *Analiz sostoianii psikhologicheskogo krizisa i ikh dinamika* [Analysis of the states of psychological crisis and their dynamics]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], vol. 6, no. 6, pp. 107-115. (In Russian).
2. Antsyferova, L.Y. (2005). *Humanisticheski-ekzistentsialnyi podkhod k mudrosti: sposoby postizheniia istinnogo Ya i prizvaniia cheloveka* [Humanistic-existential approach to wisdom: ways to comprehend the true self and the vocation of man]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psikhologicheskii zhurnal], no. 3, pp. 5-14. (In Russian).
3. Antsyferova, L.Y. (1981). *Psikhologhiia formirovaniia i razvitiia lichnosti* [Psychology of formation and development of personality]. Moscow, Nauka Publ., 234 p. (In Russian).
4. Akhmerov, R.A. (2004). *Biohraficheskie krizisy lichnosti. Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk* [Biographical crises of personality. Abstract of cand. psychol. sci. dis.]. Moscow, Nauka Publ., 15 p. (In Russian).
5. Bratus, S.B. (1980). *K probleme razvitiia lichnosti v zrelom vozraste* [To the problem of personality development in adulthood]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Psikhologhiia* [Bulletin of Moscow University. Psychology], no. 2, pp. 3-13. (In Russian).
6. Varban, E.A. (1997). *Zhiznennyi krizis: popytka opredeleniia* [Life crisis: an attempt at definition]. *Zhurnal praktikuiushchego psikhologa* [Journal of the Practicing Psychologist], issue 3, pp. 153-161. (In Russian).
7. Varban, Ye.O. (2007). *Psikhodiagnostyka stratehii podolannia krytychnykh zhyttievykh situatsii: deiaki pidkhody ta metody* [Psychodiagnosics of strategies for overcoming critical life situations: some approaches and methods]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Psikhologichni nauky* [Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Psychological sciences], no. 17 (41), part 2, pp. 177-182. (In Ukrainian).
8. Vasyliuk, F.E. (1995). *Zhiznennyi mir y krizis: tipologicheskii analiz kriticheskikh situatsii* [Lifeworld and crisis: typological analysis of critical situations]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psikhologicheskii zhurnal], vol. 16, no. 3, pp. 90-101. (In Russian).
9. Vasyliuk, F.E. (1984). *Psikhologhiia perezhivaniia: analiz preodoleniia kriticheskikh situatsii* [Psychology of experience: analysis of overcoming critical situations]. Moscow, MGU Publ., 200 p. (In Russian).
10. Vasyliuk, F.E. (1995). *Tipologhiia perezhivaniia razlichnykh kriticheskikh situatsii* [Typology of experiencing various critical situations]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psikhologicheskii zhurnal], vol. 16, no. 5, pp. 104-115. (In Russian).

11. Volynskaia, L.B. (2002). *Smysl serediny zhizni: podvedenie itogov kak osnova dalneishego puti* [The meaning of the middle of life: summarizing as the basis for the further path]. *Psikhologiya zrelosti i starenii* [Psychology of maturity and aging], no. 1, pp. 18-20. (In Russian).

12. Manukian, V.R. (2017). *Subektivnaia kartina zhiznennogo puti i krizisy vzroslogo perioda. Avtoref. dis. kand. psikholog. nauk* [Subjective picture of the life path and crises of the adult period. Abstract of cand. psychol. sci. dis.]. Sankt Peterburg, 23 p. (In Russian).

13. Oliinyk, I.V. (2017). *Prychyny vynyknennia ta profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pedahohiv* [Causes and prevention of professional burnout syndrome in teachers]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedahohika i psikhohiia. Pedahohichni nauky* [Bulletin of the Alfred Nobel University. Pedagogy and psychology. Pedagogical sciences], no. 1 (13), pp. 118-126. (In Ukrainian).

14. Slobodchikov, V.I. (2000). *Osnovnye stupeni razvitiia subektnosti cheloveka. Osnovy psikhologicheskoi antropologii. Psikhologiya razvitiia cheloveka: Razvitie subektivnoi realnosti v ontoheneze* [The main stages in the development of human subjectivity. Fundamentals of psychological anthropology. Psychology of human development: Development of subjective reality in ontogenesis]. Moscow, Shkolnaia Pressa Publ., pp. 212-385. (In Russian).

15. Tytarenko, T.M. (2003). *Zhyttieviy sviit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti* [The life world of the individual: within and beyond the ordinary]. Kyiv, Lybid Publ., 176 p. (In Ukrainian).

16. Tytarenko, T.M. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnologii konsultuvannia* [Life crises: consulting technologies]. Kyiv, Hlavnuk Publ., 176 p. (In Ukrainian).

17. Tytarenko, T.M. (1998). *Psikhohiia zhyttievoi kryzy* [Psychology of life crisis]. Kyiv, Ahropromvydav Ukrainy Publ., 348 p. (In Ukrainian).

18. Yuryeva, L., Pylagina, G., Yuryev, A. (2019). Gender and Regional Dynamics of Suicide Rate in Ukraine during Military Conflict. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*, vol. 10, no. 1, pp. 69-77.

ABOUT THE PROBLEMS OF LIFE CRISIS OF PERSONALITY

Inesa V. Harkusha, Ph.D in Social Communications, Associate Professor, Associate Professor of the Department of the Innovative Technologies in Psychology, Pedagogy, and Social Work, Alfred Nobel University, Dnipro

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2164-7968>

E-mail: inessagarkusha@gmail.com

Serhii V. Dubinskyi, Candidate of Science in Economics, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Innovative Technologies in Psychology, Pedagogy and Social Work, Alfred Nobel University, Dnipro

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4032-3202>

E-mail: nsec.ep@duan.edu.ua

DOI: 10.32342/2522-4115-2022-1-23-6

Key words: crisis, life crisis, stress, constructive and destructive impact, life path.

The article provides a theoretical psychological analysis of the problem of life crisis of an individual, namely the concepts and manifestations of life crisis. In particular, the essence of the terms «crisis», «crisis of life» in the works of Ukrainian and foreign scientists has been studied. The following types of crises are distinguished: crises of mental development; age crises; crises of a neurotic nature; occupational crises; critical and semantic crises; life crises, crises of personality formation. health crises, terminal crises, crises of meaningful relationships, crises of personal autonomy, crises of self-realization, crises of life mistakes.

It is noted that the crisis can be defined as a long-term internal conflict over life in general, its meaning, main goals and ways to achieve them.

It is substantiated that different conceptual directions in their unity form a complex, multilevel system, which is a methodological basis for studying such a complex and interesting phenomenon as the life crisis. In the process of studying the problem of life crisis, such concepts as a «personal crisis»,

«psychological crisis», «psycho-spiritual crisis», «biographical crisis», «crisis of professional development» and others were introduced.

It is established that the causes of crisis phenomena are observed in those people who, in the opinion of the environment, are quite prosperous in terms of ordinary ideas about happiness.

It is also noted that the life crisis has a number of features that distinguish it from other emotionally complex life situations. It is emphasized that the life crisis can be of different depth and have several stages or levels, the passage of which has its own specific features. However, it is noted that the crisis is always accompanied by stress, in some way contains frustration and always requires the activation of value and meaning.

It is stated that in the framework of crisis psychology two more features of the crisis of life as an event in the life of an individual should be noted.

Одержано 11.05.2022.