

## ПРОБЛЕМА ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

УДК: 159.923

### **Чуйко Галина Василівна**

*Кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3424-3348>

### **Комісарик Марія Іванівна**

*Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2819-4313>

***Анотація.** Стаття пов'язана з теоретичним аналізом розуміння та тлумачення поняття життєвої кризи в психологічні науки.*

*Констатується, що в психології існують різні визначення поняття життєвої кризи, її особливостей, форм і етапів її переживання та подолання.*

*Зазначено, що за суттю життєва криза, як глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, пов'язаного з необхідністю переоцінки колишніх життєвих цінностей і сенсу, є постійною складовою життя людини, джерелом розвитку та самовдосконалення, самореалізації.*

***Ключові слова:** криза, життєва криза, смислотжиттєва криза, вікова криза, сенс життя, екзистенційні цінності.*

**Постановка проблеми.** Сучасний світ постійно нестабільний у будь-якому (не лише економічному чи соціально-політичному) значенні цього слова, і людині у ньому так чи ін-

акше доводиться до цього звикати, пристосуватися, розуміючи, що змінити ситуацію вона не в змозі. Та значно гірше і набагато більш проблемним є те, що нестабільність світу, на-

віль будучи наперед визначеною, є переважно не прогнозованою. І постійне очікування того, що ще може статися (а часто відбувається навіть гірше за очікуване), психологічно виснажує сучасну людину, роблячи її вразливою до впливу та переживання негативних емоційних станів: тривоги, стресів, фрустрації і, нарешті, криз різного роду та сили, – саме вони найбільш небезпечні для здоров'я, життя і благополуччя як самої людини, яка переживає життєву кризу, так і її близьких.

Крім того, екзистенційні проблеми буття, будучи універсальними за характером, постійно присутні у житті кожної людини, незалежно від того, чи усвідомлює вона це; при їх розкритті чи актуалізації доводиться їх вирішувати. До таких проблем, зокрема, належать життєві кризи буття людини, в розумінні яких у психології насправді поєднуються різноманітні види криз (від смисложиттєвих до психологічних, біографічних і вікових): навряд чи варто сперечатися з таким логічним тлумаченням, адже всі кризи стаються саме у житті людини. Тому поняття «життєвої кризи» прийнято розуміти достатньо широко.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема криз загалом і життєвих криз особистості зокрема не є новою в психологічній науці. Так, до її аналізу зверталися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені: Е. Ліндемманн, Дж. Каплан, І. Ялом, Д. МакДональд, Т.М. Титаренко, Ф. Ю. Василюк, К. В. Карпінський, Р. А. Ахмеров, В. Ю Бедіна, Є. О. Варбан,

О. Гринів та ін. Проте глибина, масштабність і життєва значимість цієї проблеми потребує її подальшого аналізу

**Мета статті** – теоретично проаналізувати розуміння та тлумачення феномена життєвої кризи в психології.

Виклад основного матеріалу дослідження. Криза, згідно словників (від *krisis* (грецьк.) – рішення, поворотний пункт, результат), – це важкий перехідний стан, викликаний хворобою, стресом, травмою і т. ін.; емоційно значима подія чи радикальна зміна статусу в персональному житті, різка зміна, крутий перелом [10; 11].

Життєва криза (*life crisis*) – результат будь-якої руйнівної події, що трапилася в житті людини і здебільшого викликає втрату істотно важливих відносин і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності Я і соціальних стосунків, що вимагає персонального коригування [7, с.36].

Першим дослідженням з теорії криз була робота Е. Ліндемманна, що стосувалася симптоматики переживання гострого горя та терапії осіб, яких складні життєві обставини (втрати близьких та стресогенні професії) привели до цього переживання, у якій автор не лише описав відмітні риси переживання людиною горя, але й симптоми, характерні для нормального ходу цього процесу, та наслідки порушень нормального переживання горя [15].

Його послідовник, Дж.Каплан пояснює,

що «люди потрапляють у стан кризи, коли вони стикаються з обставинами, що перешкоджають реалізації важливих життєвих цілей, сприймаючи перешкоди як непереборні при використанні звичних методів вирішення проблеми» [16], причому період дезорганізації проходить у «багатьох безрезультатних спробах» подолати кризу.

Схоже життєву кризу визначає і Т. М. Титаренко: як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення [12]. Причому, форми переживання кризи залежать, на думку вченої, не лише від типу особистості (її енергетичних ресурсів, минулого досвіду), але й від конкретної життєвої ситуації. Крім того, життєва криза має ряд особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Зокрема, всі життєві кризи суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, сьогодення та майбуття; зачіпаючи найбільш фундаментальні життєво значущі цінності та потреби людини, криза стає домінантою її внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями; порушуючи звичний хід життя, дезорганізуючи життєдіяльність, вона приводить до необхідності переосмислення людиною свого життя (О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [2]).

О. А. Донченко та Т. М. Титаренко вважають, що криза означає появу

«підсумовуючого ставлення до життя, з народженням індивідуального образу себе в житті, яке пов'язане зі ставленням людини до часового фактору. Усвідомлення замислу, що зірвався, і неможливість його реалізації супроводжується здійсненням суб'єктивної зупинки часу і різким обмеженням життєвого простору» [2].

Якщо розуміти кризу як порушення в адаптації особистості, то варто зазначити також, що це порушення викликається не суто проблемами в адаптаційних здібностях людини, а, швидше, надмірними вимогами, до яких наявна система (її рівень) адаптації особистості не готова, саме ця неготовність справлятися з неочікуваною і негативною у широкому розумінні слова психотравмуючою емоційною ситуацією і спричинює переживання кризи, причому кризу викликає саме несподіваність, раптовість виникнення ситуації.

Д. К. Макдональд зазначає, що спільним для різних визначень кризи є те, що людина в цьому стані відчувається пригніченою (поглинутою кризою). Також він представляє можливість розуміти кризу як небезпеку і можливість водночас, зазначаючи, що, якщо людина під час її переживання зможе зібрати свої здібності та засоби її подолання, наприклад, опираючись на життєстійкість, вона не лише буде здатна вийти з кризи, але й буде ліпше готова боротися з кризами у майбутньому [16]. Зазначимо, що в розвитку кризи «можливість» і «небезпека» розподілені нерів-

номірно, у процесі переживання її гострого періоду домінує сприйняття її «небезпечності», тоді як усвідомлення «можливості», яку дає чи передбачає життєва криза, може прийти до людини наприкінці її переживання чи й після її завершення (коли відомі її результати на наслідки), постфактум.

О. Гринів, у свою чергу, пропонує досить оптимістичне тлумачення життєвої кризи як «тривалого внутрішнього конфлікту з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення; «поворотний пункт» життєвого шляху особистості, що дає шанс мобілізувати власні ресурси та творчі потенції, щоб кардинально змінити чи скоригувати напрямок подальшого життєтворення» [6, с. 178], – зазначимо: насправді, якщо мова йде про нормативну життєву кризу зрілого віку, таке розуміння кризи цілком доречно, у тому ж випадку, коли йдеться про смисложиттєву кризу (кризу сенсу життя), то така криза «шансу» і навіть надії оптимально мобілізувати свої ресурси людині не залишає.

На думку Г. Перрі [3], характерні особливості життєвої кризи такі: почуття неконтрольованості того, що відбувається; його несподіваність, що порушує звичний хід життя; невизначеність майбутнього; тривале страждання (від 2 до 6 тижнів), переживання горя, почуття втрати, небезпеки або приниження.

Формуючись, криза, за Д. К. Макдональдом, проходить такі етапи: 1) відбувається негативна подія, яка веде до почуття суб'єктивного дистресу; 2) дистрес приводить до погір-

шення функціонування особистості; 3) здатності подолання (копінгам) не вдається поліпшити це функціонування [16].

Дж. Каплан, у свою чергу, описав чотири послідовні стадії кризи: 1) первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи вирішення проблем; 2) подальше збільшення напруги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними; 3) більше зростання напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх і внутрішніх джерел; 4) якщо все виявляється марним, настає четверта стадія, яка характеризується підвищенням тривоги і депресії, почуттями безпорадності та безнадійності, дезорганізацією особистості. Криза може завершитися на будь-якій стадії, якщо небезпека зникає або з'являється рішення [4].

Подолання кризи, за Д. Макдональдом, починається зі зміни сприйняття людиною негативної події та намагання застосувати адекватну копінг-стратегію, після чого переживання дистресу зменшується, а з часом функціонування особистості повертається до докризового рівня. Тоді як Е. Ліндемман визначив чотири стадії переживання / виходу з кризи: 1) порушення внутрішньої рівноваги; 2) коротка терапія чи робота з горем; 3) робота з проходження через проблему чи горе; 4) відновлення рівноваги [16].

Поділів життєвих криз на види за різними обґрунтуваннями і принципами у психології достатньо, проте, як на нас, на увагу заслуговує погляд Л. Браммера, який виділяє три типи життєвих криз: *кризу розвитку*

(розвиваючу) (зазначаючи, що це кризи нормального життя (події), кризи «втрати», що спричиняють переживання стресу та напруження; вчений радить контролювати їх для впевненості, що людина повернулася до нормального функціонування), *ситуативну кризу* (результат емоційно поглинаючих і раптових подій, які унеможливають звичні способи справлятися з їх впливом, зустрічається найчастіше і потребують терапії представників допомагаючих професій) та *екзистенційну кризу* (пов'язану із самореалізацією і досягненням мети життя, самоздійсненням, підбиттям людиною підсумку свого життя на певному його етапі; часто супроводжується смутком (каяттям) і переконаністю, що життя проходить повз людину, або що неможливо досягти поставлених раніше цілей) [16].

Зокрема, прикладом екзистенційної кризи є смисложиттєва криза (криза сенсу життя). Так, за І. Яломом, криза сенсу (зазначимо, що «безглуздість» вчений вважає одною з чотирьох екзистенційних даностей: «ми шукаємо і будуємо сенс життя, але у всесвіті без сенсу» [14]) проявляється, зокрема, в тому, що людина «раптово вимушена поставити питання про цінність» своїх цілей як головного прагнення життя. Криза заставляє людину зіткнутися з «екзистенційною ситуацією і відкриває їй очі на ілюзорність багатьох смислових систем», так що людина «починає усвідомлювати відносність цінностей, які вона раніше вважала абсолютними» [14].

С. Мадді розуміє смисложиттєву кризу як «маленьку смерть» – «специфічне переживання суб'єктом зовнішньої ситуації» [14], яка нагадує людині про фізичну смерть: «у цих випадках людина відчуває страх, хоч і слабкий, від того, що події не підвладні її контролю і не завжди відповідають її бажанням ... страх від безглуздості життя»; вона «є погрозою смерті психологічної і може привести до хронічного стану безглуздості та безсилля», який С. Мадді назвав *екзистенціальним недугом*. У результаті людина приходиться до висновку про своє життя, що стає основою її життєвої філософії (системи поглядів на світ, всесвіт і себе, своє місце у цьому світі, зв'язок із ним): позитивної чи негативної [13].

Це ситуація, яка будь-якою людиною сприймається як криза можливості осмислити її логічно і раціонально, відкинувши емоції; розв'язати її знайомим способом чи й взагалі; бути собою колишнім (як раніше); навіть жити.

Варто додати, що, як багато років тому теоретично передбачив Е. Еріксон, запровадивши поділ криз на *нормативні* та *ненормативні*, у процесі індивідуального життєвого циклу відбувається поступова еволюція смислів. Але за суттю, це не заміна одного сенсу іншим, а, як вірно зазначає І. Ялом, – еволюція від сконцентрованості на власному «я»: у юності ми прагнемо знайти стійкі уявлення про себе, сформувані близькі стосунки та сформувані свої професійні навички, – до зміщення «на

п'ятому десятку» життєвого сенсу за межі нашого «я» – на турботу про інших [14].

Т. М. Титаренко життєві кризи, які переживає кожна особистість і які можуть бути різної глибини: поверхова, середня і глибока, – пропонує ділити на нормальні та аномальні. Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до іншого. Патологічна, або життєва, криза виникає в складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю [12, с. 92].

На нашу думку, крім критерію «нормативності» та «нормальності» основними критеріями класифікації (оцінки) криз можуть бути такі:

рівень складності її переживання (слабкий, середній, важкий (глибокий));

тривалість: мікрокриза, середня (тижні – місяці), довготривала (місяць – рік (роки));

результат: конструктивна / деструктивна.

У цьому випадку смисложиттєва криза є ненормативною (переживається далеко не кожною людиною), важкою (надважкою), тривалою та найчастіше деструктивною для особистості (зокрема, руйнує звичний перебіг життя людини). Варто також зазначити, що, навіть враховуючи суб'єктивність сприйняття і переживання кризи (ситуації як кризової), смисложиттєву кризу не можна «списати» на вразливість людини до стресів (дії стресорів) чи суто на проблему з адаптацією.

Серед причин кризи можуть домінувати один чи кілька факторів, як особистих (внутрішніх), так і ситуативних (зовнішніх: соціальний, економічний, культурний та ін.).

Життєва криза є постійним супутником життя людини, джерелом її розвитку і самовдосконалення, самореалізації. Це гостре відчуття відчаю та безвиході від реальної неможливості (і тепер, і в майбутньому) задовольнити свої найважливіші смисложиттєві потреби (зокрема, у реалізації сенсу життя) й екзистенційні цінності.

К. В. Карпінський, досліджуючи смисложиттєву кризу, починає з розгляду різниці у тлумачення кризи у віковій психології та персонології. Він проаналізував кілька суттєвих розбіжностей, що стосуються її нормативності, нормальності та детермінації. За цими ознаками смисложиттєва криза є ненормативною, аномальною та детермінованою ситуацією. Цікаво, що виявивши це, у подальшому К. В. Карпінський намагається довести, що смисложиттєву кризу можна вписати в межі норми, оскільки, починаючи зі зрілого віку, під час переживання вікових криз людина систематично переглядає свої життєві цінності та сенс, більш того, надалі він «розширює» межі смисложиттєвої кризи у цьому контексті до юнацького віку, оскільки ці вікові кризи «об'єднані спільною рисою – об'єктивною необхідністю рефлексії, переосмислення і перетворення особистістю свого життєвого шляху, без чого неможливий її подальший розвиток»,

що, на нашу думку, принаймні, недоречно [9]. По-перше, далеко не завжди під час кризи зрілого (і після) віку людина переглядає сенс свого життя з метою його коригування та зміни (що відбувається під час власне кризи сенсу життя), не зайве тут нагадати як про те, що кожен індивідуально переживає (чи не переживає в гострому варіанті) вікову кризу, так і відому обставину, що далеко не кожну людину взагалі турбує питання сенсу життя, більш того, у більшості воно взагалі не виникає протягом усього життєвого шляху. У тому ж випадку, якщо людина переживає смисложиттєву кризу під час «нормативної» вікової кризи, власне, приходиться до думки, що варто відшукати сенс життя чи новий його сенс (оскільки попередній виявився суб'єктивно «неоптимальним»), починаючи зі зрілого віку, на нашу думку, мова йде саме про випадкову одночасність (співпадання у часі) двох криз: нормативної, вікової, характерної для людини у цьому віці, та ненормативної, смисложиттєвої, яка виявляється не у кожній людині і не лише в цьому віці, але й взагалі у житті і може з віковою кризою не перетинатися (одна криза ускладнює переживання іншої). З огляду ж на те, що зріла людина може переглядати свої життєві цілі, цінності, замисел та сенс, і це може статися саме під час переживання нею відповідної часу вікової кризи, можливо, варто розмежувати поняття (та його зміст) смисложиттєвої кризи і власне вікової кризи (зі смисложиттєвим акцентом). Зазначимо також, що,

на нашу думку, смисложиттєва криза не «прив'язана» ні до вікових криз, починаючи зі зрілого віку, ні до самого періоду дорослості.

Що ж до конструктивного розвитку та змісту власне смисложиттєвої кризи, які К. В. Карпінський вочевидь пов'язує зі способом ставлення людини до проблеми власного життя, варто зазначити, що відносно позитивними можна вважати лише результати цієї кризи, тобто, власне, ситуацію її подолання, а «розвиток» такої кризи для людини, яка її переживає, нічого «конструктивного» вочевидь не несе, а сприймається як катастрофа, трагедія чи навіть крах. Крім того, на нашу думку, коли К. В. Карпінський описує позитивний розвиток смисложиттєвої кризи, мова йде саме про вікову кризу, під час якої людина буває змушена переглянути свої пріоритети і життєвий сенс.

Криза – це завжди переживання втрати цінності, чогось надважливого і значимого для людини, тому суперечливим видається вважати, що вона може мати «конструктивне значення в процесі розвитку особистості» [9]. На наш погляд, не власне криза, а її наслідки (тобто, по суті, коли вона завершується), як зазначалося вище, можуть бути позитивними для особистості, сама ж криза (як злам чи крах на життєвому шляху особистості) позитивного чи розвиваючого у собі не містить. Крім того, переживаючи життєву кризу, людина не може бути впевнена у її наслідках чи передбачити їх, що могло б зменшити силу негативних пе-

реживань. Якщо образно представити життєвий шлях людини у вигляді дороги, кінця якої людині не видно, то ями на цій дорозі могли б символізувати кризові життєві ситуації, тоді як смисложиттєву кризу можна уявити у вигляді тріщини чи провалля на цій дорозі, причому завжди невідома їх глибина, а іноді – і ширина, і те, що чекає на іншому боці.

У випадку смисложиттєвої кризи, яка, на нашу думку, не відповідає ніякій віковій кризі, навіть те, що К. В. Карпінський вважає «конструктивним» варіантом вирішення кризи (очевидно, маючи на увазі саме віковий її характер, проте не зазначаючи цього, а говорячи про смисложиттєву кризу взагалі), коли відбувається «перебудова смислової сфери особистості» із супутніми наслідками, по суті не є суто позитивним варіантом: по-перше, необхідність «перебудувати смислову сферу» виникає не на основі позитивних переживань чи світосприйняття; по-друге, ця «перебудова» здійснюється на основі зламу (руйнування) попереднього сенсу життя, цінностей, життєвої мети; по-третє, не зрозуміло, як відрізнити вікову кризу сенсу життя та смисложиттєву кризу «не вікову», враховуючи, що вони можуть виникнути в той самий час (у зрілому віці), навіть якщо до вікової кризи зрілого віку застосовувати характеристику смисложиттєвої кризи взагалі. К. В. Карпінський не враховує «ціну» розв'язання проблеми, на якій у свій час наголошувала К. О. Абульханова та неоднозначність усього психічного (К.-

Г. Юнг). Тому, можна говорити лише про оптимальне вирішення смисложиттєвої кризи для особистості (з найменшими втратами).

Додамо, що ті, на кого посилається К. В. Карпінський у спробі пов'язати смисложиттєву кризу з віковими кризами періоду зрілого віку, не обстоювали наполегливо ні її конструктивного характеру, ні думки, що криза за сенсу життя обов'язково переживається людиною в період вікової кризи. Зокрема, В. Ю. Василюк цитував думку В. Е. Чудновського, що «в ході вікового розвитку, в процесі критичних життєвих ситуацій може відбуватися зміна сенсу життя» [4], фактично приєднуючись до неї (але «може» не значить «обов'язково відбувається» чи «неминуче»).

І, на нашу думку, правда, з одного боку, за віковим підходом, який допускає можливість кризи сенсу життя як «нормативної кризи психічного розвитку людини в період дорослості» як умови досягнення особистісної зрілості та розвитку особистості, що «визріває зсередини і «генерується» власною активністю зрілої особистості, спрямованої на рефлексію і переоцінку життєвих цінностей» [9] (проте, не в кожній віковій кризі, починаючи з юнацького віку, як пропонує вважати К. В. Карпінський), з іншого, – за персонологічним підходом, де криза – це відносно тривалий «психотравмуючий стан, що приводить до дезадаптації та деформації особистості»; це системна криза особистого буття як наслідок неузгодженості сенсу життя людини з об'єк-



тивними та суб'єктивними можливостями його реалізації, – що не суперечить і розумінню кризи в психології життєвого шляху особистості. Крім того, на нашу думку, якщо серед причин такої кризи домінуючими виявляються зовнішні фактори (події чи ситуація), ще є можливість вийти з неї без незворотних втрат, якщо – внутрішній злам – це зробити дуже важко і з серйозними наслідками.

Тоді як власне смисложиттєву кризу К. В. Карпінський тлумачить як «особливий психічний стан» – «перехід смисложиттєвих протиріч з розвиваючої у деформуючу, з прогресивної в регресивну, з конструктивної в деструктивну фазу свого існування» [8], як «смислової кризи в розвитку особистості, що блокує насамперед смисловою регуляцію і процеси смислотворення індивідуального життєвого шляху» [9]. Він наголошує на тому, що існують різні види смисложиттєвої кризи, які можна описати за ознаками «психологічних проблем і труднощів, які особистість відчуває у сферах: а) смислової регуляції і смислотворення індивідуального життєвого шляху (розуміння, переживання та реалізації сенсу життя); б) свідомої довільної саморегуляції життєвого шляху; в) психологічного ставлення до смерті; г) переживання психологічного часу і психологічного віку; д) психологічного ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього; е) життєсприйняття та побудови суб'єктивної картини життєвого шляху; ж) переживання загальної задоволеності або незадо-

воленості життям; з) суб'єктивного контролю життя» [9] (по суті, як на нас, перелічуючи частину основного проблемного поля екзистенційної психології).

Цікаво, що К. В. Карпінський зазначив, що в основу опитувальника смисложиттєвої кризи «були покладені *теоретичні уявлення*, а не емпірично виявлена структура смисложиттєвої кризи», згідно яких, «з точки зору етіології, смисложиттєва криза – це криза особистісного розвитку» в юнацькому, зрілому і наступних вікових періодах, що провокується:

- відсутністю сенсу життя на ґрунті нездатності особистості його визначити;
- знеціненням, переоцінкою сенсу, що раніше висвітлював і спрямовував життя;
- втратою сенсу життя в критичній ситуації;
- вичерпанням сенсу життя в процесі реалізації;
- дисгармонійністю сенсу життя за змістовними, структурними, функціональними і динамічними параметрами;
- неефективною стратегією практичної реалізації сенсу життя» [9].

Зазначимо, що, на нашу думку, тільки третя та шоста причини (чи їх поєднання) здатні привести людину до переживання смисложиттєвої кризи, тоді як решта – з мінімальною ймовірністю.

Проте, варто визнати, що хоча життєва криза – це гостре відчуття відчаю та безвиході від реальної неможливості (і тепер, і в майбут-

ньому) задовольнити свої найважливіші смислотворчі потреби (зокрема, у реалізації сенсу життя) й екзистенційні цінності, вона є постійним супутником життя людини, а її результати можуть стати джерелом її розвитку і самовдосконалення, самореалізації.

Біографічна криза, яку Р. А. Ахмеров (у руслі суб'єктного підходу до розуміння кризи, за К. В. Карпінським), очевидно, розуміє як життєву кризу зрілого віку, причиною чого «є неоптимальна життєва програма особистості, автором якої є вона сама» «як суб'єкт життя», – «це переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху» [1]. Науковець виділяє сім типів такої кризи, комбінуючи кризи нереалізованості, спустошеності та безперспективності, при цьому вважаючи «єдиною сутнісною проблемою життєвого шляху людини» «труднощі нормальної і адекватної самореалізації» [1] (як на нас, це не єдина сутнісна проблема людського буття і навіть не основна: найважливіше для людини не реалізувати свої найкращі здібності та можливості, а реалізувати сенс власного життя (буття у цьому світі), здійснюючи тим самим і себе у житті). Об'єднуючим моментом для різних біографічних криз Р. А. Ахмеров вважає певну життєву програму, що характеризується: 1) нерозумністю, тобто слабкою продуманістю, неоптимальним вибором засобів досягнення цілей, 2) не масштабністю задумів, тобто низькою стратегічністю; 3) негнучкістю, тобто зайвою категоричністю у визначенні

зв'язків між подіями і відсутністю негативних зв'язків між подіями в життєвих планах [1], – що також, як на нас, не беззаперечно.

За Ф. Ю. Василюком, який, згідно К. В. Карпінського, представляє подієвий підхід до тлумачення кризи, криза, як одна з критичних ситуацій (ситуацій «неможливості реалізації» людиною своїх «прагнень, мотивів, цінностей» – внутрішніх потреб її життя), – це криза життя, критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху людини, реалізація якого, як і життєвого задуму, є для неї внутрішньою необхідністю [4].

Ф. Ю. Василюк зазначає, що «з моменту виникнення критичної ситуації починається психологічна боротьба з нею процесів переживання, і загальна картина динаміки критичної ситуації ще більше ускладнюється цими процесами, які можуть, виявившись вигідними в одному життєвому вимірі, тільки погіршать становище в іншому» [4, с. 68] (причому переживання розуміється вченим як «особлива форма діяльності, спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої осмисленості існування ... на “виробництво сенсу”» [4]). Зокрема, «успішні» переживання, що сприяють «перетворенню» психологічного світу людини та подоланню критичних ситуацій, за Ф. Ю. Василюком, – це ті, де «ранг» переживання перевищує «ранг» критичної ситуації.

На думку вченого, переживання кризи, глобальної втрати сенсу залежить як від жит-

тевого світу людини, так і від типу процесу переживання (гедоністичного, реалістичного, ціннісного чи творчого). Однак, виявляється, що хоча у першому життєвому світі (простому і легкому) навіть найменший стрес може переживатися гостро, як криза (тому, здавалося б, кризи тут зустрічаються на кожному кроці, однак варто згадати, що у цьому життєвому світі будь-які потреби задовольняються за принципом «тут і зараз»), а у четвертому (складному і важкому) – так сприймається лише власне криза, саме «творча» установка цього світу зумовлює найбільш глибоке і фундаментальне переживання кризи, оскільки «все життя як ціле стає предметом переробки свідомістю», акцентуючись на двох основних позиціях: «смерті та надособистих цінностях» (сенсу, добра і зла, життя та смерті, совісті та гріха) [4].

Ф.Ю. Василюк вважає, що криза виникає, коли воля виявляється безсилою перед ситуацією, тому що воля вважається ним «психологічним “органом”, що проводить «життєвий задум крізь неминучі труднощі та складності світу» [4]. Частково погоджуючись із Ф. Ю. Василюком, усе ж зазначимо, що воля без розуму (усвідомлення, осмислення та розуміння ситуації, чи навіть інтуїтивного її осягнення (Р. Декартова «раціональна інтуїція»)) – все ж сліпа (за виразом А.Шопенгауера): не воля визначає «життєвий задум» і ситуацію як критичну, особливо коли мова йде про смисложиттєву кризу, не воля

виявляє, чи можна і якщо так, то як саме, вийти з кризової ситуації і які можливі наслідки цього вчинку. Вона лише може (після того, як людина осмислила ситуацію і прийняла рішення) допомогти їй вийти із ситуації чи прийняти її, змиритися, адаптуватися до змін (навіть рішення «плисти за течією» – вольове), однак не воля винна, що людина у таку ситуацію потрапила чи сама її мимовільно створила.

На нашу думку, початково у критичній ситуації воля (яка «керує» процесом переживання) і всі зусилля людини спрямовуються саме на подолання кризи і тільки, коли це хоча б частково вдається, можна переключитися на пошук нового замислу, а в подальшому – на вольові зусилля, необхідні для його реалізації. Підтвердження цьому бачимо у словах В. Франкла (який пережив жахи кількох концтаборів, рекомендував шукати сенс у кожній окремій життєвій ситуації та стверджував, що вижити змогли лише ті, хто мав сенс жити), цитованих В. Ю. Василюком: «в цілому вижити змогли лише ті, хто після багатьох місяців поневірянь по таборах перестав поводитися чесно в боротьбі за життя; вони готові були йти на будь-які засоби – чесні і не дуже, а часом і відверто жорстокі ... щоб врятувати себе. Ми, хто зумів звідти повернутися... ми ж бо знаємо: кращі з нас залишилися там назавжди» [4, с.100].

У результаті Ф. Й. Василюк виділяє такі варіанти кризи: «мікрокриза» – наслідок

хронічно-тривалого інтенсивного стресу чи «зісковзування» з вищого, «творчо-вольового» світосприйняття в нижче, інфантильне; якщо таке «зісковзування» стає періодичним (маятниковим) – мова йде про «мерехтливую кризу» [5]; справжніми ж кризами, як на нас, можна вважати лише два наступні види криз: «криза першого роду може серйозно ускладнювати реалізацію життєвого задуму, проте ... ще зберігається можливість відновлення перерваного кризою ходу життя», тоді як «власне криза, робить реалізацію життєвого задуму неможливою», в результаті чого відбувається зміна «особистості ... прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу-Я» [4].

Висновки. Отже, життєва криза – це глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, пов'язаного з необхідністю переоцінки колишніх життєвих цінностей і сенсу, зміною самоприйняття та знаходження прийняттого виходу із ситуації, що склалася; однак, процес її переживання, як і його завершення, не завжди конструктивні чи оптимальні для людини. Причиною кризи стає складна життєва ситуація (зумовлена як зовнішніми факторами, так і внутрішніми ситуативними змінами), що унеможливорює продовження життєвого шляху особистості (реалізацію його цілей, цінностей і сенсу) звичним способом.

Перспективу подальших розвідок цієї проблеми вбачаємо в теоретичному й

емпіричному аналізі різних типів життєвих криз особистості.

#### Список використаних джерел:

1. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Ахмеров Рашад Анварович. – М., 1994. – 18 с.
2. Бедина В. Ю. Кризис профессионального развития личности в истории гуманитарного знания / В.Ю. Бедина // Вестник ТГУ. – 2014. – Вып.6 (134). – С.31-37.
3. Варбан С. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / С.О. Варбан // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 8. – С.120-133.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т.16. – № 5. – С.104-114.
6. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості / О.Гринів // Психологія особистості. – 2013. – № 1 (4). – С.173-179.
7. Жизненный кризис [Электронный ресурс] // Большой толковый социологический словарь / Сост. Джери Д., Джери Дж. – М.: АСТ, Вече, 1999. – Т.1 (А-О). – Режим доступа: [https://explanatory\\_sociological.academic.ru/546/ЖИЗНЕННЫЙ\\_КРИЗИС](https://explanatory_sociological.academic.ru/546/ЖИЗНЕННЫЙ_КРИЗИС)
8. Карпинский К. В. Нереалистический смысл жизни: функциональные особенности и кризисный потенциал [Электронный ресурс] / К.В. Карпинский // Психологические исследования : электронный журнал. – 2012. – Т.5. – № 23 – С.1-23. – Режим доступа: <http://>

[www.elib.grsu.by/doc/4606](http://www.elib.grsu.by/doc/4606).

9. *Карпинский К.В.* Опросник смысложизненного кризиса: монография [Текст] / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 108 с.

10. *Кризис* [Электронный ресурс] // Психологический словарь. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=442>.

11. *Кризис* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic\\_fwords/38807/КРИЗИС](https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_fwords/38807/КРИЗИС).

12. *Титаренко Т.М.* Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Т.М. Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 144 с. – (Серія «Психологічний інструментарій»).

13. *Чуйко Г.В.* Екзистенційна психологія: Навчальний посібник / Г.В. Чуйко, І.А. Гуляс, Т.А. Колтунович. – Чернівці: Прут, 2009. – 308 с.

14. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М.: РИМИС, 2008. – 608 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

15. *Lindemann E.* Symptomatology and management of acute grief [Электронный ресурс] / E.Lindemann // American Journal of Psychiatry. – 1944. – Vol.101. – Issue 2. – pp.141-148. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>.

16. *MacDonald D.K.* Crisis Theory and Types of Crisis [Электронный ресурс] / D.K. MacDonald. – 2016. – Режим доступа: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/>.

#### References (Transliteration):

1. *Ahmerov R.A.* Biograficheskie krizisy lichnosti: avtoref. dis. na soiskaniyu uchenoj stepeni kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01 «Obshhaja psihologija, istorija psihologii» / Ahmerov Rashad Anvarovich. – М., 1994. – 18 с.

2. *Bedina V.Ju.* Krizis professional'nogo razvitija lichnosti v istorii gumanitarnogo znanija / V.Ju Bedina // Vestnik TGU. – 2014. – Вып.6 (134). – S.31-37.

3. *Varban Je.O.* Zhyttjeva kryza: ponjattja, koncepcii' ta prjavy / Je.O. Varban // Problemy suchasnoi' psihologii':

Zbirnyk naukovykh prac' KPNU imeni Ivana Ogijenka, Instytutu psihologii' im. G.S.Kostjuka APN Ukraïny. – 2010. – Вып. 8. – S.120-133.

4. *Vasiljuk F. E.* Psihologija perezhivaniya (analiz preodolenija kriticheskikh situacij) / F.E. Vasiljuk. – М.: Izd -vo Mosk. un-ta, 1984. – 200 s.

5. *Vasiljuk F. E.* Tipologija perezhivaniya razlichnykh kriticheskikh situacij / F.E. Vasiljuk // Psihologicheskij zhurnal. – 1995. – Т.16. – № 5. – S.104-114.

6. *Gryniv O.* Konstruktyvne podolannja zhyttjevykh kryz jak determinanta psihologichnogo blagopoluchchja osobystosti v rannij doroslости / O.Gryniv // Psihologija osobystosti. – 2013. – № 1 (4). – S.173-179.

7. *Zhiznennyj krizis* [Jelektronnyj resurs] // Bol'shoj tolkovyj sociologicheskij slovar' / Sost. Dzheri D., Dzheri Dzh. – М.: AST, Veche, 1999. – Т.1 (А-О). – Rezhim dostupa: [https://explanatory\\_sociological.academic.ru/546/ZhIZNENNYJ\\_KRIZIS](https://explanatory_sociological.academic.ru/546/ZhIZNENNYJ_KRIZIS)

8. *Karpinskij K. V.* Nerealisticheskij smysl zhizni: funkcional'nye osobennosti i krizisnyj potencial [Jelektronnyj resurs] / K.V. Karpinskij // Psihologicheskie issledovanija : jelektronnyj zhurnal. – 2012. – Т.5. – № 23 – S.1-23. – Rezhim dostupa: <http://www.elib.grsu.by/doc/4606>.

9. *Karpinskij K. V.* Oprosnik smyslozhiznennogo krizisa: monografija [Tekst] / K.V. Karpinskij. – Grodno: GrGU, 2008. – 108 s.

10. *Krizis* [Jelektronnyj resurs] // Psihologicheskij slovar. – Rezhim dostupa: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=442>.

11. *Krizis* [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic\\_fwords/38807/KRIZIS](https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_fwords/38807/KRIZIS).

12. *Tytarenko T. M.* Zhyttjevi kryzy: tehnologii' konsultuvannja. Persha chastyna / T.M. Tytarenko. – К.: Glavnyk, 2007. – 144 с. – (Serija «Psihologichnyj instrumentarij»).

13. *Chujko G.V.* Ekzystencijna psihologija: Navchal'nyj posibnyk / G.V. Chujko, I.A. Guljas, T.A. Koltunovykh. – Chernivci: Prut, 2009. – 308 s.

14. *Jalom I.* Jekzistencijna psihoterapija / Irvin Jalom. – М.: RIMIS, 2008. – 608 с. – (Библиотека психологии и

psihoterapii).

15. *Lindemann E.* Symptomatology and management of acute grief [Електронний ресурс] / E.Lindemann // American Journal of Psychiatry. – 1944. – Vol.101. – Issue 2. – pp.141-148. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>.

16. *MacDonald D.K.* Crisis Theory and Types of Crisis [Електронний ресурс] / D.K. MacDonald. – 2016. – Режим доступу: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/>.

### **Chuyko Halyna**

*PhD (Candidate of philological sciences), associate professor of psychology department, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi (Ukraine)*

### **Komisaryk Mariya**

*PhD (Candidate of pedagogical sciences), associate professor of the of pedagogy and psychology of preschool education department, Yuri Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi (Ukraine)*

## **THE PROBLEM OF LIFE CRISES OF PERSONALITY IN PSYCHOLOGY**

### **ABSTRACT**

The article is deals with the theoretical analysis of the understanding of the concept of a life crisis in psychological science, which became the purpose of this work.

It is stated that in psychology there are various definitions of the concept of a life crisis, its features, forms and stages of its experience and overcoming; its different types and even names, so that the most essential common to them, according to D. McDonald's an exact statement, is that a person feels absorbed by it and oppressed in the state of a life crisis.

It is noted that in the essence the life crisis is a constant accompanying of human life, a source of its development and self-improvement, self-realization; that, as an example of an existential crisis (which is one of the types of life crisis), is a crisis of the meaning of life, which is abnormal, difficult, long lasting with mainly destructive consequences for the personality and her life; it is a sharp feeling of despair and hopelessness from the real impossibility to satisfy their most important existential needs (in particular, the realization of the meaning of life) and existential values.

It is emphasized on the necessity to differentiate the concept of the actual age crisis and the crisis of life's meaning and the irrelevance of their association or identification; that only the results of this crisis, that is, actually, the situation of overcoming it, can be considered relatively positive, and the "development" of such a crisis for the person who is experiencing it is not "constructive", perceived as a catastrophe, a tragedy or even a collapse, and not just a revision of her priorities, values and life sense.

It is concluded that the life crisis is a profound person's experience the state of inability to continue the usual life linked with the necessity to re-evaluate the former values of life and its meaning, changing of the self-perception and finding an acceptable way out of the situation that has happened; however, the process of its experience, as well as its completion, is not always constructive or optimal for a person. The reason for

the crisis is a difficult life situation (caused both by external factors and internal situational changes), which makes impossible to continue the life path of personality (the realization of her goals, values and meaning) in the usual way.

**Key words:** crisis, life crisis, life meaning crisis, age crisis, meaning of life, existential values.

### **Чуйко Галина Васильевна**

*Кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)*

### **Комисарик Мария Ивановна**

*Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии дошкольного образования Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)*

## **ПРОБЛЕМА ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ**

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическому анализу понимания в психологической науке понятие жизненного кризиса, что и стало целью этой работы.

Констатируется, что в психологии существуют различные определения понятия жизненного кризиса, его особенностей, форм и этапов его переживания и преодоления; различных его видов и даже названий, так что наиболее существенным и общим для них, по меткому выражению Д.Макдональда, является то, что человек в состоянии жизненного кризиса чувствует себя поглощенным им и подав-

ленным.

Отмечено, что жизненный кризис, по сути, является постоянным спутником жизни человека, источником его развития и самосовершенствования, самореализации; что примером экзистенциального кризиса (который является одним из типов жизненного кризиса) является кризис смысла жизни, который является ненормативным, тяжелым, длительным, с преимущественно деструктивными последствиями для личности и ее жизни; это острое чувство отчаяния и безысходности от реальной невозможности удовлетворить свои важнейшие смысложизненные потребности (в частности, в реализации смысла жизни) и экзистенциальные ценности.

Подчеркивается необходимость разграничивать понятия собственно возрастного кризиса и смысложизненного кризиса и неуместность их объединения или отождествления; что относительно положительными можно считать лишь результаты этого кризиса, то есть, собственно, ситуацию его преодоления, а «развитие» такого кризиса для человека, который его переживает, «конструктивным» не является, воспринимаясь как катастрофа, трагедия или даже крах, а не просто пересмотр своих приоритетов, ценностей и жизненного смысла.

Сделан вывод, что жизненный кризис – это глубокое переживание человеком состояния невозможности продолжать обычную жизнь, связанное с необходимостью переоцен-

ки прежних жизненных ценностей и смысла, изменением самовосприятия и нахождения приемлемого выхода из сложившейся ситуации; однако, процесс его переживания, как и его завершения, не всегда конструктивны или оптимальны для человека. Причиной кризиса становится сложная жизненная ситуация (обусловленная как внешними факторами, так и внутренними ситуативными изменениями), делающая невозможным продолжение жизненного пути личности (реализацию его целей, ценностей и смысла) привычным способом.

**Ключевые слова:** кризис, жизненный кризис, смысложизненный кризис, возрастной кризис, смысл жизни, экзистенциальные ценности.

Дата отримання статті: 01.01.2019

Дата рекомендації до друку: 11.01.2019

Дата оприлюднення: 28.02.2019