

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «Кризова психологія»
обов'язкових компонент освітньої програми другого
(магістерського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №2: «Кризи розвитку, їх психологічна сутність»

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції (4 год):

1. Поняття кризи розвитку, її ознаки, види.
2. Вікові кризи розвитку.
3. Нормативні кризи професійного становлення особистості.
4. Кризи розвитку сім'ї.
5. Екзистенційні кризи.

Рекомендована література:

Основна:

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2018. 244 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2020. 401 с.

Допоміжна:

1. Балл Г.О., Бастуй М.В., Гордієнко В.І. Психологія праці та професійної підготовки особистості : Навч. посіб. Хмельницький: ТУП, 2018. 330 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Крайніков Е. В. Психологія розвитку : словник-довідник. К. : Арістей, 2014. 260 с.
4. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: В 2-х т./ С.Д.Максименко. К.:Форум, 2017. – 656с.
5. Малхазов О. Р. Психологія праці: Навч. посіб. / О.Р.Малхазов. – К.: Центр учбової літератури, 2018. –208 с.
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
7. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
8. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Текст лекції:

Питання 1. Поняття кризи розвитку, її ознаки, види.

Розвиток людини - це складний інволюційно - еволюційним поступовий рух, у ході якого відбуваються як прогресивні, так і регресивні інтелектуальні, особистісні, поведінкові, діяльнісні зміни у самій людині; розвиток змінюється за напрямком, інтенсивністю, характером і якістю.

Результатом розвитку є становлення людини як біологічного виду і соціальної істоти. Важливим показником розвитку дорослої людини є досягнення нею зрілості (соціальної, психічної, особистісної). Вершину

зрілості людини прийнято називати «акме». Це багатовимірний стан, що охоплює тривалий період життя людини й завжди показує, якою мірою людина здійснилась як особистість.

Основними властивостями розвитку, що відрізняють його від інших змін, є:

- безповоротність (здатність до накопичення, надбудови змін);
- спрямованість (здатність до наявності єдиної лінії розвитку);
- закономірність (здатність системи до відтворення однотипних змін у різних людей).

Більшість вітчизняних вчених дотримуються точки зору, що розвиток здійснюється по ланцюгу переходів через кризи і подолання протиріч. Літичні - відносно стабільні періоди розвитку, накопичення кількісних змін- змінюються критичними періодами.

Кризи розвитку – це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, світосприйняття, зміна діяльності та виникнення психологічних новоутворень.

На відміну від інших типів криз, кризи розвитку вважаються нормативними, бо зустрічаються у житті кожної людини. Більш за те, вони є необхідними, бо в основі них лежать протиріччя, які є рушійною силою розвитку.

До криз розвитку залежно від суб'єкта кризи можна віднести :

- вікові кризи психічного та особистісного розвитку;
- кризи професійного становлення особистості;
- кризи психосексуального розвитку;
- кризи розвитку сім'ї та сімейних відносин,
- кризи розвитку організації;
- кризи розвитку країни (економічні, політичні)

Питання 2. Вікові кризи психічного та особистісного розвитку.

Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи. Вони вважаються *нормативними, тобто необхідними для нормального процесу становлення особистості.* Для вікових криз властиві чималі якісні зміни, що відбуваються у психології людини: формування психологічних новоутворень, зміна провідної діяльності і т. д. Але ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання, праця і т. д.) передбачає і відповідну особистісну роль людини.

Вікові кризи - особливі, відносно нетривалі за часом (до року) періоди онтогенезу, які характеризуються різкими психологічними змінами. На відміну від криз невротичного або травматичного характеру вікові кризи відносяться до нормативних процесів, що є необхідними для нормального, поступального ходу особистісного розвитку.

Вікові кризи можуть виникати при переході людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язані з системними якісними перетвореннями у сфері її соціальних відносин, діяльності й свідомості. Під час кризи особистість , як

відкрита система, стає нестійкою, навіть на слабкі подразники відповідає невинновдано інтенсивними відгукми.

Цей вид кризи обумовлений фізіологічними зрушеннями в організмі людини, морфо-функціональними перебудовами, залежить від особливостей темпераменту, характеру, соціальних відносин тощо.

Виокремлюють малі кризи (криза 1 року, криза 7 років, криза 17–18 років) та великі кризи (криза новонародженості, криза 3 років, підліткова криза 13–14 років). Малі кризи пов'язані з наростанням навичок і самостійності людини (зовні проходять спокійно). Під час великих криз перебудовуються відносини дитини й суспільства.

Значно менше вивчені кризи зрілих періодів життя й старості. Відомо, що такі поворотні моменти виникають значно рідше, ніж у дитинстві, і протікають, як правило, більш приховано, без виражених змін у поведінці. В цей час відбуваються процеси перебудови структур свідомості та переорієнтації на нові життєві завдання, що призводить до зміни характеру діяльності й взаємовідносин.

Указані хронологічні межі вікових криз достатньо умовні, що пояснюється значними відмінностями індивідуальних, соціокультурних та інших особливостей людини.

Криза новонародженості.

Життя дитини в постнатальному періоді починається з кризи новонародженості, що спричинюється різкою зміною середовища існування дитини з пренатального на постнатальне.

Кризу новонародженості не відкрили, а визначили теоретично (причому останньою), і виділили як особливий період у психічному розвитку дитини. Ознакою кризи є втрата дитиною ваги у перші дні після народження. Розв'язується криза через процеси її адаптації до нових умов автономного життя. Прилаштування дитини до самостійного існування відбувається завдяки:

- систематичній турботі дорослих;
- спадково закріплених механізмів - безумовних рефлексів (харчові, рефлекс; захисні рефлекс (відсмикування, зажмурювання, звуження зіниці); орієнтовні рефлекс (поворот голови); смоктальний рефлекс; рефлекс відштовхування (при торканні); хватальний рефлекс та інші.)

Криза одного року. Перехідний період між немовля і раннім дитинством зазвичай зі сплеском самостійності, новими афективними реакціями, викликаними новими для дитини можливостями – в цьому віці він починає ходити й активно досліджувати навколишній світ.

Криза трьох років. Ця криза протікає як криза соціальних відносин і пов'язана становленням самосвідомості дитини. Дитина вперше відокремлює себе від інших і пізнає відмінність між «хочу» і «повинен». Криза «Я сам». Криза включає в себе шість основних елементів:

1. Негативізм, або прагнення зробити навпаки, навіть всупереч власним бажанням. Це реакція не на зміст пропозиції дорослих, а на те, що воно йде від дорослих.

2. Упертість. Дитина наполягає на чомусь не тому, що цього хоче, а тому, що вона цього зажадає. Будучи пов'язаною самим фактом початкової вимоги, дитина не може відмовитися від неї..

3. Норовистість. Вона безособиста, направлена проти норм виховання, що склалися в сім'ї. Дитина прагне настояти на своїх бажаннях і невдоволена всім, що їй пропонують інші.

4. Свавілья. Дитина прагне все робити самостійно і по-своєму.

5. Бунт-протест. Дитина знаходиться у стані конфлікту з оточуючими. Прояв знецінення статусу дорослого, який проявляється в тому, що дитина починає лаятися, дражнити, обзивати батьків і близьких.

6. Деспотизм. Дитина змушує батьків робити те, що вона вимагає, а по відношенню до братів і сестер деспотизм виявляється ревностями.

Криза шести-семи років. Найбільш суттєвою рисою цієї кризи є початок диференціації внутрішньої і зовнішньої сторони особистості дитини. З приходом до школи дитина опиняється в новій соціальній ситуації розвитку. Змінюється її місце в системі соціальних відносин: вона вперше починає займатися суспільно значущою діяльністю, отримує нові права і обов'язки. Новий соціальний статус обумовлює і формування особливостей її особистості, нова соціальна ситуація вимагає від неї складної психологічної перебудови. Дитині, яка живе до цього переважно емоціями, імпульсивними реакціями, спонтанними бажаннями, тепер доводиться пригнічувати свою активність і вчитися підкорятися шкільної дисципліни, вимогам учителя. Переживання починають осмислюватися і узагальнюватися. Криза семи років супроводжується порушенням психічної рівноваги, нестійкістю волі і настрою. Найбільш яскравими симптомами є примхливість, образливість, дратівливість.

Підліткова криза (13-17 років). Центральним фактором фізичного розвитку в підлітковому віці є статеве дозрівання, яке справляє істотний вплив на роботу внутрішніх органів. З'являється статевий потяг і пов'язані з ним нові переживання, потреби та думки. Виникає **почуття дорослості**, яке інтерпретується ним як готовність стати повноправним членом дорослого суспільства, бути самостійним, добиватися поваги з боку старших. При цьому соціально підліток залишається ще школярем, його прагнення бути дорослим викликає опір з боку дорослого оточення. Це протиріччя і лежить в основі підліткової кризи. В пубертатний період проблеми і конфлікти підлітка можуть перейти у затяжні кризи. Саме в цьому віці – як регресивна декомпенсація кризи, з'являється перший пік суїцидальної активності (суїцидальні спроби і суїциди), виникає ризик негативних залежностей (алкоголь, наркотики, токсичні речовини і т. д.), депресії, психогенні напади з переживанням відчуженості (дереалізації і деперсоналізації). Психологу, який працює з дитиною або підлітком, що опинилося у кризовому періоді розвитку, важливо знати особливості та типові конфлікти, характерні для тієї чи іншої вікової кризи. Невизначені кризи у поєднанні з травматизацією можуть перетворитися у запущені або виливатися в невротичні, непослідовні або агресивні дії: втечі, вандалізм, вбивство або суїцид.

Кризи становлення особистості характерні не лише для дитинства, отрочтва і юності. На думку багатьох авторів, усе життя людини закономірно супроводжується чергуванням певних періодів. Так, ще давні мислителі ділили життя людини на віки чи цикли (у Гіппократа, наприклад, по 7 років, у інших по 9), що починаються і закінчуються переломними, критичними фазами.

Дуже цікавою є точка зору на становлення особистості дорослої людини сучасного американського автора Гейл Шиіхі, що розглядає такі кризи дорослішання (і тут відслідковується 7-річна періодичність):

16 років - "виривання коренів";

23 роки - "план на все життя";

30 років - "корекція";

37 років - "усвідомлення середини життя"

45 років – «оновлення або покірність».

Неважко помітити, що ці кризи пов'язані зі змінами життєвих ролей людини.

Криза "виривання коренів" (18-22 роки) характеризується наступним. Позиція молодої людини часто виражається у девізі: "Я знаю, чого хочу!" Юнак нерідко впадає в фантазії в процесі перевірки цих переконань. Одна частина молодої людини намагається стати індивідуальністю, а інша - забезпечити собі безпеку і комфорт (на цій основі і виникає основне протиріччя). "Якщо в цей момент криза особистості відсутня, то вона проявиться пізніше, на перехідній сходинці, і тоді вдарить болючіше", - пише Р. Шиіхі.

"Шукання у двадцять років" (23 роки). Доросла молода людина все більше прагне робити те, що "повинно". Але це "повинно" сильно залежить від моделі сім'ї, впливу культури і забобонів суспільства. Типова омана двадцятирічних - "переконання в тому, що вибір, який вони зробили, є остаточним". Два основних імпульси в період такої кризи: 1) створити комфорт і безпеку по готовому зразку (але такі люди відчувають себе ніби "під замком"); 2) прагнення експериментувати (але тут можна розтратити свої двадцять років в тривалому перехідному періоді). Молоді люди, як і раніше чинять опір впливу батьківському вихованню - їх девіз: "Це не я. Я зовсім інший".

Спроба усвідомити свої «тридцять» (30 років). Тут нерідко відбувається усвідомлення того, що вибір, зроблений у 20 років, виявився невдалим, і прагнення звинуватити в цьому "всіх і вся". Основна критика колишнього вибору: не було місця для кар'єри, переважання фантазії у момент вибору (наприклад, "хочу стати Президентом"). Часто виникає прагнення "почати все спочатку". З'являється серйозне прагнення створити сім'ю, побудувати будинок.

Криза "середини життя" (35-37 років), на думку Р. Шиіхі, - найбільш важка, рубіжна криза. Часто відбувається "втрата відчуття молодості, згасання фізичних сил, зміна звичних ролей - будь-який із цих моментів може надати переходу характер кризи". "Час починає скорочуватися". Посилюється

відчуття, що "незалежно від того, що ми робили досі, у нас є щось, що ми придушували і зараз воно рветься назовні". Жінки стикаються з цими проблемами раніше, ніж чоловіки (відчуття того, що наступний вибір - це її "останній шанс", але пізніше зростає спокій і впевненість, що багато ще попереду). "У період інтенсивної концентрації на зовнішніх успіхах чоловік зазвичай не помічає найбільш складні внутрішні зміни, які рухають його вперед". Він все більше турбується про своє здоров'я, дивується: "І це все?" Все частіше чоловіки прагнуть розпочати до середини життя нову справу. У когось проявляється "потреба в розвитку етичної грані особистості".

Оновлення або покірність ("проблема 45 років"). Якщо людина проявила активну позицію і успішно подолала попередні кризи, то до 45 років з'являється відчуття стабільності та задоволення. Якщо чоловік змирився зі своїм становищем, то з'являється відчуття покірності: людина позбавляється підтримки і безпеки тих, з ким вона ще недавно підтримувала активні стосунки; друзі виростають і йдуть; діти в процесі розвитку стають незнайомими людьми; кар'єра перетворюється просто в роботу. Всі ці події будуть відчуватися такі які "не відбулися". Новий криза виявиться десь до 50 років. Але якщо людина знайде для себе нову мету (смысл), то ці роки можуть стати найкращими в її житті

Кризи становлення у дорослому віці можуть супроводжуватися важливими життєвими подіями: зміною фаху, місця роботи, втечею з сім'ї, переїздом в інше місто і т. д. (а інколи і більш драматичними, аж до самогубства), що обов'язково передбачає зміну важливих соціальних ролей людини: професійних, сімейних, міжособистісних та інших. Р. Шіпхі пов'язує спосіб переживання кризи людиною зі "стилем проживання життя", що становить своєрідні життєві ролі людини: "вічна дитина", "клозет", "транзит", "інтегратор", "квочка", "кар'єристка з налаженим сімейним життям."

Питання 3. Нормативні кризи професійного розвитку особистості.

Під кризами професійного розвитку розуміють нетривалі за часом періоди (до року) кардинальної перебудови професійної свідомості, діяльності та поведінки особистості, зміни вектору її професійного розвитку. Кризи призводять до переорієнтації на нові цілі, до корекції і ревізії соціально-професійної позиції, готують зміну способів виконання діяльності, ведуть до зміни взаємин з оточуючими людьми, а в окремих випадках - до зміни професії.

Психологічні особливості криз професійного розвитку. У концепції професійного становлення (Е.Зеєр) особистості виділені наступні *стадії цього процесу*. Відповідно до визначення криз, перехід від однієї стадії до іншої породжує нормативні кризові явища.

1. Професійне становлення особистості починається *зі стадії оптації - формування професійних намірів*. У 14 - 16 років, у віці ранньої юності, оптант починають професійно самовизначатися. Для когось все вирішено, хтось змушений вже професійно визначатися. Відбувається переоцінка навчальної діяльності: у залежності від професійних намірів змінюється і

мотивація. Навчання у старших класах набуває професійно орієнтований характер, а у професійних навчальних закладах вона має чітко виражену навчально-професійну спрямованість. Є всі підстави вважати, що на стадії оптації відбувається зміна *провідної діяльності з навчально-пізнавальної на навчально-професійну*.

Кардинально змінюється соціальна ситуація розвитку. При цьому неминуче зіткнення бажаного майбутнього і реального сьогодення, яке набуває характеру *кризи навчально-професійної орієнтації*.

Старшокласники, які продовжили навчання у 10 - 11-х класах, чітко переживають цю кризу в 16-17 років, перед завершенням шкільної освіти. **Ядром кризи є необхідність вибору** способу отримання професійної освіти чи професійної підготовки. В цьому віці, як правило, вибирається варіант продовження навчання, орієнтованого на певне професійне поле, а не на конкретну професію.

професійної підготовки чи професії, випадання з нормальної соціальної сфери. Асоціальна поведінка часто є формою компенсації внутрішньоособистісних конфліктів: переживання своєї неповноцінності, відторгненості, непотрібності.

2. **На стадії професійної підготовки** багато учнів і студенти переживають розчарування в одержуваній професії. Виникає невдоволення окремими навчальними предметами, з'являються сумніви у правильності професійного вибору, падає інтерес до навчання. Спостерігається *криза професійного вибору – ревізія вибору* (частіше проявляється в першій і останній роки професійного навчання). За рідкісним винятком ця криза долається зміною навчальної мотивації на соціально-професійну. Ця криза має уповільнений характер.

3. Після завершення професійної освіти настає *стадія професійної адаптації*. Молоді фахівці приступають до самостійної трудової діяльності. Кардинально змінюється професійна ситуація розвитку: новий різновіковий колектив, інша ієрархічна система трудових відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль і принципово новий вид провідної діяльності.

Невідповідність професійної діяльності очікуванням викликає кризу професійних експектацій.

Переживання цієї кризи виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, трудовими відносинами, умовами роботи та зарплатою.

Розв'язання кризи:

- конструктивне: активізація професійних зусиль щодо якнайшвидшої адаптації та придбання досвіду роботи;
- деструктивне: звільнення, зміна спеціальності; неадекватне, неякісне, непродуктивне виконання професійних функцій.

4. Наступна нормативна криза професійного становлення особистості *виникає на завершальній стадії первинної професіоналізації, після 3 - 5 років роботи*. До цього часу спеціаліст освоїв і продуктивно (і якісно) виконує

нормативно схвалено діяльність, визначив свій соціально-професійний статус в ієрархії професійних відносин. Динаміка минулого досвіду, інерція професійного розвитку, потреба у самоствердженні викликають протест, незадоволення професійним життям. Свідомо чи несвідомо особистість починає відчувати потребу в подальшому професійному зростанні, в кар'єрі. За відсутності перспектив професійного зростання особистість відчуває дискомфорт, психічну напруженість, з'являються думки про можливе звільнення, зміну професії.

Криза професійного росту може тимчасово компенсуватися різного роду непрофесійними, дозвіллевими видами діяльності, побутовими турботами або ж кардинально вирішуватися шляхом виходу із професії.

Стабілізація всіх сторін професійного життя сприяє професійної стагнації особистості: упокорення і професійній апатії. Стагнація може тривати роками, іноді до виходу на пенсію.

5. Подальший професійний розвиток фахівця приводить його до **вторинної професіоналізації**. Особливістю цієї стадії є високоякісне і високопродуктивне виконання професійної діяльності.

У багатьох випадках якісне і високопродуктивне виконання діяльності призводить до того, що *особистість переростає свою професію*. Посилюється незадоволеність собою, своїм професійним становищем.

Суперечності між бажаною кар'єрою і її реальними перспективами призводять до розвитку кризи професійної кар'єри.

Можливі сценарії виходу з кризи: звільнення, освоєння нової спеціальності в рамках тієї ж професії, перехід на більш високу посаду.

Одним із продуктивних варіантів зняття кризи є перехід на наступну стадію професійного становлення - стадію майстерності.

6. **Стадія майстерності** характеризується творчим та інноваційним рівнем виконання професійної діяльності. Рушійним чинником подальшого професійного розвитку особистості стає потреба в самореалізації, самоздійсненні. Професійна самоактуалізація особистості призводить до незадоволення собою, оточуючими людьми.

Криза нереалізованих можливостей, або, точніше, **криза соціально-професійної самоактуалізації**, - це душевна смута, бунт проти себе.

Продуктивний вихід з неї - новаторство, винахідництво, стрімка кар'єра, соціальна і професійна наднормативна активність.

Деструктивні варіанти розв'язання кризи - звільнення, конфлікти, професійний цинізм, алкоголізм, створення нової сім'ї, депресія.

7. Наступна нормативна криза професійного розвитку обумовлена **виходом з професійного життя**. Після досягнення певної вікової межі людина йде на пенсію. Передпенсійний період для багатьох працівників набуває кризовий характер. Це пов'язано з *необхідністю засвоєння нової соціальної ролі і поведінки*. Вихід на пенсію означає звуження соціально-професійного поля і контактів, зниження фінансових можливостей. Гострота протікання **кризи втрати професійної діяльності** залежить від характеру

трудової діяльності (працівники фізичної праці переживають її легше), сімейного стану і здоров'я.

Для зняття кризових явищ виправдано було б проводити курси з підготовки до відходу на пенсію, тренінги соціально-економічної взаємодопомоги, організовувати клуби дозвілля пенсіонерів.

8. Після виходу на пенсію починається **соціально-психологічне старіння**. Воно проявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, підвищення або зниження емоційних переживань. Знижується темп психічної діяльності, з'являється настороженість до нововведень, до всього нового, спостерігається постійна заглибленість у минуле і орієнтація на минулий досвід. Відзначається також пристрасть до моралізування і засудження поведінки молоді, чітко простежується протиставлення свого покоління поколінню, що йде на зміну. Невдало прожите життя завершується страхом смерті, постійними скаргами на здоров'я, близьких родичів, упущені можливості. Ця незадоволеність сучасним життям обумовлена укороченням життєвої перспективи, аморфністю професійної ідентичності, соціальною ізоляцією і самотністю. Цей неспокійний і тривожний стан душі **кризою соціально-психологічної адекватності**.

Умовою подолання кризи може стати визначення областей застосування накопиченого досвіду, в яких можна отримати підтвердження своєї корисності, потрібності. Літні люди можуть зайнятися узагальненням свого індивідуального досвіду у формі книги спогадів, любительськими видами декоративно-прикладних ремесел тощо. *Головне - наситити життя активною діяльністю.*

Вирішальне значення у виникненні криз *на перших стадіях* професійного становлення мають **об'єктивні фактори**: зміна провідної діяльності, кардинальна зміна соціальної ситуації.

На наступних стадіях все *більшу роль відіграють суб'єктивні фактори*: зміна «Я-концепції», перебудова професійної свідомості, зростання рівня домагань і самооцінки, прояв потреби в самоствердженні та самоздійсненні, тобто особистість сама стає ініціатором криз професійного розвитку.

Крім нормативних криз професійне становлення супроводжується ненормативними, зумовленими життєвими обставинами. Такі події, як вимушене звільнення, перекваліфікація, зміна місця проживання, перерви в роботі, пов'язані з народженням дитини, втрата працездатності викликають сильні емоційні переживання і часто набувають чітко виражений кризовий характер.

Питання 4. Кризи розвитку сім'ї.

Дивно, але факт: скільки б разів ми не виходили заміж, сімейні кризи настають в одні і ті ж терміни, якщо відраховувати від дати початку подружнього життя. Більш за те, навіть причини конфліктів і теми сварок залишаються практично незмінними. Це не означає, що кожна сім'я обов'язково повинна мати проблеми у заздалегідь визначені терміни.

Перший рік і перша сімейна криза. Вона викликаний труднощами **взаємного притирання**. Випробування «побутом». Розбіжності можуть стосуватися розподілу обов'язків, небажання партнерів змінювати свої звички, пов'язані з різницею сімейних цінностей, господарських укладів та традицій їхніх батьківських сімей, різницею культури і освіти, цілей, до яких вони прагнуть в житті та ін.

Статистика: близько половини всіх укладених шлюбів розпадається після першого року спільного життя

Три-чотири роки. Криза первістка. Причини: народження дитини, зникнення романтичних настроїв; часті прояви негативних емоцій подружжям. Жінка поглинена вагітністю, потім - малюком. Чоловіку, в свою чергу, не вистачає жіночої уваги, він ревнує дружину до дитини.

П'ять років. Криза повернення. Привід для початку цієї кризи частіше подає жінка. В цей час вона повертається до активного професійного та соціального життя після народження дитини.

Сім років. Криза монотонності. В цей час у родині вже все налагоджено: побут, інтимні стосунки, спілкування, роботу. Чоловік і дружина вже *переситилися один одним*. Статистика свідчить, що на даному етапі ініціаторами розлучення найчастіше стають жінки.

Чотирнадцять років (12-16.). Криза сорокарічних.

Якщо навіть подружжя довгі роки жили душа в душу, то ближче до 40 років у них настає головна криза. Ця криза співпадає з особистою кризою середнього віку, під час якої подружжя по-іншому починають переглядати свої життєві цінності. Причинами цієї кризи є психологічна втома один від одного, прагнення до новизни у стосунках і у способі життя.

Криза самотності вдвох. Далі настає криза самотності вдвох або криза «спорожнілого гнізда». Це період життя, коли діти стали дорослими, матеріально незалежними, створили власні сім'ї та народили уже своїх дітей.

Криза смерті одного із подружжя – остання, найбільш драматична криза.

Таким чином, нормативні кризи сімейного життя об'єктивні, виникають в певній закономірності і мають глибокі соціально - психологічні причини. Але так само об'єктивні й способи їх подолання. І якщо займатися цим вчасно, усвідомлено і разом, то результат буде позитивним.

Питання 5. Екзистенційні кризи.

Екзистенційна психологія - напрям у психології, який виходить з унікальності конкретного життя людини, що не зводиться до загальних схем. Екзистенцій психологія виникла на базі філософії екзистенціалізму. Прикладний розділ - екзистенційна психотерапія. Відносять до гуманістичного напрямку психології.

Основна категорія філософії екзистенціалізму - **«екзистенція»** - буття. Тому *екзистенційні кризи* - *буттєві, життєві*. Вони відбуваються в житті з певною регулярністю, в результаті чого людина переглядає все своє життя ...

Кожен через них проходить, хтось легше, хтось болючіше. Сенси один: жити тепер так, як жив раніше, неможливо.

Екзистенційна психологія вивчає проблему буття через проблеми: долі, смерті, провини, самотності, сенсу життя, відповідальності.

Предмет екзистенційної психології (коротко): сенс людського буття, умови його придбання, зміни та втрати.

Екзистенційні кризи супроводжуються почуттям глибокого психологічного дискомфорту, пов'язаного з питанням про сенс існування. Найчастіше зустрічаються в культурах, де основні потреби для виживання вже задоволені (у західних культурах). Також у людей з високим інтелектом, розвиненою рефлексією.

Екзистенційні кризи усвідомлюються несподівано: казкове «Раптом, звідки не візьмись» ...

Причини виникнення:

А) *внутрішні* - особливості самореалізації - відчуття нереалізованості виникає, коли людина відмовляється від якихось можливостей, обмежує їх, дозволяє іншим керувати собою, упокорюється перед несприятливими обставинами. Або дорослішання, зрілість - накопичена кількість досвіду перейшла в якісні зміни. Часто людині страшно і дивно тому, що об'єктивно нічого не сталося, а внутрішні переживання є (внутрішній конфлікт, «соціальна смерть»).

Б) *зовнішні* - значні події або зміни в житті людини. Подія змушує людину замислитися про власну смертність (знімається психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок), про сенс людського життя. Приклади подій: смерть коханої людини, реальна загроза життю - хвороба, поранення, дорослішання і ухід власних дітей з дому, досягнення похилого віку, тривале ув'язнення в одиночній камері. Або події, які особисто не стосуються людини: ДТП з великою кількістю жертв, і ін.

Види екзистенційних криз.

Ірвін Ялом, один з кращих психотерапевтів ХХ ст, в роботі «Екзистенційна психотерапія» вивів чотири кризи людського життя: ізоляція, свобода, смерть, безглуздя. Екзистенційна криза - це раптове усвідомлення того, що суб'єкту було невідомо стосовно цих явищ.

Смерть найбільш очевидна і легко усвідомлювана кінцева даність. Протистояння між усвідомленням неминучості смерті і бажанням продовжувати жити - центральний екзистенціальний конфлікт.

Основне завдання цієї екзистенційної кризи - прийняття смерті.

Основний конфлікт - смерть тіла і безсмертя душі.

Магістральна ідея кризи є дуже простою: ми всі колись померемо.

Свобода. Зазвичай свобода представляється позитивним, бажаним явищем, за що люди борються і про що мріють. Але свобода як первинний принцип породжує тривогу, страх, жах порожнечі. Свобода - це відсутність зовнішньої структури, відсутність опори, ґрунту. Людське життя - поступове набуття свободи до повної свободи від життя.

Сутність цього екзистенціального конфлікту: між прагненням до свободи протягом усього людського життя і жахом перед знайденою свободою, за якої немає опори, організації, немає нічого.

Основний конфлікт кризи – свобода проти адаптації.

Магістральна ідея кризи – безмежна свобода Духу.

Ізоляція. Це фундаментальна ізоляція і від інших створінь і від світу. Незалежно від того, наскільки тісно, близько ми пов'язані з оточуючими, завжди залишається остання, непереборна відстань. Кожен з нас на самоті приходить в цей світ і на самоті повинен його покинути.

Екзистенціальний конфлікт цієї кризи - між створюваною абсолютною ізоляцією і потребою в контакті, в захисті, у приналежності до чогось більшого цілого.

Основний конфлікт - інтимність vs ізоляція, сепарація vs залежність.

Головне питання – хто я? з ким я?

Безглуздість. Четверта кінцева даність існування. І. Ялом задається питанням, якщо ми повинні померти, якщо ми самі створюємо свій світ, якщо кожен з нас спочатку самотній в цьому байдужому світі, в чому тоді сенс нашого життя? Як нам жити і навіщо? Якщо він ніяк не визначений для нас, значить, кожен з нас повинен сам створити свій сенс життя?

Тобто цей екзистенційний динамічний конфлікт - з одного боку, людина шукає сенс, з іншого боку, вона кинута в безглуздий світ.

Основне завдання кризи - зрозуміти, чи підходить нам той шлях, який ми обрали в юності (чи знайшли своє Призначення?).

Основний конфлікт кризи - сенс vs безглуздість, порядок розуму vs хаос несвідомого.

Магістральна ідея кризи – не важливо, якою дорогою ми йдемо до смерті: багач і бідняк, людина, яка все своє життя присвятила роботі, і нероба, здоровий і хворий - усі рівні перед вічністю. Так чи не все рівно, чим ми займаємося протягом життя?

Подолання екзистенційної кризи.

Представники екзистенційної психології наголошують, що, щоб людина, яка знаходиться у кризі, могла далі будувати своє життя, вона повинна відповісти на 5 екзистенційних питань.

Ці питання:

1. «Хто я?» Визначення ідентичності.
2. «Що я?» Складніше, вже не просто «Хто я?», А «Хто я в світі?».
3. «Де я?» Тобто де я зараз на своєму життєвому шляху, як мені бути в цій точці: добре? погано? радісно? гірко?
4. «Куди я?» Куди я йду по життю, як я хочу жити, яким бачити світ навколо себе, як міняти себе ... Бажана точка, вказівка шляху.
5. «Навіщо я?» Це питання про сенс життя, для чого я живу ...

Петер Вессель Цанф, норвезький філософ, в есе «Остання Місія» стверджував, що екзистенційна туга є результатом надмірно розвиненого інтелекту, і що люди долають це через «штучне обмеження змісту свідомості». Вони використовують певні шляхи для того, щоб впоратися зі страхом перед

абсурдністю людського існування. Цапфі описав чотири шляхи: ізоляція, фіксація, відволікання і сублімація.

- Ізоляція - цілковите відсторонення від усіх тривожних і руйнівних думок і почуттів («Не треба думати, це лише заплутує»).

- Фіксація - закріплення внутрішніх точок, конструювання стін навколо, нестабільна боротьба свідомості.

- Відволікання - має сфокусувати всю енергію на будь-якій задачі або ідеї для запобігання виняткової уваги розуму на собі.

- Сублімація є перенаправлення енергії від негативного до позитивного (соціально прийнятні цілі).

Лялечка вмирає, щоб народився метелик. Старе йде, з'являється нове. Пройти екзистенційні кризи можуть всі. Але якщо переживання дуже сильні, краще, щоб допомагав фахівець.

Психологічна допомога.

В даний час основними напрямками *екзистенціальної психотерапії* вважаються:

- екзистенційний аналіз Людвіга Бінсвангера;
- dasein-аналіз (дазайн) Медарда Боса і Аліси Хольцхей-Кунц;
- логотерапія Віктора Франкла;
- екзистенційний аналіз Альфреда Ленглі;
- екзистенційне консультування Джеймса Бьюдженталя, Ірвіна Ялома, Ролло Мея.