

Міністерство освіти і науки України  
Київський університет імені Бориса Грінченка

**О.А. Столярчук**

# **Життєві кризи особистості: психологічний путівник**

Навчальний посібник

Кременчук  
**NOVA BOOK**  
ВИДАВНИЦТВО  
2023

УДК 316.6  
С 81

Ухвалено до друку Вченою радою  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
протокол № 10 від 30 листопада 2023 р.

*Рецензенти:*

**Балахтар Валентина Візиторівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України;

**Пророк Наталія Василівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач науково-дослідної лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

**Столярчук О.А.**

С 81 Життєві кризи особистості : психологічний путівник : навчальний посібник / О.А. Столярчук. – Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. – 126 с.

ISBN 978-617-639-427-3

Навчальний посібник присвячено розкриттю й аналізу феномену життєвої кризи особистості, її детермінації, симптоматиці, перебігу та класифікації. У виданні на засадах здобутків вітчизняних і закордонних вчених розкрито особливості переживання людиною вікових, сімейних, професійних криз і кризи втрати здоров'я.

Зміст посібника інтегрує інформаційний та контрольньо-дослідницький блоки. Інформаційний блок розкриває надбання психологічної науки та практики, а контрольньо-дослідницький блок спрямований на перевірку, поглиблення й узагальнення обізнаності студентів, а також містить рефлексивні та дослідницькі завдання, виконання яких сприятиме поглибленню їх практичної компетентності.

Для студентів, що опановують психологічний фах, викладачів, психологів і всіх зацікавлених осіб.

**УДК 316.6**

ISBN 978-617-639-427-3

© Столярчук О.А., 2023

## Зміст

<b>ПЕРЕДМОВА</b>	4
<b>РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ТА ПРИЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ</b>	6
1.1. Життєва криза: вибір між перекотиполем і Феніксом	6
1.2. Класифікація життєвих криз	16
1.3. Переживання та подолання людиною життєвих криз	22
Контрольно-дослідницький блок	37
<b>РОЗДІЛ 2. ДЕТЕРМІНАЦІЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ</b>	43
2.1. Вік як підґрунтя переживання кризи	43
2.2. Втрата як чинник життєвої кризи. Криза втрати здоров'я	55
2.3. Сімейні взаємини як підґрунтя для кризових переживань особистості	62
Контрольно-дослідницький блок	74
<b>РОЗДІЛ 3. КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ</b>	80
3.1. Характеристика криз професійного навчання	80
3.2. Нормативні кризи професійного розвитку особистості	90
3.3. Зміст ненормативних криз професійного розвитку	97
Контрольно-дослідницький блок	106
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	114

## ПЕРЕДМОВА

Ця книга присвячується моєму чоловіку Сергію та сину Олександрю, спілкування з якими стало для мене оберегом від деструктивного переживання життєвих криз

Наріжними каменями людського життя є пошуки його сенсу й одвічне сподівання на щастя. Життєвий шлях розгортається перед людиною різними темпорухами: то спокійним, розміреним періодом з прогнозованими й очікуваними подіями, то вихором несподіваних, складних ситуацій, що бентежать її внутрішній спокій і розхитують зовнішню комунікацію. Ймовірно, сенс є й в тому, щоб прийняти обидві життєві ситуації та зуміти насолодитись різноманітними темпами і векторами барвистої подорожі від народження до смерті.

Хоча ми зазвичай надаємо перевагу стабільності, однак саме життя тренує нашу життєстійкість та покачує гнучкість і толерантність до невизначеності, зіштовхуючи з суперечливими обставинами чи критичними ситуаціями. Визначений, прогнозований вектор нашого життєвого шляху раптом переривається роздоріжжям, на якому маємо самотужки обрати маршрут нашої подальшої подорожі. Це ризик, бо існує ймовірність обрати дорогу у безвихідь. Але також завдяки зміні життєвого маршруту можна пізнати нові соціальні території, заповнити білі плями власного «Я», піднятися сходинками самовдосконалення. Таким роздоріжжям для шляху особистості є переживання нею життєвої кризи. Вона потрібна, щоб людина відкрила й усвідомила нові грані себе як особистості, професіонала, члена родини, представника певного віку та використала ці відкриття на користь собі й оточуючому світу.

Уникнути переживання криз неможливо, але можна вийти гідно з цього життєвого випробування з конструктивними наслідками, спираючись на здобутки психологічної теорії та практики у феноменології життєвих криз. Створений нами посібник має за мету стати путівником на роздоріжжі переживання людиною життєвої кризи. Книга також допомагатиме майбутнім психологам у накопиченні ними ресурсів і знарядь надання психологічної допомоги особистості, яка переживає кризу. Авторка щиро вдячна студентам, партнерська взаємодія з якими надихала на створення посібника та визнає, що власний досвід переживання життєвих криз знайшов місце у змісті книги.

Зміст посібника поєднує два блоки, перший з яких – інформаційний – містить виклад теоретичного матеріалу, другий – контрольно-дослідницький включає запитання для перевірки компетентності та завдання дослідницького характеру. Інформаційний блок розкриває надбання психологічної науки та практики згідно зі змістом навчальної дисципліни. Контрольно-дослідницький блок спрямований на перевірку, поглиблення й узагальнення обізнаності студента, а також містить рефлексивні та дослідницькі завдання, виконання яких сприятиме поглибленню його практичної компетентності.

Попри існування значної кількості безперечно змістовних навчальних видань з проблематики кризової психології, авторка претендує на персональне місце на вітчизняній освітній платформі через використання у змісті посібника виокремлених графічно визначень основних наукових категорій і виносок – цитат, фрагментів з досвіду психологічного консультування, коментарів, уточнень, надання зразків тестових запитань різного рівня складності, психологічних задач, а також опису рефлексивно-проектувальних практик, спрямованих на рефлексію чинників, предикторів і симптомів переживання життєвої кризи.

Втім, визнаючи недосконалість першої спроби створення цього посібника, авторка налаштована на перспективи подальшого удосконалення змісту й оформлення книги.

## РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ТА ПРИЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

### ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК

#### 1.1. Життєва криза: вибір між перекотиполем і Феніксом

Людина, що стоїть перед руїнами свого минулого життя, повинна втішитися тим, що ці потрясіння – прояви *росту*. Світ людини здригається, так як людина стала зовеликою для такого світу.

Н. Майєр

Зазвичай, починаючи з молодості, доросла людина живе, сповнена сподівань на майбутнє, віри в можливості реалізації своїх мрій, сприймаючи сьогодення лише як преамбулу до щасливого завтрашнього дня. Життя такої особистості сповнене інтенційної суєти або навпаки, в'ялого очікування, віри в те, що аби у неї були б всі можливості, якби виконалось те чи інше бажання, трапилась би та подія чи інша, то вона б «підкорила світ». Однак життя триває, а доленосної події не відбувається, і рутину починає драгувати. Чи ж трапляється подія, але несподівана, руйнівна і, розхитуючи звичний світогляд, душевну рівновагу особистості, змушує переглянути глибинні питання сенсу буття та призначення, зміст власного «Я». Коли у потоці подій, що охоплюють найважливіші життєві цінності та взаємини людини, її воля та можливості виявляються безсилями, то розгортається специфічна ситуація – криза.

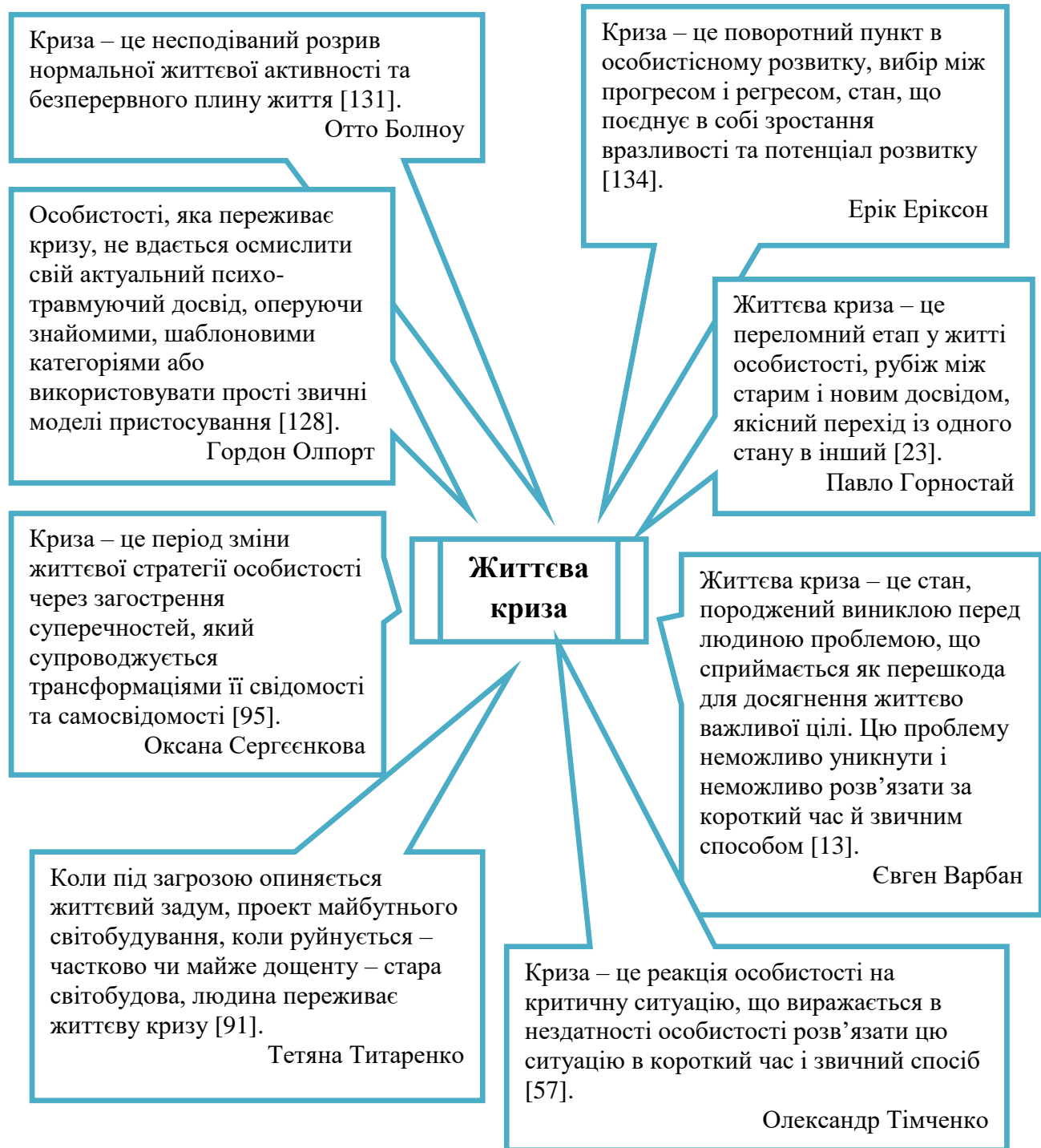


**Життєва криза** – це стійка комплексна психосоматична реакція людини на переживання складної життєвої ситуації, загострення психічних суперечностей, в якій базовані на попередньому досвіді способи реагування і моделі поведінки стають недієвими

Конструктивне переживання кризи як неминучого життєвого феномену та вміння з нею впоратися є ключовим завданням особистості в річищі досягнення нею психологічної зрілості. Також доречно розглядати життєву кризу як платформу для особистісного зростання та духовного збагачення,

стартап для активізації ресурсів. Кризові переживання мають яскравий травмувальний присмак, однак поєднують як біль, ризик, так і можливості.

Феномен кризи давно потрапив у фокус вивчення закордонних і вітчизняних психологів. Однак однастайності щодо розуміння суті життєвої кризи досі не спостерігається. Наведемо кілька варіантів тлумачення цього поняття:



Попри різні семантичні акценти, що простежуються у вищеподаних тлумаченнях, можна знайти спільні ознаки, як-от складність і значущість