

**Т. М. Титаренко**

# Криза життєва

**КРИЗА ЖИТТЄВА** – складний період життя, під час якого різко змінюються ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям [ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ](#). Кризою називають тривалий глибокий внутрішній конфлікт, який виникає у зв'язку з незадовільною якістю, результатами життя, дефіцитом його смислу. Складні життєві обставини (професійні, сімейні, особисті) провокують кризу здебільшого за наявності підґрунтя у вигляді внутрішніх суперечностей, які загострюються швидко й несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, налаштування, і потребують дій, що переважають адаптивні можливості, наявні енергетичні ресурси. У кризовій ситуації особистість як складна самоорганізована відкрита система стає дедалі неврівноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів.

Слабкі сигнали на вході до системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому, як стверджує І. Пригожин, перебудовується таким чином, що її поведінка стає непередбачуваною. Кожна К. ж. є важливим шансом для коригування свого життя, наповнення його новим змістом. Вона вимагає розгорнутого, аргументованого, усвідомленого розв'язання задачі на смисл, яке у буденності відбувається згорнуто, неструктуровано; підштовхує людину до автономізації, незалежності від зовнішніх і внутрішніх умов життя; призводить до прийняття реальності такою, якою вона є насправді, потребуючи відмови від ілюзій щодо самої себе, своєї професії, оточення. Вихід із К. ж. може бути як конструктивним, так і деструктивним. Можливості розв'язання ситуації залежать від стадії кризи (поверхнева, середня чи глибока) та ставлення до того, що відбувається (ігнорувальне, перебільшувальне, демонстративне, волюнтаристське, продуктивне).

Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною значною гамою стратегій самоопанування, різновиди непродуктивного ставлення супроводжуються переважно однією негнучкою стратегією. Основними симптомами кризового стану є зниження адаптивності, рівня самосприйняття, тимчасова примітивізація саморегуляції, втрата сенсу існування. Особливості кризових розладів залежать від вроджених конституційних властивостей, складу нервової системи, структури особистості, характеру, набутого досвіду,

стилю соціалізації, способів взаємодії з оточенням. Під час глибокої К. ж. може здаватися, що сенс життя втрачено повністю. Т. зв. екзистенційний вакуум, проаналізований засновником логотерапії австрійським психіатром В. Франклом, іноді стає реальним вибором між життям і смертю.

Часто передумовою К. ж. є проблемні ситуації, у яких існує невідповідність між вимогами людини до самої себе та її реал. схильностями, можливостями, бажаннями, коли вона не може адекватно прогнозувати розвиток подій, ставити перед собою досяжні цілі.

Провокують кризи також надзвичайні ситуації, що несподівано виникають унаслідок певних масштаб. подій (землетруси, виверження вулканів, терорист. акти, катастрофи), зумовлюючи людські жертви, наносячи шкоду здоров'ю і добробуту людини.

Найнебезпечнішу К. ж. викликає зіткнення людини зі смертю (напр., коли хвора людина дізнається про власну приреченість, або в неї помирає хтось із близьких). Цій проблемі присвячено праці американських психологів Б. Дейтса, Е. Кюблер-Росс, Р. Моуді, нім.-амер. психіатра Е. Ліндеманна та ін. Способи подолання кризи у контексті психології горя досліджували В. Баскаков, Ф. Василюк, А. Гнездилов, М. Мінігалієва, С. Шефов. Р. Ахмеров, А. Осипова та ін. вивчають такий різновид К. ж., як криза біографічна (криза нереалізованості, спустошеності, безперспективності). Здатність протистояти складним ситуаціям, яку називають міцністю, життєстійкістю, досліджують як західні психологи (американський учений С. Мадді), так і вітчизняні (Т. Ларіна).

Серед найновіших досягнень психології кризи – вивчення копінгу (подолання, опанування, давання собі ради) як способу взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією відповідно до логіки її розгортання, значущості кризових обставин у нинішньому житті і реальних можливостей, наявних ресурсів людини (канадський психолог А. Бандура, американські фахівці Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолькман, Г.-Дж. Фрайденберг, німець – Р. Шварцер, а також Т. Крюкова, Є. Куфтяк, О. Берестнєва).

Способи розв'язання кризових ситуацій розробляють українські психологи [П. Горностай](#), Т. Титаренко, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, О. Кляпець, Н. Родіна, К. Черемних. Філософське, соціольне та психол.-педагогічне обґрунтування К. ж. особистості в Україні здійснено під керівництвом Л. Сохань та І. Єрмакова. Вивчення медично-психіатричних аспектів кризового консультування очолює Л. Юр'єва. На перебіг кризи також впливає загальний соціокультурний фон, створюючи асоціативні поля, що нав'язують людині нову можливість структуризації значень, нові способи інтерпретації себе і свого життя.

## Рекомендована література

1. Життєві кризи особистості: Наук.-метод. посіб. у 2 ч. К., 1998;
2. Психологія життєвої кризи. К., 1998;

3. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния. Дн., 1998;
4. Титаренко Т. М. Життєві кризи. Технології консультивання: У 2 ч. К., 2007;
5. Її ж. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. Москва, 2009, 2010;
6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва, 2010;
7. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. О., 2012.

### **Покликання на статтю:**

Криза життєва / Т. М. Титаренко // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-963>. – Останнє поновлення : 23 жовт. 2023.

2001-2023 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).