

4. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности: Уч. пос. – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 301 с.
5. Ковалева А.И. Социализация личности: норма и отклонение. – М., 1996. – 223 с.
6. Москаленко В.В. Соціальна психологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 687 с.
7. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: У 2 книгах. Кн. 1. – К.: Либідь, 2004.
8. Циба В.Т. Системна соціальна психологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2006.

Article is devoted to the stages of socialization of teachers of secondary schools.

Key words: socialization, personality, social experience, the stages of socialization.

Отримано: 22.02.2010

УДК 159.923:159.943.8

Є.О. Варбан

Життєва криза: поняття, концепції та прояви

У статті розглядаються та аналізуються основні підходи до вивчення життєвих криз, особливості перебігу та визначення сутності цього складного явища в житті людини. Пропонується авторське визначення поняття “життєва криза” та класифікація життєвих криз особистості. Окреслено подальші напрямки роботи над проблемою.

Ключові слова: види криз, життєва криза, складні життєві ситуації.

В статье рассматриваются и анализируются основные подходы к исследованию жизненных кризисов, особенности протекания и определение сущности данного сложного явления в жизни человека. Предлагается авторское определение понятия “жизненный кризис” и классификация жизненных кризисов личности. Намечены новые направления работы по исследованию данной проблемы.

Ключевые слова: виды кризисов, жизненный кризис, сложные жизненные ситуации.

Усіх людей умовно можна розділити на три групи: 1) тих, хто вже пережив велику життєву кризу; 2) тих, хто переживає її зараз; 3) тих, кому ще випаде пережити таку кризу в майбутньому. Було б помилкою вважати, що ми можемо взагалі уникнути криз. Від критичних ситуацій та криз не застрахований ніхто.

Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства (безробіття, злочинність, наркоманія тощо), вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробувань.

В останні роки різні аспекти життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Наш аналіз досліджень показав [8; 9], 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. Так, в останні роки активно досліджувалися *різні аспекти важких життєвих ситуацій* (Л.І. Анциферова [2], І.В. Бринза [5], О.А. Будницька [7] та ін.); *особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій* (Р.А. Ахмеров [3], Ф.Ю. Василюк [11], Н.Ю. Волянчук [13], О.О. Зайва [18], Т.Л. Крюкова [22], Т.М. Титаренко [30] та ін.); *особливості надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації* (О.Ф. Бондаренко [4], П.В. Лушин [24], В.Г. Ромек [28], Т.М. Титаренко [31; 32] та ін.).

Проте, незважаючи на певну вивченість даної проблеми, проведений нами аналіз засвідчив, що на теперішній час відсутнє єдине визначення життєвої кризи та процесу її психологічного подолання, вивчаються, в основному, лише окремі аспекти даної проблеми, що не дає цілісної картини цього складного психологічного явища [8; 9]. Актуальність й недостатня розробленість даної проблеми визначили вибір теми нашого дослідження.

Мета статті – на основі аналізу сучасної літератури визначити сутність поняття “життєва криза”, проаналізувати підходи до її розуміння та визначити особливості перебігу.

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-

румова) [1], “психодуховна криза” (С. Гроф, К. Гроф) [15], “біографічна криза” (Р. А. Ахмеров) [3], “криза професійного становлення” (Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк) [19] та ряд інших.

У розумінні психологічного феномену життєва криза розглядається: 1) як соціально-психологічна ситуація; 2) як особливий стан, що має свої суб’єктивні та об’єктивні характеристики; 3) як процес переживання. На думку одних дослідників, поняття “криза” в житті людини одночасно означає як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на більш високий рівень буття (Л.І. Анциферова [2]; Р. А. Ахмеров [3]; Ф. Ю. Василюк [11]; С. Гроф, К. Гроф [15]; О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [16]; Р. М. Загайнов [17]; В. Г. Ромек та ін. [28]; Т. М. Титаренко [30]; Г. Перрі [33]).

Л.П. Гримак, виходячи з етимології слова, визначає поняття “криза” (від грец. *crisis* – рішення, поворотний пункт, суд) як різкий, крутий злам в течії якогось процесу, що міняє його форму, напрям, а також точку вибору, котрий перекреслює щось у минулому. Розуміння кризи як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, якої вона не може уникнути і яку вона не може розв’язати за короткий час і звичним способом, імпліцитно присутнє у всіх типах криз, що виділяються [14, с. 172]. В науковій літературі зустрічаються й інші визначення цього терміна, проте всі вони підкреслюють загальне розуміння складності цього явища, його значення в житті людини.

Результати досліджень різних авторів (Р. А. Ахмеров [3]; Л. Ф. Брюдаль [6]; Ф. Ю. Василюк [11]; О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [16]; Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк [19]; Т. М. Титаренко [30]; С. Б. Семичов [29]; Г. Шихі [34]) можна представити у вигляді об’єднаної класифікації життєвих криз. Ми пропонуємо розрізняти їх за кількома критеріями:

- *за віковим (кризи розвитку)*: криза підліткового періоду; криза 30-ти років; криза “середини” життя тощо;
- *за критерієм тривалості*: мікро-криза – кілька хвилин; короткочасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1-го 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.

Вікові кризи (кризи розвитку) – особливі, відносно нетривалі у часі (до одного року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами. На відміну від криз невротичного чи травматичного характеру вікові кризи належать до нормативних процесів, що необхідні для нормального, поступального ходу особистісного розвитку. Вікові кризи можуть виникати при переході людини від одного вікового періоду до іншого й пов’язані з системними якісними перетвореннями у сфері її соціальних відносин, діяльності та свідомості. Форма, тривалість та гострота протікання криз може помітно відрізнятися в залежності від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних та мікросоціальних умов, особливостей виховання у сім’ї тощо. Для періодів вікових криз в дитинстві характерні процеси переходу до нового типу взаємовідносин дітей з дорослими, коли враховуються нові, зрілі можливості дитини, зміна “соціальної ситуації розвитку”, зміна діяльності, перебудова всієї структури свідомості дитини (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін та ін.). Процеси переходу на новий віковий ступінь пов’язані з розв’язанням нерідко досить гострих суперечностей між вже існуючими формами взаємодії з оточуючими людьми, з одного боку, і зі своїми зрілими фізичними та психологічними можливостями та рівнем домагань, з іншого [26, с. 180].

В теорії криз під поняттям “криза” розуміється емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, а не сама ситуація. За визначенням Дж. Каплана, “криза – це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв’язання проблем” (цит. за [29, с. 97]). Тобто під поняттям “криза” розуміється емоційна реакція людини на загрозу ситуації, а не сама ситуація. Криза може виникнути й в умовах, які для стороннього спостерігача виглядають цілком безневинними.

Категорія “психологічна криза” – одна з основних категорій концепції соціально-психологічної дезадаптації, розробленої А.Г. Амбрумовою [1, с. 107]. Сутністю психологічної кризи є дисбаланс конструктивних і руйнівних тенденцій і форм психічної діяльності. Психологічна криза викликається фрустрацією найважливіших потреб індивідуума та його специфічною особистісною

реакцією на цю фрустрацію. Така реакція носить ситуативний характер і є модусом поведінки особистості, і визначається позицією, яку займає ця особистість, виходячи з власної (що складається на цей момент) концепції даної ситуації. Виникнення психологічної кризи пов'язано з кількома етапами: 1) фрустрація найважливіших потреб індивідуума; 2) ситуація мікро-конфлікту; 3) психологічна криза; 4) ситуаційна реакція як відповідь на конфліктне ситуаційне навантаження.

Ф. Ю. Василюк визначає поняття “криза” як поворотний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що вже склався [11, с. 6]. Причиною кризи може бути як конкретна подія чи ситуація в житті особистості, так і загострення існуючих (або виникаючих) особистісних протиріч. В цілому ж життєва криза, в розумінні Ф. Ю. Василюка, – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму [10-12]. Це знаходить своє відображення в різноманітних емоційних і функціональних станах. Процес розгортання життєвої кризи має наступну послідовність – стрес, фрустрація, конфлікт, криза [10]. “Конкретна ситуація є ситуацією стресу оскільки має місце нереалізована установка на “тут-і-зараз” задоволення; вона є ситуацією фрустрації, оскільки труднощі на шляху досягнення цілі стають нездоланними; ситуацією конфлікту, оскільки свідомість визнає протиріччя між мотивами як такі, що неможливо розв’язати, і, нарешті, ситуацією кризи, оскільки суб’єкт стикається з неможливістю реалізації всього свого життєвого замислу” [11, с. 6].

Ф. Ю. Василюк вирізняє в свої працях [10-12] кілька видів кризи, які ми представили у вигляді схеми (див. рис. 1.1).

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.

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” [11].

“Мікро-криза” – це відчуття глобальної втрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування; загострюються старі, давно пережиті образи, “комплекси”, розчарування, страхи [10, с. 96]. Така криза не має зазвичай явного, локалізованого, буттєвого

джерела. По більшості мікро-криза 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: 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 [10, с. 100].

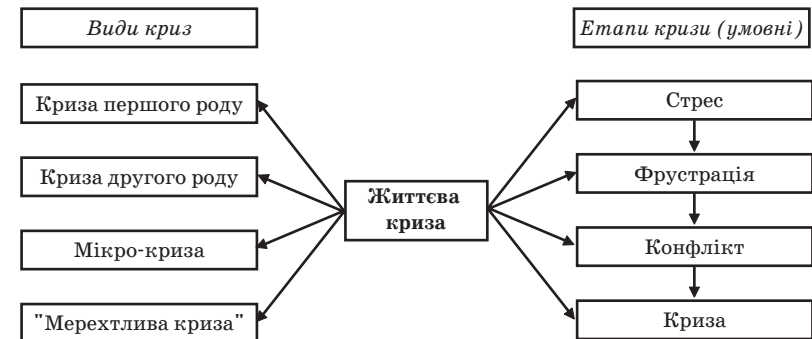


Рис. 1.1. Класифікація життєвих криз за Ф.Ю. Василюком

Загалом ж життєва криза, в розумінні Ф.Ю. Василюка, – 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 [11].

Р.А. Ахмеров запропонував модель *біографічних криз* особистості [3]. Розглядаючи життєву кризу в контексті життєвого шляху особистості, автор так визначає це поняття – це феномен внутрішнього світу людини, що проявляється в різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху [3, с. 1]. Автор вважає, що основна причина виникнення життєвої кризи – це неоптимальна життєва програма особистості. Типологія біографічних (життєвих) криз містить 7 типів, які є поєднанням трьох основних видів – кризи нереалізованості, кризи спустошеності, кризи безперспективності [3].

Предметом окремого вивчення стали *духовні кризи* та особливості їх подолання. Духовна криза може розпочатися з будь-яких сильних емоційних переживань (смерть близької людини, розлу-

чення, втрата значущих стосунків тощо), котрі нагадують про тендітність людського життя. С. Гроф і К. Гроф відзначають цілющий потенціал духовних криз, котрі часто є природними стадіями духовного розкриття. Вони визнають подвійну природу духовної кризи, котра призводить до небезпеки і потребує психотерапії, або ж до можливості саморозкриття, котра має своїм результатом емоційне і психосоматичне зцілення, глибокі позитивні зміни особистості і розв'язання багатьох життєвих проблем [15].

Низка дослідників (Ю. О. Кисельов [21], В. В. Лукін-Григор'єв [23]) 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. Ю. О. Кисельов [21, с. 52] вважає, що *особистісна криза* може включати в себе такі аспекти:

- 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.

Т. М. Титаренко *життєву кризу* визначає як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними або анормальними [31, с. 91]. *Нормальна криза* – це перехід від одного вікового етапу до іншого. *Анормальна*, або *життєва*, *криза* виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті. 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 [31, с. 92].

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 [16]).

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*"). Психологічна криза є функцією події, що її викликає, й специфічної особистісної схильності, вразливості по відношенню щодо певної події. Таку предиспозицію особистості визначають особливості емоційної реактивності, характеристики самооцінки й самоприйняття, система цінностей, структура соціалізації й інтерперсональних контактів. Слід також враховувати специфіку когнітивної організації, що відповідає за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі (А. Г. Амбрумова [1]; І. В. Бринза [5]; О. А. Будницька [7]; Ф. Ю. Василюк [11]).

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].

Крім того, на думку Г. Перрі [33], характерними особливостями життєвої кризи є: почуття неконтрольованості того, що відбувається; несподіваність того, що відбувається; порушення звичного ходу життя; невизначеність майбутнього; тривале страждання (від 2 до 6 тижнів); переживання горя; почуття втрати, небезпеки або приниження.

Життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів, проходження яких має свої специфічні особливості. Дослідники виокремлюють різну їх кількість – чотири (Дж. Каплан [29], А. Г. Амбрумова [1], Ф. Ю. Василюк [10-12]); три стадії – поверхневу, середню та глибоку (Т. М. Титаренко [30-32]); а в такій специфічній життєвій кризі, як термінальний період в житті людини, – шість (С. Я. Карпиловська [20]).

Найчастіше в розвитку психологічної реакції на життєву кризу розрізняють чотири послідовні фази (А. Г. Амбрумова [1]; Ф. Ю. Ва-

силлюк [11]; О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [16]; С. Б. Семичов [29]):

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, настає 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 [11].

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. Також зазначається, що різні "типові" життєві кризи (смерть близької людини, тяжке захворювання, відокремлення від сім'ї, батьків, друзів, різкі зміни соціального статусу тощо) характеризуються своїми, лише їм притаманними ознаками (С. Б. Семичов [29]; Г. Перрі [33]).

Крім того, життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості (Ф. Ю. Василюк [11]; О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [16]; В. В. Лукін-Григор'єв [23]; П. В. Лушин [24]; Г. Перрі [33]).

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 [1], Л. І. Анциферова [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 [2]; Р. А. Ахмеров [3]; Ф. Ю. Василюк [11, 12]; Н. Ю. Волянчук [13]; С. Гроф, К. Гроф [15]; О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [16]; О. О. Зайва [18]; Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк [19]; П. В. Лушин [24]).

Таким чином, можна зробити деякі висновки:

1. Незважаючи на певну вивченість даної проблеми, аналіз показав, що відсутнє єдине визначення життєвої кризи, вивчаються окремі аспекти даної проблеми, що не дає цілісної картини.

2. Найчастіше життєві кризи досліджуються в онтогенетичному ракурсі, головним чином, як вікові, де основний наголос робиться на кризах дитинства та підліткового віку, а кризи життєвого шляху особистості в юнацькому та дорослому віці залишаються ще недостатньо вивченими.

3. Не існує загальноприйнятої класифікації життєвих криз. В сучасних дослідженнях виокремлюються різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо. Загалом, в психологічній науці криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В своїй подальшій роботі ми будемо виходити з розуміння життєвої кризи як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої цілі, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час й звичним способом. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю.

4. Подальша робота в цьому напрямку має бути орієнтована на вивчення особливостей процесу подолання життєвих криз в різних вікових періодах. Крім цього, актуальною є розробка конкретних

методичних прийомів та психодіагностичних процедур, які дозволять вивчити механізми усвідомлення й вибору певних стратегій подолання та залежність цих механізмів від розвитку складових самосвідомості.

Список використаних джерел

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107-115.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.
3. 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, [1] с.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / Александр Федорович Бондаренко. – М. : Класс, 2001. – 331 с.
5. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Бринза Ірина В’ячеславівна. – К., 2000. – 16, [1] с.
6. Брюдаль Л. Ф. Психические кризисы в новой перспективе / Лисбет Ф. Брюдаль ; пер. с норвеж. М. Л. Алешкиной. – СПб. : Европейский Дом, 1998. – 164 с.
7. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Олександра Анатоліївна Будницька. – К., 2001. – 19, [1] с.
8. Варбан Е. А. Жизненный кризис : попытка определения / Е. А. Варбан // Журнал практикующего психолога. – 1997. – Вып. 3. – С. 153-161.
9. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – № 17 (41), ч. 2. – С. 177-182.

10. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис : типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 90-101.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / Федор Ефимович Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
12. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 5. – С. 104-114.
13. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : [монографія] / Наталя Юріївна Воляннюк. – Луцьк, 2006. – 444 с.
14. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : введение в психологию активности / Леонид Павлович Гримак. – М. : Политиздат, 1987. – 286 с.
15. Гроф С. Духовный кризис : когда преобразование личности становится кризисом / С. Гроф, К. Гроф. – М. : Изд-во Трансперсонального ин-та, 2003. – 380 с.
16. Донченко Е. А. Личность : конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – 2-е изд., доп. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 175 с.
17. Загайнов Р. М. К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций : (на материале спортивной деятельности) / Р. М. Загайнов // Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – С. 274-283.
18. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Зайва Оксана Олександрівна. – Х., 2006. – 19, [1] с.
19. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 6. – С. 35-44.
20. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини / С. Я. Карпиловська // Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.] – К., 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – С. 239-249.
21. Киселёв Ю. А. Психодуховный кризис личности как психосоциальное явление [Электронный ресурс] : дис. ...

- канд. психол. наук : **19.00.05 / Киселёв Юрий Алексеевич.** – М. : РГБ, 2005. – 199 с. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки). – Режим доступа до дис. : <http://diss.rsl.ru/diss/05/0642/050642012.pdf>
22. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладания / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 5-15.
23. Лукин-Григорьев В. В. Психологические аспекты личностного кризиса : (социально-психологические проблемы) [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : **19.00.05 / Лукин-Григорьев Виктор Владимирович.** – М. : РГБ, 1999. – 202 с. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки). – Режим доступа до дис. : <http://diss.rsl.ru/diss/03/0017/030017017.pdf>
24. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс : теория и практика / Павел Владимирович Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
25. Носенко Е. Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання / Е. Л. Носенко, О. О. Зайва // Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Педагогіка та психологія. – Дніпропетровськ, 2004. – № 7. – С. 22-31.
26. Психология: словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
27. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
28. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
29. Семичов С. Б. Теория кризисов и психопрофилактика : (обзор литературы) / С. Б. Семичов // Труды Ленинградского научно-исследовательского психоневрологического института имени В. М. Бехтерева. – Л., 1978. – Т. 63 : Неврозы и пограничные состояния. – С. 96-99.
30. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога / Т. М. Титаренко // Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – С. 8-68.
31. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. (Серія “Психол. інструментарій”).
32. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 176 с. (Серія “Психол. інструментарій”).

33. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Дэвид Фонтана. Как справиться с кризисом / Гленис Перри. Как жить с вашей болью / Аннабел Брум, Хелен Джеллико : пер. с англ. Т. М. Марютиной. – М. : Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.
34. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Гейл Шихи. ; пер. с англ. Р. Никитенко. – СПб. : Ювента, 1999. – 436 с.

In this article the main approaches for studying the life crises, peculiarities of their course and determination of the essence of this complicated fact in the life of every person are examined and analyzed. The author of this article offered his own definition of the term “life crisis” and the classification of personal life crises. There are also some suggestions about how to deal with this problem.

Key words: types of crises, life crisis, complicated life situations.

Отримано: 16.03.2010

УДК 159.923

Н.О. Видолоб

Особливості психотерапевтичних заходів у роботі з підлітками

У статті аналізується синкретичний підхід до розуміння специфіки підліткового віку, соціалізація даного віку та застосування психотерапевтичних заходів у роботі з підлітками.

Ключові слова: статеве дозрівання, самопізнання, самоспостереження.

В статье анализируется синкретический подход к пониманию специфики подросткового возраста, социализация данного возраста, использование психотерапевтических мероприятий в работе с подростками.

Ключевые слова: половое созревание, самопознание, самонаблюдение.

На початку ХХ століття Л.С.Виготський у широко відомій книзі “Педологія підлітка” запропонував синкретичне розуміння специфіки підліткового віку, яке зберігає свою значущість і в сучасний період.