

УДК 159.9

Макарук І. – ст. гр. БП – 21

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

ЖИТТЄВІ КРИЗИ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Періг І. М.

В період загрози досягнення життєвих задумів, коли руйнується – частково чи майже до щенту - стара світобудова, людина переживає життєву кризу.

Криза у перекладі з грецької – рішення, поворотний пункт, вихід. Життєвою кризою називають період, протягом якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху. Це тривалий глибинний конфлікт із приводу життя в цілому, його смислу, головних цілей та шляхів їх досягнення.

- за віковим критерієм в період дорослості (20 – 60 років) людина стикається із кризою тридцяти років і кризою середини життя.
- криза тридцяти років супроводжується переоцінкою цінностей, аналізом досягнень, реалістичним ставленням до буття.
- криза середини життя – це вибух емоцій, коли виникає враження, що життя проходить даремно, настає усвідомлення втрати молодості, нагромаджений досвід дозволяє реалістично оцінити співвідношення очікуваного і досягнутого, людини починає підводити підсумки своєї попередньої діяльності.
- за критерієм перебігу і наслідків кризи поділяють на нормальну і аномальну.
- криза розвитку (нормальна або прогресивна) ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні кореляти кризового стану посилюються, готуючи ґрунт для нового – стабільнішого, гармонічнішого етапу. Тому кризу, посиляючись на дослідження Е. Еріксона, називають також нормативною, тобто такою, що існує у межах норми. Підкреслюючи нетривалий, непатологічний характер вікових розладів, які супроводжують цю кризу Д. Оффер, Д. Олдґан позначають як «замішання». Головним симптомом наближення нормальної кризи – це психічне насичення провідної діяльності.
- щодо аномальної (регресивної) кризи, то вона не пов'язана з завершенням певного етапу психічного розвитку. Вона виникає за складних життєвих обставин, коли людині доводиться переживати події, які раптово змінюють її долю.
- слід зауважити, що творча особистість може перетворити таку аномальну кризу на кризу розвитку, зробивши складні життєві умови полігоном для значних випробувань, для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. І, навпаки, криза розвитку може стати початком аномальних, руйнівних переживань.

Людина котра вміє конструктивно переживати життєві скрути, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, учиться на власному досвіді. В неї не зникає віра в себе, свої сили, своє майбутнє, що не передбачає емоційної дезінтеграції життєдіяльності чи зниження адаптивності поведінки.