

то інший залишається один. Він постійно відчуває себе самотнім та самотнім. Це впливає на здоров'я людини. На цьому етапі життєвий цикл сім'ї завершується.

Отже, життєві кризи, це показник переходу життя сім'ї на нову фазу, так би мовити на новий рівень. Знання про ці життєво-необхідні кризи дасть можливість подружжю легко подолати їх або ж швидко знайти шляхи виходу з неї. Але слід пам'ятати головне: Сім'я – це завжди робота двох людей. Постійний, неперервний зв'язок один з одним та бажання розвиватися задля бажаного результату.

### Список літератури

1. Шнейдер Л.Б. Сімейна психологія: Навчальний посібник для вузів. 2-е вид. – М.: Академічний Проект; Єкатеринбург: Ділова книга, 2006. – 768 с.

*Науковий керівник: Проскурка Н.М.,  
ст. викладач*

УДК 159.923.2 (043.2)

**Маркусь Б.В**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ЕМПІРИЧНІ ОЗНАКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

Теоретичні та практичні аспекти трансформації особистості внаслідок подолання життєвої кризи, причини та наслідки цього явища знаходимо у наукових роботах Ш. Бюлера, Б. Лівехуда, Е. Еріксона, Ф. Василюка, Т. Титаренко, Л. Соханя, І. Манохи, Т. Кириленко та ін. Дослідники акцентують увагу на труднощах переходу з одного життєвого етапу на інший, відповідно, бачать причини криз в природньому біологічному розвитку людини, звертають увагу на зміни сексуальної поведінки, духовне та моральне становлення. Життєва криза особистості зумовлена перешкодами в досягненні внутрішньо особистісних цілей та мотивів, подолання яких за допомогою звичних засобів є неможливим. Відповідно, на думку Ф. Василюка [1, с.185], загострення існуючих протиріч й зумовлює кризовий стан. Процес переживання труднощів пов'язаний з ризиком руйнування соціальної ролі та її адаптивної захисної функції. У результаті у людини порушується адекватне уявлення про себе, втрачаються звичні форми поведінки, важким виявляється побудова та прийняття нових ролей.

Переживання кризового стану пов'язане з трансформацією системи цінностей і порівнянням життєвих прагнень та ресурсів, які для цього необхідні. Особі, що переживає стан життєвої кризи, в принципі важко уявити своє майбутнє [2, с.10].

Розвиток життєвої кризи умовно поділяють на чотири фази: «фаза визрівання, під час якого відбувається утворення захисних механізмів подолання; фаза переживання; фаза подолання, пошуку способів контролю над ситуацією, що склалась; фаза трансформації, що характеризується внутрішнім оновленням за рахунок інтеграції кризових переживань» [3, с.11].

Згідно досліджень О.М. Александрової [4], «під час трансформації особистості внаслідок життєвої кризи умовно можна виділити такі типові ознаки: розлад функцій уваги і пам'яті, втрата інтересу до сексуальних відносин, відчуття страху, сорому, гніву та інших емоцій депресивного роду. Тимчасово втрачається здатність мислити логічно та конструктивно, індивід не може уявляти події в звичайній послідовності. Як наслідок – зміна особистісної поведінки та переструктурування власного «Я».

Однак, завершення фази трансформації відбувається за іншими ознаками: «підвищення рівня самооцінки та рівня домагань, збільшення рівня цілісності особистості, глибоке сприйняття реалій життєвого простору» [1, с. 192]. Це означає, що особистість, що пережила життєву кризу, стає більш незалежною у своїх устремліннях та судженнях порівняно з минулим. Можемо припустити, що реальний вихід з кризи зумовлений широкою перспективою та усвідомленням потенційної нової діяльності. Тому визначають емпіричні ознаки впевненості, рівноваги, зниження вимогливості по відношенню до інших, поваги до думок, порад та очікувань оточуючих, зниження негативних емоцій, високий самоконтроль. А відповідні таким ознакам внутрішні установки є факторами адекватного сприйняття життєвих ситуацій та світу загалом.

Отже, пережиті кризи призводять до особистісних змін з активізацією закладеного в кожній людині потенціалу її саморозвитку, що піддається вимірюванню та дослідженню емпіричними методами. Неможливо подолати кризовий стан, не переживши його. Однак, внаслідок трансформації формується нова особистість, яка є більш адаптованою до критичних ситуацій.

### **Список літератури**

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
2. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник / О. О. Байер. – Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
3. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. – М.: Прогресс. – 1986. – 432 с.
4. Психология социальной работы: учеб. для вузов / О.Н. Александрова, О.Н. Боголюбова, Н.Л. Васильева и [др.] ; под ред. Марины Анатольевны Гулиной. – СПб.: Питер, 2002. – 350 с. – (Серия: Учебник нового века).

*Науковий керівник: Добровтор.О.В.,  
канд. пед. наук, доцент*