

ВІК ЯК МОЖЛИВА ПРИЧИНА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ

Ушакова І.М.

кандидат психологічних наук, доцент,
Університет цивільного захисту України (м. Харків)

Актуальність проблеми. Життєвий шлях кожної людини, розвиток її особистості супроводжується зміною потенціалів, переходом від одних форм життєдіяльності і прояву себе до інших. І в навколишньому середовищі зустрічаються обставини, які виглядають "іншими", такими, що відрізняються від звичайних, виходять за рамки. Ці ситуації насичені різноманітними емоціями та переживаннями: перш за все це стрес та невизначеність, що призводять до напруги та тривоги. Такі ситуації пов'язані з втратою якоїсь існуючої життєвої форми, до якої людина звикла, і з появою можливості входження в нову, ще невідому людині форму. Ці ситуації психологи називають кризовими.

Криза (від грецького *kreses* – рішення, поворотний пункт) – важкий стан, викликаний якоюсь причиною, або різка зміна статусів персонального життя. Кризи відрізняються за тривалістю та інтенсивністю цього стану, а також за причинами, що їх викликають. На основі останніх і виділяють кризи розвитку, травматичні кризи та кризи втрати. Саме аналізу першого з названих видів криз і присвячено цю статтю.

Вікові кризи виникають на переході від одного вікового періоду до іншого. Вони знаменують собою закінчення одного етапу розвитку та початок іншого. У кризі відмирає старе, багато що з актуального та значущого раніше втрачає свою важливість. Під час перехідного періоду відбувається позитивна зміна особистості, яка бере з минулого досвіду все, що необхідно для набуття нового та адаптується до зовсім нової ситуації, яка вимагає розвитку нових властивостей та рис. Внутрішня криза може супроводжуватись зовнішніми

конфліктами, однак через переборення конфліктів відбувається оволодіння новими засобами, розширюються можливості, освоюються нові сфери життя.

Але все ж криза, перш за все – це труднощі та проблеми. І якщо нова потреба пригнічується зовнішніми соціальними вимогами, то вона може загостритися та затягнутися. Тоді криза набуває негативного значення і саме тоді виникає питання про її причини, наслідки та способи подолання.

Перш ніж перейти до характеристики вікових криз, хотілося зупинитись докладніше на питанні власне кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Відомий радянський психолог Ф.Є. Василюк [1], описуючи кризову ситуацію, виділяє чотири ключові поняття, за допомогою яких сучасна психологія її описує: це поняття стресу, фрустрації, конфлікту та кризи. Ми не будемо акцентувати увагу на перших трьох (кожне з них вимагає окремого розгляду), а звернемося до аналізу останнього.

Кризовий стан породжується проблемою, що стоїть перед людиною, від якої вона не може ухилитися і не може розв'язати її швидко звичним способом. Розрізняють два типи кризових ситуацій залежно від того, наскільки серйозно вони зачіпають особистісні устої:

1) кризова ситуація першого типу – серйозне потрясіння, яке, тим не менше, зберігає певний шанс для виходу на попередній рівень;

2) ситуація другого типу перекреслює життєві задуми і залишає єдиний вихід у вигляді перегляду та зміни смислу життя та самої особистості.

Зіткнення людини з певною перепоною викликає кризу. Процес переборення цієї кризи Ф.Є. Василюк називає переживанням, розуміючи його як внутрішню роботу з відновлення душевної рівноваги, наповнення новим змістом людської діяльності. Він виділяє чотири типи переживань:

• гедоністичні – в них ігнорується сам факт кризи, формується та підтримується ілюзія благополуччя та

збереження порушеного змісту життя ("нічого страшного не сталося");

- реалістичні переживання підлягають принципу реальності. Людина приймає те, що відбувається, пристосовуючи свої інтереси до нового способу та смислу життя ("все, що сталося, вже позаду, зараз треба дивитися вперед");

- ціннісні переживання повністю визнають наявність критичної ситуації, але відкидають пасивне прийняття ударів долі. Це переживання будує новий зміст життя з врахуванням втрати (наприклад, людина, яка втратила когось з близьких, будує своє життя так, щоб замінити іншим людям цю втрату – продовжує сімейну справу, тощо);

- творчі переживання притаманні цілісним, вольовим особистостям. В критичних ситуаціях вони зберігають здатність свідомого пошуку виходу з неї.

Кожна криза передбачає два виходи: або людина може відновити перерване кризою життя, відроджує його, або людина перероджується, стає зовсім іншою, ставить перед собою інші цілі і відшукує нові способи їх досягнення. В цьому випадку криза виводить людину на новий рівень особистісного розвитку. Саме до цього і призводять вікові кризи, про які і йтиметься далі.

Незважаючи на велику різноманітність криз, кожна з них можна описати за такою схемою:

- джерела кризи (що її викликає);
- симптоми, тобто особливості відображення переживань, які проявляються в поведінці людини;
- можливі обставини, які можуть поглибити кризу;
- обставини, що можуть полегшити вихід з кризи;
- вплив кризи на успішність діяльності;
- форми "розплати" за неможливість виходу з кризи;
- особливості психологічної допомоги, якої потребує людина, що опинилась в кризі.

Отже, вікова криза – це перехідний період між віковими етапами, який неминуче переживається людиною по завершенні певного періоду розвитку. Ця криза зумовлена фізіологічними зсувами в організмі, морфофункціональними перебудовами, а також системними перетвореннями у сфері соціальних відносин, свідомості та діяльності. Такі кризи називають нормативними, оскільки вони супроводжують людину протягом життя, є закономірними і не пов'язані з несподіваними подіями і впливами. Але це не применшує їх негативного впливу на життя особистості і не зменшує необхідності їх вивчення та аналізу шляхів можливої допомоги.

Погляди вчених на виникнення вікових криз є різними. Ряд дослідників вважають їх нормальним явищем, обумовленим логікою особистісного розвитку та необхідністю розв'язання основного вікового протиріччя (З. Фрейд, Е. Еріксон, Л.С. Виготський). Інші вбачають у кризах девіантний прояв (С.Л. Рубінштейн, О.В. Запорожець) [5]. Наша робота базується швидше на першій точці зору, оскільки ми вважаємо вікові кризи необхідними і закономірними етапами розвитку, які можуть бути пов'язані з негативними проявами та наслідками.

Під час такої кризи особистість як відкрита система стає нестійкою, навіть на слабкі подразники відповідає неадекватно сильними реакціями, що може привести до непрогнозованих ефектів. Л.С. Виготський [2], визначаючи вікову кризу як цілісну зміну особистості дитини при зміні стабільних періодів, обумовлював їх виникнення появою новоутворень, які руйнують стару ситуацію розвитку та сприяють появі нової. До основних ознак кризи він відносив появу у поведінці дитини впертості, негативізму, конфліктності, важковиховуваності тощо. Такі ж ознаки, тільки на іншому рівні прояву, визначають, на нашу думку, і кризи розвитку в більш пізні вікові періоди.

Форма, тривалість та гострота кризи значно відрізняються залежно від індивідуальних особливостей людини, соціальних та макросоціальних умов. Але кожна вікова криза є часом

максимального загострення всіх проблем, які має людина. Ступінь відхилення від норми психофізичних параметрів стає максимальною. Крім різкої зміни інтенсивності ознак, на фоні кризи відмічається підвищення нестійкості особистості. Характерним для цього періоду є також явище дисоціації. Д.Б. Ельконін відмічає також зниження в умовах кризи інтелектуальних показників і комунікативності до рівня припинення соціальних контактів, але підвищення емоційних (що зумовлює агресивність, чутливість, різкі перепади настрою тощо) [6].

Р.А. Ахмеров [4] ввів у психологію поняття біографічних криз як таку особливість внутрішнього світу людини, яка проявляється в різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. Джерелом таких криз, на думку цього автора, є неоптимальна життєва програма особистості, автором якої вона сама і є. Ризик виникнення біографічних криз вищий, коли людина раціональна та стратегічна, а також впевнена у вірогідності високозначимих подій.

Цей автор виділяє три типи біографічних криз:

1) криза нереалізованості виникає тоді, коли з тих чи інших причин людина слабо уявляє зв'язки між подіями власного життя. Тоді виникає відчуття, що "життя не вдалося", "не поталанило" тощо. Людина не бачить чи недооцінює своїх досягнень і успіхів, не бачить у власному минулому корисних з точки зору теперішнього чи майбутнього важливих подій. Однією з причин такої кризи є нове соціальне середовище, в яке потрапила людина і яке є для неї достатньо важливим, але в якому її минулий досвід не є цінністю;

2) криза спустошення виникає в ситуаціях, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені зв'язки, що ведуть від минулого до теперішнього та майбутнього. Незважаючи на те, що людина усвідомлює наявність у себе важливих, значних досягнень, в неї домінує переживання, що вона вже вичерпала себе, що вона "прочитана книга", що в неї немає значних привабливих цілей у майбутньому. Можливими причинами такого стану можуть

бути деяка втома після довгого періоду самовідданої праці, а також різка зміна соціальної чи життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття непередбачуваності майбутнього, коли не зрозуміло, до яких цілей необхідно і можна рухатися;

3) криза безперспективності виникає, коли з тих чи інших причин у свідомості слабко представлені проекти, плани, мрії про майбутнє. І справа тут не в самій по собі невизначеності майбутнього, воно може бути дуже конкретним, а в переживаннях, які можна визначити фразою "попереду нічого не світить". У людини є і досягнення, і цінні особистісні якості, але вона має утруднення в побудові життєвих програм, не бачить шляхів самореалізації в нових можливих ролях.

На нашу думку, така класифікація є умовною, оскільки частіше за все у людини виникає комплекс взаємопов'язаних переживань нереалізованості і, відповідно, спустошеності і відсутності перспектив.

Важливим аспектом аналізу вікових криз є способи їх переборення. В дослідженні Лазаруса [цит. за 4] було показано, що при зіткненні з кризовим періодом у людини з'являються різні типи переборюючої поведінки.

Перший тип – це поведінка, яка спрямована на вирішення проблеми. Основний напрямок поведінки – це пристосування до умов, що змінилися. Такий вихід з кризи називають конструктивним.

Другий тип – регресія. Це такий варіант поведінки, в основі якого лежать дитячі форми поведінки, який дозволяє перебороти проблему шляхом перекладання відповідальності на інших. Одним з варіантів регресивної поведінки вважається алкоголізм та наркоманія.

Третій тип – заперечення. Сприймання реальності перекручується таким чином, що проблема нібито зникає сама.

Четвертий тип – афективні реакції. Виникнення проблемної ситуації у афективних людей частіше за все викликає гнів, страх, печаль, тривогу тощо. Якщо спроба перебороти труднощі не вдається, емоційні реакції поглиблюють кризу.

Зрозуміло, що людина не може кожного разу звертатися до одного типу переборюючої поведінки, оскільки вона визначається самою ситуацією, але все ж існують "улюблені", домінуючі форми, які залежать від індивідуальних особливостей. Визначення таких особистісних характеристик може допомогти самій людині зорієнтуватись у складній ситуації і розширити її перспективи. В цьому ми вбачаємо одне з завдань кризової психології.

Отже, у нас не виникає сумнівів у тому, що вік може лежати в основі життєвих труднощів, які називаються кризами, і його необхідно вивчати поряд з іншими основними причинами таких станів особистості.

Насамкінець, зупинимось на аналізі однієї з вікових криз, яка є закономірною і показовою в сенсі причин, проявів та пошуку шляхів виходу. Це криза середини життя, яка розгортається в 38-40 років, період екстраординарних життєвих змін. Основні досягнення цього віку – високий рівень професіоналізму, особистісна зрілість, розвинена рефлексія. Уже сформовані риси характеру, границі психічного образу, стабілізуються релігійні, політичні, економічні, соціальні інтереси та цінності, чітко окреслена професійна траєкторія. Вік періоду зрілості є найбільш продуктивним відносно вищих досягнень інтелекту. Експериментальні дослідження свідчать, що кульмінаційні моменти наукової творчості відносяться до 40-45 років в таких науках, як математика, фізика, філософія, політика тощо.

Але саме в середині життєвого шляху людина болісно шукає відповіді на питання: як жити далі, для чого жити, з ким жити і чи варто взагалі жити? Для виникнення такого протиріччя необхідна доволі розвинена структура особистості, високий рівень розвитку вищих почуттів та цінностей людини. Ближче до 40 років людина починає чітко усвідомлювати, наскільки розходяться її мрії та життєві плани з ходом та результатом їх здійснення. З роками набувається майстерність, але сили різко знижуються [3].

Криза середини життя має свої об'єктивні причини і передбачає суттєву перебудову особистості з врахуванням положення людини в житті. Вже неадекватними будуть юнацький максималізм, зайва емоційність. Серйозні труднощі у відносинах можуть виникнути, якщо людина середнього віку буде проявляти розумову та поведінкову жорсткість, невміння та небажання адаптуватись та пристосовуватись до умов, що змінюються.

Кількість проблем в дорослому житті не зменшується порівняно з дитинством, юністю та молодістю, а навпаки, збільшується. В тому числі і таких, до яких людина не зовсім готова. Якщо вона усвідомлює та оцінює реальне положення речей, вона готова вирішувати проблеми, а не скаржитися на невезіння та підступництво життя.

Спеціалісти вважають, що найбільш небезпечним в період дорослості слід вважати так званий період застою, при якому не відбувається прогресивного розвитку особистості. Цей період у часі якраз співпадає з кризою середини життя. Симптомами, які свідчать про насування даної кризи, є психічне насичення поточною діяльністю, вичерпування вікової домінанти. З професійної точки зору виникає потреба в підведенні проміжних підсумків, потреба у відчутних змінах, яка супроводжується страхом перед ними. При цьому можливими є наступні шляхи виходу: зупинка професійного зростання, стабілізація на досягнутому рівні, обмеження професійних домагань та зміщення основних мотивів в інші сфери – особисте життя, хобі, вибір більш успішного професійного напрямку і підвищення кваліфікації в ньому, перехід на інший, якісно більш високий професійний рівень.

Можливим є й інший вихід з кризи, який часто супроводжує цей період – зрив, який виражається в конфліктах, зміні роботи, сім'ї, переїзді в інше місто, спробі "почати все спочатку".

Нарешті, ще один (деструктивний) спосіб виходу з кризи середини життя, який демонструють сорокалітні – суїцид та розпад особистості. Зазначимо, що другий варіант є більш

поширеним і частіше за все пов'язаний з регресивними реакціями, в тому числі з алкоголізмом, наркоманією та іншими видами залежностей.

Одним з виходів люди часто вбачають у зміні професії. Однак, вона часто супроводжується хворобливою втратою соціальних контактів, тому не бажано змінювати все відразу (хоча й виникає таке бажання): і роботу, і професію, і місце проживання, і супутника життя – щось в житті має залишатись стабільним. Невеликий стрес корисним є лише тоді, коли він не стоїть у низці безкінечних випробувань.

Для того, щоб зміни не відобразились в цілому на житті людини, вона має адекватно оцінити свої ресурси: особистісні – провідні якості, досвід, уміння та основні способи переборення труднощів; інтелектуальні – розумові можливості; професійні – арсенал знань та навичок, здатність до перенавчання; соціальні – в першу чергу, адаптивність; фізичні – здоров'я, рівень енергії; емоційні – саморегуляція, психоемоційна стійкість тощо.

Висновки. Нам видається, що зробити таку оцінку самостійно можуть небагато людей, а отже і виникає потреба звернутись до спеціаліста – психолога, який може надати кваліфіковану підтримку та допомогу. Тому вивчення вікових криз, процесів, які їх супроводжують, арсеналу засобів, які допомагають у їх подоланні, – одне з нагальних потреб кризової психології. На цьому шляху як кризова психологія взагалі, так і психологія вікових криз стоїть ще в самому початку. А це означає, що перспективи досліджень, в першу чергу, експериментальних та емпіричних – якнайширші.

Література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984–216 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры. – М., Воронеж, 1996.– 356 с.
3. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000.- С. 744–825.

4. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях – Ростов-на-Дону, 2006.– 315 с.
5. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: , 2006.- 424 с.
6. Эльконин Д.Б. Детская психология. –М., 1995. – 323 с.

<http://nuczu.edu.ua/>