

Типи життєвих криз осіб середнього віку

Вітковський О. В.

*магістрант кафедри психології ННІПС,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: 3889719@gmail.com*

Петрунько О. В.

*доктор психологічних наук, старший науковий
співробітник, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Криза середнього віку належить є прикладом природних вікових криз, з якими стикається практично кожна людина, і насамперед чоловіки, в певні періоди свого дорослого життя. Такі кризи (або кризи особистісного розвитку) зазвичай не потребують спеціальної допомоги і минають самі по собі, без особливих ускладнень, залишаючи важливі ковоутворення і позитивні наслідки в онтогенетичній історії розвитку особистості. Однак за певних обставин перебіг таких криз ускладнюється і набуває деструктивного характеру. У цьому разі йдеться про так звані життєві кризи особистості, які мають некерований і непрогнозований перебіг і залишають по собі неоднакові, а часом і досить негативні наслідки. І саме ці кризи є предметом нашого дослідницького інтересу.

Виникнення життєвої кризи має певну етапність та стадії, що характеризуються досить чітко вираженою симптоматикою. Так, за Д. К. Макдональдом, формування кризи проходить три основні етапи:

1. поява негативної події, яка спричинює відчуття суб'єктивного психологічного дискомфорту (дистресу);
2. погіршення самопочуття і функціонування особистості на фоні дистресу;
3. активація механізмів психологічного захисту, за дії яких послаблені механізми копіювання не покращують ситуацію і не призводять до ефективного функціонування [1].

Процес розгортання життєвої кризи у внутрішньому світі особистості описана багатьма дослідниками, зокрема й вітчизняним ученим П. П. Горностаєм, як чотири послідовні стадії. Перша стадія-виникнення і зростання психологічної напруги, що призводить до стимуляції та мобілізації звичних способів та ресурсів людини, які зазвичай застосовувалися нею для вирішення тих чи тих проблем. Друга стадія-усвідомлення того, що звичні засоби стимуляції активності виявляються безрезультатними і не покращують ситуацію, і це призводить до подальшого, в т.ч. і некерованого зростання психологічної напруги. Третя стадія-зростання напруги триває і зрештою стає нестерпним для людини, і цей стан потребує мобілізації додаткових-внутрішніх і зовнішніх ресурсів з його стабілізації. Четверта стадія виникає в разі, якщо всі зусилля та мобілізація усіх доступних людині ресурсів (внутрішніх та зовнішніх) виявляються неефективними або й марними. Ця стадія характеризується відчуттям безнадії й безпорадності, високим рівнем тривоги, депресивними думками і настроями. Людина в цьому стані відчувається дезорганізованою у собі самій, у власному стані, у взаємодії зі світом [2]. Разом із цим дослідники кризи наголошують, що дана етапність розгортання і наростання кризи може зупинитися на будь-якому з означених етапів, якщо виникає оптимальне рішення

проблеми та задіюються нові, ефективні наразі форми дій і поведінки [2].

Життєві кризи дуже різноманітні, вони мають широку феноменологію і симптоматику і тому в психологічній літературі існує чимало різноманітних їх класифікацій. Так, наприклад, Д. К. Макдоналд, І. Ялом та деякі інші автори поділяють ці кризи на чотири основні типи:

- кризи особистісного розвитку (які, на відміну від природних вікових криз, розгортаються за ускладненим чи деструктивним сценарієм;
- кризи втрати (коли втрати вимірюються чим завгодно-матеріальними збитками, моральним банкрутством, фізичною втратою близьких людей тощо);
- ситуаційні кризи (що виникають як наслідок на раптові травмівні події, які людина не може подолати самотужки, у звичний спосіб, і є надзвичайно фізично й емоційно виснажливими);
- екзистенційні кризи (пов'язані з пошуком відповідей на запитання щодо сенсу і якості власного життя, з підбиттям підсумків особистісного самоздійснення, самореалізації і т. ін. [1; 3].

Досліджуючи вітчизняні реалії, український дослідник П. П. Горностай, пропонує поділяти життєві кризи на:

- кризи становлення особистості (до них і належать природні вікові кризи, які є нормативними і закономірними для нормального процесу становлення особистості; кризи становлення у дорослому віці можуть супроводжуватись важливими життєвими подіями (змінюю професії, місця роботи, змінюю структури родини і родинних зв'язків, створенням нової родини, переїздом на інше місце проживання тощо);
- кризи здоров'я (переживання людиною доволі серйозних змін у стані здоров'я аж до його значної втрати, виникнення інших серйозних проблем із здоров'ям, що можуть докорінно змінити спосіб її життя, призводять до зміни життєвих, професійних, соціальних та інших функцій, до відмови від життєвих планів і необхідності будувати нові плани тощо);
- термінальні кризи (що напряду пов'язані з термінальними цінностями особистості та їх змінами, в тому числі пов'язаними, можливими або й неминучими через близьке завершенням життя);
- кризи значущих стосунків (типові для сфери комунікацій і взаємин з іншими людьми і такі, що призводять до значних змін у структурі особистих і соціальних взаємин та супроводжуються зміною життєвих і соціальних ролей, це в т.ч. і кризи кохання);
- кризи особистісної автономії (пов'язані із змінами, вимушеними обмеженням чи втратою особистісної автономії, особистих кордонів, особистої свободи, залежність від обставин чи інших людей тощо);
- кризи самореалізації (сприйняття самореалізації як неможливої через певні обставини (наприклад, через втрату певної соціальної ролі [2].

Цікавим для нашого дослідження є екзистенційна криза (або криза сенсу життя), адже саме вона, на нашу думку, найбільш притаманна саме чоловікам середнього віку. За І. Яломом, криза сенсу життя є переважно «чоловічим» типом кризи, що виявляється в питанні про власну цінність, яке виникає раптово, стоїть надзвичайно гостро і змушує дати необхідні відповіді щодо цілей як головного прагнення життя. Екзистенційна криза змушує до глибокого переосмислення пріоритетів і цінностей життя та відкидання того, що виявилось ілюзорним й примарним. Зрештою людина усвідомлює відносність

цінностей, які раніше вважала абсолютними [3].

Висновок. Ознаками життєвої кризи середнього віку є усвідомлення розбіжностей між планами, мріями, прагненнями та їх здійсненням; відчуття незадоволення через неефективність у всіх сферах свого життя; пошук нових сенсів; переоцінка цінностей; поява страхів, пов'язаних із майбутнім; зміни у сприйнятті власного фізичного та психологічного віку тощо. Від успішності проживання цієї кризи залежить якість наступного періоду дорослого життя людини.

Список використаних джерел

1. MacDonald D. K. *Crisis Theory and Types of Crisis*. 2016.
2. Горностай П. П. *Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности.*-К. : Интерпресс ЛТД, 2007. 312 с.
3. Ялом И. *Экзистенциальная психотерапия.* М.: РИМИС, 2008. 608 с.