

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ САМОСВІДОМОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ В ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ**

У статті представлені результати дослідження особливостей структурних компонентів самосвідомості у працівників міліції, які переживають кризу середини життя. Особливу увагу приділено таким компонентам самосвідомості як самооцінка та психологічний вік особистості. Надано порівняльний аналіз особливостей самосвідомості у працівників міліції, які переживають кризу середини життя, знаходяться у передкризовому стані та не мають ознак кризи.

*Ключові слова:* криза середини життя, особистість, психологічний вік, самосвідомість, самооцінка.

**В.В. Доценко**

### **ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ САМОСОЗНАНИЯ У РАБОТНИКОВ МИЛИЦИИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ**

В статье представлены результаты исследования особенностей структурных компонентов самосознания у работников милиции, которые переживают кризис середины жизни. Особое внимание уделено таким компонентам самосознания, как самооценка и психологический возраст личности. Дан сравнительный анализ особенностей самосознания у работников милиции, которые переживают кризис середины жизни, находятся в предкризисном состоянии и не имеют признаков кризиса.

*Ключевые слова:* кризис середины жизни, личность, психологический возраст, самосознание, самооценка.

**V.V. Dotsenko**

### **FEATURES OF POLICE OFFICERS' SELF-CONSCIOUSNESS CHANGE WHILE EXPERIENCING MIDDLE LIFE CRISIS**

The article presents the results of research of police officers' self-consciousness structural components during the middle life crisis. Special attention is devoted to such components of self-consciousness as self-appraisal and personality psychological age. There has been given a comparative analysis of self-consciousness change of police officers who are experiencing middle life crisis, and those who are in pre-crisis state, as well as those who do not have any signs of crisis.

*Key words:* middle life crisis, personality, psychological age, self-consciousness, self-appraisal.

**Постановка проблеми.** Професійно-психологічна підготовка особового складу ОВС передбачає формування і розвиток різноманітних способів і механізмів підвищення стресостійкості та психоемоційної врівноваженості в екстремальних і ризиконебезпечних ситуаціях, що виникають у професійній

діяльності працівників міліції. Зі збільшенням професійного стажу правоохоронець більш суттєво відчуває вплив негативних стрес-факторів. Регулярне психологічне перевантаження може призвести до розвитку кризових станів особистості, а в деяких випадках і до таких крайніх форм дезадаптації, як нервово-психічні та психосоматичні розлади, асоціальна та суїцидальна поведінка. В період між 35 і 45 роками в працівників міліції зростає ймовірність розвитку кризи середини життя детермінованої необхідністю переглянути свої життєві цілі, потреби і досягнення. В цьому процесі значних змін зазнає самосвідомість. З однієї сторони зміни в структурі самосвідомості і її функціонуванні є однією з причин виникнення життєвих криз. З іншої – саме самосвідомість допомагає людині в опануванні складною ситуацією. Знання психологічних проблем функціонування самосвідомості під час переживання життєвої кризи – неодмінна умова подальшого освоєння навичок регулювання поведінки у кризових ситуаціях і усунення їх руйнівного впливу, що є одним із актуальних питань у підвищенні професіоналізму правоохоронців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фундаментальні дослідження становлення самосвідомості в процесі розвитку особистості викладенні в працях Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, І.С. Кона, О.М. Леонтьєва, В.С. Мерліна, С.Л. Рубінштейна, В. В. Століна, І.І. Чеснокової та ін. Загалом слід зазначити неоднозначність у визначенні структури самосвідомості. Одні дослідники розглядають три компоненти самосвідомості: самопізнання, емоційно-ціннісне відношення до себе й саморегулювання поведінки (І.І. Чеснокова), інші – чотири: усвідомлення своєї відмінності від іншого світу, усвідомлення «Я» як активного суб'єкта діяльності, усвідомлення своїх психічних властивостей, соціально-моральна самооцінка та самоповага, що формується на основі накопиченого досвіду спілкування й діяльності (В.С. Мерлін), а треті – шість: самопочуття, самопізнання, самооцінка, самокритичність, самоконтроль і саморегуляція (І.С. Кон).

Як одну із важливих складових самосвідомості розглядають суб'єктивну картину життя особистості (Є.І. Головаха, О.О. Кронік). Часова спрямованість

суб'єкта до минулого, теперішнього чи майбутнього є психічним образом, системою уявлень особистості про динамічний характер її життя, що детермінує активність діяльності, визначає напрямок ефективного саморозвитку і самореалізації особистості впродовж усього життєвого шляху. Ідея узгодженості часових Я-уявлень вважається важливим показником психічного здоров'я людини.

Серед функцій самосвідомості найчастіше називають: спробу знайти сенс власної діяльності, що нерідко трансформується в пошук сенсу життя; пізнання себе, прийняття власного «Я» і забезпечення самореалізації особистості; рефлексія на себе (авторефлексія), у процесі якої пізнається власна особистість і визначається відношення до себе. Авторефлексія може називатися персоніфікацією, а результат – особистісною ідентичністю. Прояви особистісної ідентичності можуть знаходити відображення в таких феноменах як самооцінка, самоповага тощо [4].

Самосвідомість формується у людини поступово, протягом її життя під впливом соціального середовища, оціночного ставлення інших людей і співвіднесенням своїх думок, вчинків, мотивів і цілей з нормами суспільства. Науковцями детально описано процес формування і розвитку самосвідомості в період дитинства та юності, а ось подальша її динаміка у дорослої людини 35 і більше років залишається ще мало вивченою. Хоча саме у дорослої людини самосвідомість є активним елементом її особистості, стаючи важливим фактором в інтерпретації досвіду [7].

З існуючих досліджень відомо, що самооцінка дорослої людини звільняється від оцінок інших людей, стає більш реалістичною, оскільки уже сформована оцінка своєї дійсної значимості й цінності [7]; потреба в самоповазі досягає максимального рівня й перестає рости [5]; суб'єктивна картина життя спрямована до теперішнього часу [1]; самопочуття погіршується, у зв'язку із закономірними фізіологічними змінами (організм слабшає, втрачається зовнішня привабливість, з'являються соматичні скарги, розвиваються хвороби) [8].

Все, що людина надбала до середини життя, розглядається нею як певний рівень її життєвих досягнень. Чим нижче виявляється досягнуте в порівнянні з рівнем домагань і бажань у період ранньої дорослості, тим сильніше відчувається невдача, знижується самооцінка й рівень домагань, обумовлюючи появу кризи середини життя навіть на фоні зовні планомірного життєвого шляху. Далі розвиток самосвідомості іде в умовах переживання кризи середини життя детермінованої зовнішніми умовами і власними мотивами особистості.

**Метою** дослідження стало вивчення психологічних особливостей структурних компонентів самосвідомості особистості працівників міліції під час переживання кризи середини життя.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Гіпотезою нашого дослідження стало припущення, що у працівників міліції під час переживання кризи середини життя відбуваються зміни в структурі самосвідомості, а саме: погіршується самопочуття, зупиняється процес самопізнання, як сукупність позитивних і негативних моментів самоствалення неадекватно змінюється рівень самооцінки і підвищується самокритичність, втрачає свою пластичність саморегуляція емоцій і поведінки.

Вибірку дослідження склали 57 працівників ОВС різних підрозділів Дніпропетровської та Харківської областей, віком 35 – 45 років, стаж роботи в правоохоронних органах коливався від 10 до 23 років. Статистична обробка емпіричних даних здійснювалась за допомогою методу математичної обробки – ф – критерію Фішера.

В роботі були використані такі психодіагностичні методики: «Самооцінка» (спрямована на виявлення ідеальних та реальних властивостей і якостей особистості) [6]; «Психологічний вік особистості» Є.І. Головахи, О.О. Кроніка (визначення психологічного віку, рівня суб'єктивної реалізації життя особистості та причинних і цільових зв'язків між подіями її життєвого шляху) [3]; проєктивний тест незакінчених малюнків Вартегга (дозволяє з'ясувати ступінь розвитку і наявності або відсутності проблем у таких сферах особистості як: Я-концепція, емоційність, контактність з соціумом, творча динаміка, страхи і

відповідні їм механізми психологічного захисту, активність, здатність до раціонального керування і планування власного життя тощо) [2].

Для визначення характеру переживання кризи середини життя у працівників міліції було проведено дослідження за допомогою спеціально розробленої анкети. Анкетування дозволило нам розділити респондентів на три групи: 1 група – особи з відсутністю основних ознак переживання кризи середини життя (42% респондентів); 2 група – особи, які знаходяться у передкризовому стані (35% опитаних); 3 група – працівники міліції у яких зафіксовано процес переживання кризи середини життя (23% опитаних).

Результати дослідження показують, що у респондентів, які знаходяться у передкризовому стані і переживають кризу, достовірно частіше ( $p \leq 0,01$ ) діагностується занижений рівень самооцінки (див. табл. 1). Тобто вони оцінюють себе нижче реальних можливостей, що приводить до невпевності в собі, боязкості й відсутності дерзань, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе.

Таблиця 1

Особливості самооцінки працівників міліції з різним характером переживання кризи середини життя, %

Рівні	Відсутність кризи	Перед кризовий стан	Криза	$p_1 p_2$	$p_1 p_3$	$p_2 p_3$
Неадекватно занижена	37	60	77	0,05	0,01	-
Оптимальна	42	30	15	-	0,01	-
Неадекватно завищена	21	10	8	-	-	-

У своїй більшості оптимальна, адекватна самооцінка характерна для осіб у яких переживання кризи відсутнє ( $p \leq 0,01$ ), що говорить про їх вміння правильно співвідносити свої можливості та здібності, критично ставитися до себе, прагнути реально оцінювати свої невдачі й успіхи, заслужено цінувати, поважати себе, знаючи при цьому свої слабкі сторони й прагнучи до самовдосконалення і

саморозвитку.

В усіх трьох групах найчастіше спостерігається завищення самооцінки свого віку (див. табл. 2), що може свідчити про невиправданий песимізм, психологічну «старість», наповнення життя людини великою кількістю негативних переживань, втрату чутливості до сьогодення.

Таблиця 2

Самооцінювання віку особистості у працівників міліції з різним характером переживання кризи середини життя, %

Психологічний вік	Відсутність кризи	Передкризовий стан	Криза
Збіг психологічного віку з хронологічним	8	10	8
Зниження самооцінки віку	25	35	31
Завищення самооцінки віку	67	55	61

Зниження самооцінки віку інтерпретується як прагнення людини пригальмувати реальний процес вичерпання часу, запозичаючи з невизначеного минулого деяку кількість років, якби віддаючи їх до фонду майбутнього; надзвичайно оптимістичні уявлення про майбутнє, оскільки плани й очікування розраховані на великий діапазон хронологічного часу, ніж той, який людина має в дійсності; психологічний інфантилізм, страх перед майбутнім (при цьому у минулому може бути щось гарне, а може, навпаки, погане, що чіпляє людину, до чого людина прив'язується й не може від цього звільнитися). Кількість респондентів з заниженням самооцінки віку більша у передкризовому і кризовому стані.

Збіг психологічного віку з хронологічним спостерігаємо у найменшій кількості респондентів. Такі люди живуть за принципом «тут і тепер», чутливі до себе, але водночас з цим така самооцінка віку може свідчити про неспроможність людини планувати і будувати життя у відповідності до своїх бажань.

У респондентів з відсутністю кризи достовірно частіше ( $p \leq 0,05$ ), діагностується ступінь реалізованості життя у межах 30-40% (див. табл. 3), що

свідчить про суб'єктивне відчуття нереалізованості більшості своїх життєвих планів і оптимізм щодо можливостей їх реалізації у майбутньому.

Таблиця 3

Самооцінка реалізованості життя у працівників міліції з різним характером переживання кризи середини життя, %

Показник суб'єктивної реалізованості життя	Відсутність кризи	Передкризовий стан	Криза	$p_1 p_2$	$p_1 p_3$	$p_2 p_3$
30 – 40	25	-	8	0,01	0,05	0,05
40-50	25	45	31	0,05	-	-
50-60	50	40	46	-	-	-
60 і більше	-	15	15	0,01	0,01	-

Опитані, які знаходяться у передкризовому стані, порівняно з групою респондентів, які не переживають кризи, достовірно частіше ( $p \leq 0,05$ ) вважають, що реалізували своє життя на 40-50%. Зазначенні показники є «екваторіальними»: людина вважає, що половина життєвоважливих подій відбулася, попереду ще друга половина, але очікування від них більш песимістичні (переживання за долю дітей, здоров'я батьків, власне самопочуття тощо).

Аналіз ступеня реалізованості життя у межах 50-60% у більшості опитаних не виявив значущих відмінностей.

У груп респондентів, які переживають кризу і знаходяться у передкризовому стані достовірно частіше ( $p \leq 0,01$ ) діагностується показник ступеня реалізованості життя 60% і більше. Такі дані можуть підтвердити наш аналіз завищення самооцінювання віку про невиправданий песимізм, психологічну «старість», наповнення життя людини великою кількістю негативних переживань, втрату чутливості до сьогодення.

Узагальнену характеристику образу «Я», актуальних переживань, проблем та внутрішніх ресурсів для рішення складних життєвих ситуацій (діагностовано за допомогою тесту Вартега) відображено у таблиці 4.

Таблиця 4

Проблемні області та ресурсний потенціал особистості, за тестом Вартега, у працівників міліції з різним характером переживання кризи середини життя

Тест Вартегга	Особи, з відсутністю кризи	Особи, які знаходяться у передкризовому стані	Особи, які переживають кризу
Образ «Я»	- високий рівень адаптивності – 83%; - врівноважене самовідчуття – 83%	- пошук себе – 70%; - прагнення поширити свій вплив – 25%	- актуальна проблема – відсутність виявлення власного Я – 77%; - порушення самовідчуття – 100%; - занижена самооцінка – 69%; - потреба у захисті образу «Я» – 85%
Особистісний ріст, планування майбутнього	- прагнення проявити себе – 71%; - амбіційність, високі домагання щодо майбутнього – 71%; - недостатня зацікавленість у досягненнях і самовдосконаленні – 17% - відсутність амбіцій щодо майбутнього, людина задовольняється тим, що є – 12%	- прагнення до самореалізації не отримує адекватного втілення – 55%; - примирення з обмеженими можливостями самореалізації – 80%; - страх планувати більш серйозні досягнення, свідоме заниження рівня домагань і амбіцій – 20%	- недостатня зацікавленість у досягненнях і самовдосконаленні – 80%; - внутрішньоособистісний конфлікт – 46%; - нереалізація власного потенціалу – 100%; - прагнення до самореалізації не отримує адекватного втілення – 38%; - відсутність амбіцій щодо майбутнього, людина задовольняється тим, що є – 77%
Страхи та механізми психологічного захисту	- усі свої страхи і тривоги людина тримає всередині себе, мало кому відкривається, не показує свої переживання – 50%	- тенденція відгороджуватися від зовнішнього світу фасадом, маскою – 30%; - раціоналізація почуття пригніченості і страхів – 25% - усі свої страхи і тривоги людина тримає всередині себе, мало кому відкривається, не показує свої переживання – 70%	- агресивні способи захисту – 46%; - витіснення, як механізм психологічного захисту – 69% - раціоналізація, як механізм психологічного захисту, страх проявити свою натуру, свідомо посилений самоконтроль – 31%; - усі свої страхи і тривоги людина тримає всередині себе, мало кому відкривається, не показує свої переживання – 31%
Енергійність, ініціативність, жадоба діяльності	- високий рівень цілеспрямованості – 50%; - ефективне використання власної життєвої енергії – 92%; - високий рівень активності – 92%	- блокування власної життєвої енергії – 80%; - тривожність – 40%; - страх рухатися вперед, процес подолання труднощів ускладнено – 90%	- блокування власної життєвої енергії – 100%; - сублімація – 38%; - низька здібність справлятися з перепонами та вирішувати проблеми – 69% - гальмування прагнень – 46%
Потреба в особистісних стосунках	- формалізація особистісних стосунків – 12% - невдоволення існуючими особистісними стосунками – 50%	- потреба у близьких міжособистісних стосунках – 70%; - успіх в особистісних стосунках пов'язує з володінням статусними речами (авто, престижна робота тощо) – 55%	- бажання набутти впевненість і стабільність у особистих стосунках – 85% - потреба у близьких міжособистісних стосунках – 69%
Афективна сфера	- високий рівень раціоналізації блокує вихід емоцій – 25% - витіснення чутливості – 17%	- бажання приховати свою внутрішню уразливість за маскою благополуччя – 90%; - необхідність підтримки ззовні – 85%	- тривожність – 62%; - витіснення чутливості – 100%; - страх засмутитися – 31%; - необхідність підтримки ззовні – 69%



Відчуття захищеності (безпеки)	- внутрішній світ особистості закритий – 70%; - проблема захищеності іронічно заперечується – 58%	- активне прагнення до захисту – 90%; - внутрішній світ особистості закритий – 83%	- потреба у захисті і належності до когось – 100%; - внутрішній світ особистості закритий – 100% - самотність – 100%
--------------------------------	--	---	--

Як бачимо, деякі параметри співпадають в усіх трьох групах: недостатня зацікавленість у досягненнях і самореалізації, закритість внутрішнього світу, захист від чутливості, що може свідчити про вплив професійної діяльності на особистість працівників міліції, які несуть службу в ОВС вже понад 10 та 15 років.

Таким чином, у результаті проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

Працівники міліції, які *переживають кризу середини життя* мають неадекватно занижений рівень розвитку самооцінки, недостатню зацікавленість у досягненнях і самовдосконаленні, що може бути однією з причин нереалізованості власного потенціалу і розвитку кризи. В комунікативній сфері вони замкнуті, не прагнуть спілкуватися. Життєва активність блокована, а гострота негативних переживань (тривожність, самотність, страх перед майбутнім) призводять до стану безпорадності, знижує здібність справлятися з перепонами і вирішувати проблеми, звідси може проявлятися потреба у захисті і належності до когось, необхідність підтримки ззовні. Завищення самооцінки віку підтверджує наявність паузи в саморозвитку, відсутність амбіцій щодо майбутнього і невиправданий песимізм, оскільки роки майбутнього залишаються незаповненими планами і прагненнями. В той же час може свідчити про наповненість життя респондентів великою кількістю негативних переживань.

Разом з цим респонденти з ознаками переживання кризи середини життя мають бажання набути впевненості і стабільності у особистих стосунках та деякі творчі здібності, що може виступити запорукою позитивного прогнозу щодо конструктивного виходу з кризового стану.

Для осіб, які знаходяться у *передкризовому стані*, притаманна наявність прагнення самореалізації, цілеспрямованість, але блокування власної життєвої

енергії не дає можливості для нових досягнень. Тому з'являються замкнутість, емоційні конфлікти, захист від чутливості і раціоналізація власної поведінки, як основний механізм психологічного захисту. Свої страхи і тривоги 70% опитуваних тримають в собі, 90 % - за «маскою благополуччя», мало кому відкриваються, демонструючи успішну людину в соціумі.

Працівники міліції, у яких *відсутнє переживання кризи*, мають врівноважене самовідчуття, прагнення проявити себе, цілеспрямованість, енергійність тощо. Але разом з цим для них характерна холодність у контактах, страх перед конфліктами та реальністю, захист від чутливості, маскуванню проблем безпеки, високий рівень раціоналізації, закритість внутрішніх переживань, що може свідчити про особливості їх професійної діяльності у складних, стресових умовах.

Нашу думку, для конструктивного вирішення проблем кризи середини життя працівникам міліції необхідно: визнати власні омани щодо потреб і установок, привести до адекватного співвідношення свої можливості й бажання, збудувати гармонійну картину свого життя шляхом зміни часової орієнтації психологічного віку на теперішній час, оптимізувати самооцінку. Одним із способів досягнення цього є участь в навчально-тренінговій програмі, яка буде спрямована на:

- перебудову Я-концепції: людина оптимізує уявлення про себе в дійсному часі з ідеальним-, динамічним- і фантастичним-Я;
- розширення самосвідомості: людина усвідомлює, яким саме цінностям загрожує небезпека, які конфлікти існують між цінностями і шляхи вирішення цих конфліктів;
- опанування нового досвіду: людина перебудовує свої цілі, робить добір цінностей і прагне реалізації цих цінностей відповідально й реалістично.

Подальшого вивчення потребує проблема пошуку альтернативних методів психологічної допомоги при несприятливих змінах у самосвідомості особистості працівників міліції у стані переживання кризи.

## Список літературий

1. Бороздина Л.В., Спиридонова И.А. Возрастные изменения временной транспективы субъекта. Сообщение 1: Формальные параметры // Психологический журнал. – 1998. – Т.19. – № 2. – С. 40-51.
2. Вартегг Э. Уровневая діагностика / Калининко В.К. Рисуночный тест Вартегга. – М. : Смысл, 2006. – 239 с.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – М. : Смысл, 2008. – 267 с.
4. Иванова В.В. Общие вопросы самосознания личности. Электронный ресурс – режим доступа. : [http://www.iu.ru/biblio/archive/ivanova\\_common\\_questions](http://www.iu.ru/biblio/archive/ivanova_common_questions) - название с экрана.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999 – 478 с.
6. Основы психологии: Практикум / Ред. – сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 704 с.
7. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / Под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 651 с.
8. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления. – М.: Когито-Центр, 2010 – 304 с.