

УДК: 159.9

© Грейсь Л.О., 2012 р.

Л.О. Грейсь

Українська інженерно-педагогічна
академія, м. Харків

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ЧИННИКІВ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

В роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми кризи середини життя. Визначено хронологічні межі такої кризи. Здійснено класифікацію ознак та типологію кризи середини життя. Проблеми, пов'язані з новим етапом ідентифікації та детерміновані цим рольовий конфлікт і рольова компетентність характеризується як провідні чинники перебігу кризи.

Ключові слова: вікова криза, криза середини життя, криза ідентичності, рольова компетентність, рольовий конфлікт.

Л.О.Грейсь

НАУЧНЫЙ ПОХОД К АНАЛИЗУ ФАКТОРОВ ПРОТЕКАНИЯ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

В работе проведен теоретический анализ проблемы кризиса середины жизни. Определены хронологические рамки этого кризиса. Проблемы, связанные с новым этапом идентификации и детерминированные этим ролевой конфликт и ролевая компетентность характеризуются как ведущие факторы протекания кризиса.

Ключевые слова: возрастной кризис, кризис середины жизни, кризис идентичности, ролевая компетентность, ролевой конфликт.

L.O.Grejs

SCIENTIFIC CAMPAIGN TO THE ANALYSIS OF FACTORS OF COURSE OF CRISIS OF THE MIDDLE OF LIFE

In work the theoretical analysis of a problem of crisis of the middle of life is carried out. Chronological frameworks of this crisis are defined. The problems connected with a new stage of identification and determined by it the role conflict and role competence are characterized as leading factors of course of crisis.

Key words: age crisis, crisis of the middle of life, identity crisis, role competence, the role conflict.

Актуальність проблеми. Кризи дорослості мають відмінності поряд з кризами дитинства: проходять досить усвідомлено, проте дещо інтеріоризовано, чим обумовлена їх недостатня вивченість; виникають з більшим часовим інтервалом; не такою мірою пов'язані з хронологічним віком, оскільки у дорослості, поряд з віковою лінією розвитку, з'являється власний життєвий шлях, який по-різному співвідноситься з онтогенетичним розвитком; вікові кризи дорослості більшою мірою обумовлені фізіологічними характеристиками (хвороби, гормональний

дисбаланс), зовнішніми умовами (зміна вимог та очікувань культурного та соціально-економічного середовища), змінами в психологічному віці та гендерними змінами. Зазначене впливає на соціальний вік особистості, оскільки при співвідношенні *рольових характеристик* з еталонним особистість оцінює себе як успішну чи ні в даній віковій категорії, і це є стимулом потреби у корекції життєвої програми.

Багато авторів виділяють у житті дорослої людини “кризу середини життя” і в якості його новоутворення розглядають перебудову смислових структур свідомості і переорієнтацію на нові життєві *ролі*, які ведуть до зміни характеру діяльності та стосунків. При цьому в більшості науково-психологічних підходів відмічається нестача експериментальних досліджень даної наукової проблеми, аналіз якої в контексті вікової психології і став *метою нашої роботи*.

Міра наукової розробки проблеми. За І.С.Коном, елементами системи вікової стратифікації суспільства є віковий склад населення, вікова структура суспільної діяльності та організацій. На їх основі формуються формальні та неформальні *вікові ролі*, тобто визначені суспільством функціональні навантаження кожного життєвого етапу, які організують соціальний розклад життя людини. Кожна вікова роль пов’язана з віковим статусом (місцем у суспільстві людини певного віку). Вік людини визначає міру доступності для нього певних соціальних функцій. З одного боку, індивіди різного віку розрізняються за своєю здатністю виконувати ті чи інші *соціальні ролі*. З іншого, вікові прошарки розрізняються за тими соціальними ролями, які мають виконувати і представники.

У вітчизняній психології проблема криз тривалий час розглядалася у контексті проблем розвитку і періодизації дитинства (Виготський Л.С., Леонт’єв О.М., Божович Л.І., Ельконін Д.Б.). На думку Л.С.Виготського, криза, чи критичний період, – час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на більш високий щабель розвитку. Зміст кризи – це руйнування соціальної ситуації розвитку, що склалась та виникнення нової.

На відміну від Л.С.Виготського та його послідовників, О.М.Леонт’єв розводить поняття “критичний період” і “криза”. Якщо критичний період – це неунік-

ний перехід від однієї стадії психічного розвитку на іншу, то криз може не бути при адекватному керуванні процесом розвитку ззовні. Точку зору О.М.Леонт'єва на проблему кризи розділяє Л.І.Божович. Вона прирівнює кризу до негативної реакції дитини, пов'язаної з її фрустрованістю. Інший погляд на проблему критичних періодів пропонує Д.Б. Ельконін. Криза визначається в якості переходу від оволодіння дитиною мотиваційно-потребовою сферою діяльності до операційно-технічної і навпаки.

Більшістю авторів для позначення генетичних переходів між стабільними періодами розвитку застосовується термін вікова криза чи криза розвитку (Божович Л.І., Моргун В.Ф., Ткачова Н.Ю., Виготський Л.С., Леонт'єв О.М., Еріксон Е.), інші використовують поняття критичного періоду (Анан'єв Б.Г., Степанова О.І., Головей Л.А.), в деяких західних концепціях використовується поняття переходу, яке передбачає певну перебудову особистості у зв'язку з завданнями вікового етапу (Havinghurst R.).

Класифікація криз у науковій літературі недосконала, немає чіткості у визначенні кризи та її складових: особистісна, соціальна, соціально-особистісна, екзистенціальна. Духовна, психо-духовна, ноогенна (Франкл В.), онтологічна (Лейнг Р.Д.), "рівень автономності" (Фромм Е.), "рівень сенсу життя" (Мей Р.), "рівень аутентичності" (Хайдеггер М.).

Виділяють два вектори розвитку особистості в умовах кризи:

- а) позитивна дезінтеграція, в межах якої криза є механізмом змін і переходу на новий рівень цілісності;
- б) негативна дезінтеграція, при якій криза супроводжується нарощуванням ознак дезадаптації.

Позитивний перебіг кризи і ідентичності характеризується короткостроковістю, зворотністю та відсутністю виражених форм дезадаптації на фоні можливих негативних суб'єктивних переживань. Негативний перебіг кризи супроводжується тривалими станами дезадаптації, посиленням негативної психологічної симптоматики, появою хворобливих соматичних відчуттів, зниженням продуктивності, негативними суб'єктивними переживаннями.

Визнаними нормативними кризами дорослості вважаються: криза 30-річних, екзистенцій на криза середини життя (45 років \pm 5), перед пенсійна криза – криза 55-60 років. Вважають, що криза середини життя – це загальний феномен, тому практично кожна людина, яка вступає в середину життя має зіштовхнутися з його біологічними, психологічними і соціокультурними ознаками: усвідомленням, що половина життя пройшла і що смерті не уникнути; зіштовхненням із змінами сімейних та професійних *ролей*.

Першим, хто звернувся до проблеми кризи середини життя був К.Юнг. Відповідно до його уявлення, середина життя людини відмічена трансформацією психіки, яка починається у віці 40 років. Набуття цілісності передбачає регрес на ранній стадії онтогенезу, вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів і гармонізацію свідомих і неусвідомлюваних частин своєї особистості, і особливо, прийняття своєї Тіні. В аналітичній психології К.Юнга Тінь – центр особистісного несвідомого. Тінь – те, що ми вважаємо нижчим у нашій особистості, чого не визнаємо у собі і не даємо йому розвиватися. У першій половині життя людина пізнає навколишній світ, а у несвідомому накопичується зміст Тіні: риси особистості, які суперечать уявленням про себе. В другій половині життя людина звертає духовні зусилля на пізнання свого внутрішнього світу. Усвідомлена зустріч з Тінню в середньому віці дозволяє взяти під контроль проєкції. Чим більше людина ідеалізує себе, тим темніша його Тінь. Вторгнення Тіні в середньому віці виявляється необхідним і несе можливість набуття цілісності. А процес індивідуації дозволяє успішно подолати кризу, набутти нових цінностей і орієнтирів, які будуть визначати розвиток людини у другій половині життя.

Б.С.Братусь вважає, що вихід із ситуації нормативної кризи може бути у двох варіантах. Необхідно або знати шляхи подальшого самовдосконалення і тим самим досягнути відповідності між власними можливостями і мотивами, або змінити смислову орієнтацію в тому напрямку, в якому буде можливий поступальний розвиток особистості. Неможливість усвідомлення цієї альтернативи, на думку Б.С.Братуся, приводить до аномального розвитку особистості, реактивного подолання суперечностей, до появи “захисних” мотивів.

У періодизації В.Ф.Моргун, Н.Ю.Ткачової криза середини життя розглядається як можливий варіант проходження перехідного періоду і пов'язується із удосконаленням особистості, з необхідністю постановки нових цілей, переосмислення життя. Зміст кризи середини життя за В.І.Слободчиковим полягає у переоцінці цінностей та пошуку сенсу життя. На думку ряду російських авторів (за Іполітовою О.О.) однією з основних особливостей кризи середини життя є відчуття людиною у віці 45 років спустошеності сенсу життя. В роботі С.В.Калітіної узагальнюються погляди різних зарубіжних і вітчизняних дослідників і відмічається, що криза в період зрілості відноситься до нормативних процесів, хоча і виникає рідше, ніж у дитинстві, а її перебіг малопомітний, без явних змін у поведінці.

Деякі зарубіжні дослідники, в тому числі Р.Кесслер, К.Рифф, Г.Крайг, сумніваються в тому, що про кризу в період дорослості чи кризу середини життя можна говорити як про щось нормальне. Г.Крайг описує ці явища під симптоматичною назвою "Міф про кризу середини життя". Вона розглядає два варіанти переживання особистістю середнього віку. В першому випадку зміни пов'язані з початком середини життя, плануються, і тому людина виявляється здатною перенести їх. В іншому випадку, при кризовому перебігу середини життя здійснюється втрата ілюзій, виникає хвороблива нездатність подолати можливі проблеми, які виникають при вступі в другу половину життя.

Б.Ньюгартен також робить висновок про переживання особистістю кризи середини життя, пов'язаної зі зміщенням енергії з орієнтації на зовнішній світ в бік внутрішнього. Інтроспекція, роздуми про світ і про себе, самооцінка поступово набувають все більше значення в середньому віці. У другій половині життя спрямованість психічного життя людини змінюється: вона звертає духовні зусилля на пізнання внутрішнього світу. Усвідомлена зустріч з Тінню в середньому віці дозволяє взяти під контроль проєкції. Вторгнення Тіні в середньому віці виявляється необхідним і несе в собі можливість набуття цілісності. Таким чином К.Юнг позитивно оцінює середину життя як "кризу злету", індивідуації, набуття особистістю автономності та самобутності. Критичне переосмислення своїх *поведінкових патернів* (ролей) дозволяє досягти повноти життя.

В середині життя переживається криза ідентичності, яка, за Е.А. Лідерсом, вважається самою складною. Перша – підліткова – початок життєвої експансії та статево рольова ідентифікація. Третя – криза переходу до старості – деідентифікація – *відмова від ролей* – які вичерпали себе, та життєвої експансії. Друга криза – переідентифікація – побудова та підтримка нової ідентичності, “*ревізія*” *своїх ролей* та продовження життєвої експансії.

Розвиваючи теорію Е. Еріксона, Т. Пек серед проблем середнього віку виділяє диференціацію Его проти *заглибленості в ролі*.

Криза в професії соціально обумовлена та об’єктивована особистими причинами. Ця криза пов’язана з наступною фазою періоду зрілості (40-50 років). Як вважає Д.Б. Бромлей, має своїми головними рисами подальше зміцнення системи *соціальних ролей* з домінуванням деяких з них і послабленням інших.

Резюмуючи вищезазначене можна дійти наступних **висновків**:

1. Більшість психологів, як вітчизняних, так і зарубіжних, які займались проблемою кризи, дотримуються думки про те, що криза є передумовою важливих особистісних змін, характер яких може бути як позитивним (конструктивним, інтегруючим), так і негативним (деструктивним, руйнівним, роз’єднуючим).

2. До ознак успішного подолання ціннісно-сислової кризи середини життя слід віднести формування віддалених цілей і перспектив, зміну стратегії їх досягнення, інтенсифікацію, активізацію життєвої позиції реалізацію особистісного потенціалу. Ці ознаки можуть свідчити про те, що криза середини життя, викликана гострим переживанням суперечності між *бажаним* і *досягнутим* подолана.

3. Кризові прояви можна об’єднати в дві великі групи: соціально-обумовлені та особистісно-обумовлені. До соціально-обумовлених відносяться: професія, світогляд, соціально-значущі цілі та цінності, кар’єра. До особистісно-обумовлених відносяться: особисте життя, здоров’я, ідеали.

4. Типологічно кризи середини життя можна розділити на внутрішні та зовнішні, хоча це розділ умовний, оскільки внутрішні суперечності можуть переходити назовні і навпаки. Внутрішні особистісні кризи середини життя бувають: психічні (людина перебуває на межі між психічним здоров’ям і душевним захворюван-

ням); екзистенціальні (між любов'ю і ненавистю, надією і відчаєм, свободою і необхідністю); етичні (суперечливість людського єства в контексті добра і зла, справедливості, щастя); естетичні (краса, комічне, трагічне); гносеологічні. Зовнішні кризи середини життя бувають: соціальні (невизначеність, нестійкість, положення в суспільстві); онтологічні (що стосуються суперечності між життям і смертю).

5. За критерієм результативності ціннісно-сміслової кризи середини життя може бути конструктивною і деструктивною.

Список літератури

1. Анциферова Л.И. Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвания человека // Психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 5-14.
2. Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // Life line и другие новые методы психологии жизненного пути. – М.: Прогресс-культура, 1993. – 128 с.
3. Волынская Л.Б. Смысл середины жизни: подведение итогов как основа дальнейшего пути // Психология зрелости и старения. – 2002. – № 1, весна. – С. 18-20.
4. Демин А.Н. особенности переживания личностью кризисов своей занятости // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 87-96.
5. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Эскимо, 2005. – 244 с.
6. Овчинникова Ю.Г. О путях разрешения кризиса идентичности // Вестник МГУ. – Серия 14. – Психология. – С. 37-45.
7. Орлова Н.А. Встреча с Иным как встреча с самим собой // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С. 82-93.
8. Холлис Д. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. – М.: Когито-Центр, 2008. – 123 с.
9. Чудновский В.Э. Исследование проблем смысла жизни и акме (возрастной, профессиональный и социореабилитационный аспекты) // Психологический журнал. – 2004. – Т.25. – № 1. – С. 129-135.