

Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К.: А.С.К., 2011. – Т.І: Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – 2011. – Част. 32. – С. 34-39.

«ЖИТТЄВА КРИЗА» ЯК ФЕНОМЕН ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ

Дзюба Т.М.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка

У статті представлено теоретичний аналіз сучасних підходів до поняття «життєва криза» особистості. Розглянуто особливості, ознаки та типологію життєвих криз дорослої людини.

Ключові слова: криза; життєва криза; ознаки кризи дорослості; типологія криз дорослого віку; нормативні кризи; ненормативні кризи.

В статье представлен теоретический анализ современных подходов к понятию «жизненного кризиса» личности. Рассмотрены особенности, признаки и типология жизненных кризисов взрослого человека.

Ключевые слова: кризис; жизненный кризис; признаки кризиса взрослости; типология кризисов взрослого возраста; нормативные кризисы; ненормативные кризисы.

Постановка проблеми. Сутнісна реальність розвитку дорослої людини найбільш повно постає в кризах розвитку дорослості. Ряд авторів (В.І. Слободчиков, Є.І. Ісаєв [8], В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева [6] та ін.) відзначають, що кризи дорослості суттєво відрізняються від криз дитинства. Так, кризи у дорослому віці можуть супроводжуватися важливими життєвими подіями з невизначеним майбутнім: зміною фаху, місця роботи, втечею з сім'ї, переїздом в інше місто, коли людина вперше чує про небезпечний діагноз від лікаря, коли стикається із загостренням хвороби

когось із близьких тощо, а інколи і більш драматичними, аж до самогубства. Тоді, як зазначає Т.М. Титаренко [9], уявлення про найближче майбутнє затьмарюється, стає нечітким, невизначеним, обов'язково передбачає зміну важливих соціальних ролей людини: професійних, сімейних, міжособистісних та ін.

Метою статті є аналіз сучасних підходів до поняття «життєва криза» у працях вітчизняних та зарубіжних учених, визначення особливостей, ознак та видів життєвих криз дорослої людини.

Виклад основного матеріалу. Поняття «криза» виникло в часи стародавньої Греції й означало рішення, поворотний пункт, результат. У китайській мові криза визначається як «повний небезпеки шанс», як можливість розвитку людини. Нинішнє розуміння кризи майже не відрізняється від цього.

Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів пропонує наступне визначення поняття криза. **Криза** (від гр. krisis – буквально «розділення доріг», рішення, поворотний пункт) характеризує те, що породжується проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час і звичним способом [7].

«Життєва криза» – феномен внутрішнього світу дорослої людини, яка виявляється в різних формах переживання дорослою людиною непродуктивності власного життєвого шляху. Її розглядають як поворотний пункт життєвого шляху особистості, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався. Життєва криза є перехідним періодом, коли відбувається ламання і активна зміна життєвих ролей особистості. Як зазначають вітчизняні науковці В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева [6], Т.М. Титаренко [9] та ін. життєвої кризи дорослої людини протікають більш приховано, без виражених змін у поведінці. Процеси, що відбуваються в цей час, перебудови смислових структур свідомості та переорієнтації на нові життєві завдання призводять до зміни характеру діяльності та взаємин, впливаючи на подальший хід розвитку дорослої особистості [9].

Існують різні погляди щодо природи виникнення і перебігу життєвої кризи. На думку одних учених, життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, які неможливо подолати звичним способом (Г. Крайг [5], Г. Шіхі [12] та ін.). Інші вчені вважають, що криза може виникнути в умовах, котрі зовні виглядають ніби цілком мирно. Так, представлені результати досліджень Є.І. Ісаєва В.І. Слободчикова [8], В.Ф. Моргуна [6] та ін. дозволяють стверджувати, що за межами дитинства розвиток не відбувається лінійно, а складно, суперечливо, кризово. Проте критичні періоди не такі різкі, як наприклад у підлітковому віці, не є такими прив'язаними до вікових рамок. Зазвичай, вони проходять більш гладко, інтеріоризовано, і менш драматично, ніж кризи дитинства.

Отже, життєва криза розглядається як складний феномен індивідуального життя людини і має ряд *особливостей*: загальна тривалість не більше 4-6 тижнів; порушення всієї системи особистісної самоорганізації, яка забезпечує в інших умовах синхронну роботу раціонального та ірраціонального у психіці людини (індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції); панування негативних емоцій гальмує реакцію подолання, створюючи труднощі для головного моменту в кризі – пошуку основної суперечності життя в період кризи; у процесі переживання кризи свідомий вибір людиною однієї з полярних протилежностей свідомості як життєвого смислу, здебільшого, неможливий унаслідок порушення механізмів саморегуляції [7].

Ознаки кризи дорослості: 1) зміна ставлення до того, що раніше здавалося важливим, значущим і цікавим, відштовхуючим. Це сигнал глибокої внутрішньої роботи; 2) усвідомлення в тій чи іншій мірі того, що відбулося, визначення його людиною для себе; 3) укорінення нового у світогляді, тобто висування нових вимог до себе і до інших, нових повсякденних дій і звичок [цит. за 3].

Вікові особливості криз дорослої людини. Цікавою є точка зору

сучасного американського автора Г. Шіхі, що розглядає такі вікові межі кризи дорослості (тут прослідковується 7-річна періодичність): 16 років – «виривання коренів»; 23 роки – «план на все життя»; 30 років – «корекція»; 37 років – «усвідомлення середини життя». Як бачимо, ці вікові кризи пов'язані зі змінами життєвих ролей людини. Г. Шіхі пов'язує спосіб переживання кризи людиною зі «стилем проживання життя», які визначають своєрідні життєві ролі людини: «вічна дитина», «клозет», «транзит», «інтегратор», «квочка», «кар'єристка з підлагодженим сімейним життям» [12]. На думку інших учених (Б.С. Братуся [2], В.Ф. Моргуна [6]) особистісні зрушення найчастіше пов'язані з наступними періодами життя: 28-34 роки, 40-45 років, 50-55 років. Можна думати, що саме на цей час припадають кризи дорослості, оскільки в інтервалах між ними розвиток як правило проходить більш рівномірно, відбувається нагромадження суперечностей, які яскраво виявляються під час кризи.

Необхідно особливо підкреслити, що вказані вікові рамки є достатньо умовними. Як характер, так і терміни тих чи інших криз можуть помітно змінюватися в залежності від конкретних особливостей двох основних умов протікання психічних процесів: *фізіологічних умов* (наприклад, тривала, тяжка хвороба, гормональні зрушення тощо); *зовнішніх соціальних умов* (зміна зовнішніх вимог, соціальних очікувань тощо) [3].

Важливо підкреслити, що нормальна особистість, як зазначає Л.І. Анциферова – це не особистість, яка позбавлена внутрішніх суперечностей і труднощів. Це особистість, яка здатна внутрішньо приймати, усвідомлювати і оцінювати ці суперечності, здатна самостійно і продуктивно розв'язувати їх у відповідності зі своїми найбільш загальними цілями і моральними ідеалами, що веде до все нових і нових стадій, ступенів розвитку [1]. Результати досліджень різних авторів (Анциферова Л.І. [1], Василюк Ф.Є. [4], Титаренко Т.М. [9] та ін.) і запропоновані ними класифікації життєвих криз дорослої особистості дозволяють об'єднати їх в одну більш менш повну класифікацію (див. рисунок 1).

Рисунок 1. Типологія життєвих криз дорослої людини



У психології дорослості вирізняють такі *вікові* або *нормативні кризи*.

Вік ранньої дорослості (від 20 до 40 років). *Перша психологічна криза* (приблизно 23 роки) – криза «зустріч з дорослістю».

Зміст: молода людина обирає між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» на користь першого. Фантазії, мрії юності займають другорядну позицію, поступаючись містом активній діяльності.

Наслідки:

- *становлення відповідальності за своє життя, за власний життєвий вибір.* Суб'єктивно людина переживає «нове народження»: задоволення собою, підвищення інтересу до змісту життя, відхід від страхів («Ти став іншим, ще невідомо яким, але іншим»). Як зауважує О.В. Хухлаєва «саме тут, у цей особливий проміжок часу з'являється нова людина, яку ми пізнаємо по-новому, починаємо цінувати або ненавидіти і якій доведеться прожити довге життя» [11];

- *сутнісна зміна стосунків з оточуючими людьми:* виникає реальна потреба приймати людей такими якими вони є насправді; докорінно змінюються стосунки з батьками;

- *переосмислюється ставлення до самотності,* яка перестає бути тягарем і розглядається як можливість поспілкуватися із самим собою. Більшість людей цього вікового періоду по-новому відкривають самих себе;

- *відбувається свідоме прийняття власної індивідуальності:* особистісної, професійної, соціальної; формується індивідуальний світогляд уперше не запозичений від когось; по-іншому сприймається минуле й майбутнє; зникає бажання здаватися дорослим, сором виявити дитячі риси (прокидається інтерес до власного дитинства, а можливість виявити дитячу безпосередність сприймається як достоїнство).

Друга психологічна криза (28-32 роки) – криза «сенсу життя».

КРИЗА ТРИДЦЯТИ РОКІВ – зумовлене життєвими труднощами і помилками розчарування людини в значущості культивованих нею цінностей, норм, ідеалів, яке призводить до зміни сенсу її життя, переоцінки

життєвих цінностей [7].

Зміст: кризовий стан виникає внаслідок нереалізованості життєвого замислу і виявляється у: роздумах про доцільність вибору, що здійснено в професійному, сімейному, особистісному вимірах; змінах або проєкціях життєвих планів та основних видів професійної діяльності, іноді навіть у повній втраті інтересу до того, що раніше було головним, у деяких випадках навіть у руйнації попереднього образу життя; переоцінці цінностей, яка супроводжується самоаналізом і критичним переосмисленням власних здібностей і можливостей.

Озираючись на пройдений життєвий шлях, на власні досягнення й провали, людина намагається оцінити досконалість власної особистості. Відтак, людина змушена переконструювати свій життєвий задум, виробити нову «Я-концепцію».

Наслідки: виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або вдосконалюватися у професійному зростанні; людина спроможна зрозуміти себе краще і визначати неповторність та індивідуальність інших.

Вік середньої дорослості (від 40 до 60 років). Перехідна криза – криза середини життя (37-40 років).

КРИЗА СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ – це раптове усвідомлення і розуміння того, що половину життя прожито, а мрії, цілі молодості не досягнуто і вже не досягнути, оскільки є реальні розбіжності між дійсним і бажаним [7].

У психологічній літературі представлено широкий спектр характеристик цього феномену. Ось як описує кризовий період середини життя дорослої людини П.М. Зінов'єв: «Періодом, коли душевному спокою загрожує небезпека, є вік за 40 років. Організм слабшає і починає помітно здавати... Наступає підведення підсумків: старість, про яку раніше не думалося, хоч і не настає, проте змушує людину відчувати своє дихання, – мимоволі з'являються думки про те, що кращий, найбільш працездатний період життя вже позаду, а зроблено так мало. Спливають у пам'яті мрії і

очікування юності, починається їх порівняння з досягненнями і, звичайно, не на користь останніх... Іноді з'являється смуток, похмурі думки: життя пройшло даремно, нічого не здобуто» [цит. за 3].

Аналогічно описують цю кризу і зарубіжні психологи (Г. Крайг [5], Д. Холліс [10], Г. Шіхі [12]), визначаючи вік 40-42 роки, як вибух усередині життя, коли виникає враження, що життя проходить даром, наступає усвідомлення втрати молодості. Зрозуміло, що всі деталі описаної картини зовсім не є обов'язковими для людини, що вступила у даний віковий етап життєдіяльності [10].

На думку К.Г. Юнга, сутністю кризи «середини життя» стає зустріч людини з підсвідомим. Але для того, щоб людина могла зустрітися зі своїм підсвідомим, вона має здійснити перехід від екстенсивної до інтенсивної позиції, від прагнення розширити і завоювати життєвий простір – до концентрації уваги на своїй самоті. Тоді друга половина життя послужить для досягнення мудрості, кульмінації творчості, а не неврозу й розпачу. Як зауважує К.Г. Юнг, душа людини другої половини життя глибинно, дивно змінюється. На жаль, більшість розумних і освічених людей не підозрюють про можливість цих змін і внаслідок цього вступають у другу половину життя непідготовленими [цит. за 11, с. 84].

Суттєву значущість кризи «середини життя» підкреслював у своїх роботах Е. Еріксон, який називав вік 30-40 років «десятиріччям рокової ризи» [13]. Головні проблеми цього періоду (за Е. Еріксоном): зниження фізичних сил, життєвої енергії в цілому; зменшення сексуальної привабливості; усвідомлення розбіжностей між мріями, життєвими цілями дорослої людини та її реальним статусом. Успішне розв'язання кризи, на думку Е. Еріксона, призводить до формування основного новоутворення середнього дорослого віку – генеративності (продуктивності). В протилежному варіанті маємо застій, якому притаманні почуття спустошеності, регресія тощо.

Аналіз психологічної літератури відповідної проблематики дозволяє

визначити зміст кризи «середини життя».

Зміст: 1) *критична самооцінка та переоцінка життєвих досягнень:* людина вважає своє життя марною тратою себе та втрачених можливостей; 2) *аналіз автентичності образу життя:* розв'язуються проблеми моралі; доросла людина стикається з проблемою незадоволеності шлюбними стосунками, турботою про дітей, які залишають батьківську оселю; можливе невдоволення рівнем кар'єрного зростання тощо; 3) *не відбувається Я-інтеграція,* тобто людина відчуває гостру невдоволеність своїм життям, не бачить сенсу свого життя, не приймає його таким як воно є; 4) *психологічний стан:* депресія; почуття хронічної втоми від обридливої дійсності; соціальна ізоляція або в мріях, або у реальних спробах «довести свою молодість» через любовні інтриги або злету кар'єри; зростання тривожності, страх перед подальшим життям.

Наслідки:

У період кризи «середини життя» можливі *два типи поведінки дорослої людини:*

I тип – кризу не усвідомлено, відсутня ревізія своїх планів і домагань, перемагає «похмурий погляд на життя» («Вже пізно щось змінювати, вже нічого не домогтися»), життя стає невиразним, втрачається активність як запорука подальшого динамічно-регресивного розвитку особистості в період пізньої дорослості.

II тип – кризу усвідомлено через сприйняття та оцінку реалій життя, має місце ревізія та корекція минулих планів, сподівань; формуються нові цілі, плани, завдання; усвідомлення кризи стає запорукою доброзичливого ставлення до себе, глибинного оновлення (певною мірою це еволюційно-прогресивний розвиток) особистості і задоволення життям у період пізньої дорослості [5].

Таким чином, впродовж кризи «середини життя» у дорослої людини виникає потреба суттєво змінити своє життя. Одним із шляхів подолання кризи є індивідуація, яка стає основою досягнення дорослою людиною

максимально можливої повноти життя. «Свідомий процес уособлення, або індивідуації, необхідний, щоб підвести людину до усвідомлення, тобто звеличити її над станом ідентифікації з об'єктом» [цит. за 10, с. 115].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукових праць як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, надає можливість зробити висновок, що без криз життя дорослої людини є неможливим, адже вони є перехідними моментами, критичними точками розвитку, які спонукають особистість до перегляду власного життя, цілей, діяльності тощо. Водночас, криза – це не катастрофа, а переламний, перехідний момент, критична точка розвитку, період, в якому загострюється чутливість людини до світу, до системи її відносин, що склалися, до себе й інших. У результаті проходження цієї критичної точки людина змінюється. Така критична точка розвитку надає можливість переходу особистості до нового досвіду, реалізації сформованих здібностей і потреб.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Анцыферова Л.И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – 2-е изд., испр. и доп. – М., Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с.
2. *Братусь С.Б.* К проблеме развития личности в зрелом возрасте / С.Б. Братусь // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1980. – №2. – С. 3-13.
3. *Варій М.Й.* Загальна психологія. Підручник. 2-ге видан., випр. і доп. / М.Й. Варій. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
4. *Василюк Ф.Е.* Типология переживания различных критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 5. – С. 104-115.
5. *Крайг Г.* Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум; Под.ред. Т.В. Прохоренко. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 940 с.
6. *Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю.* Проблема периодизации личности в психологии. Учебное пособие / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. – М.: Изд-

- во Моск. ун-та, 1981. – 84 с.
7. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В.Б. Шапаря [Текст] / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
 8. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основные ступени развития субъектности человека // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – С. 212-385.
 9. *Титаренко Т.М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності [Текст] / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 176 с.
 10. *Холлис Д.* Перевал в середине пути: кризис среднего возраста / Д.Холлис. – Москва: Инфра-М, 2002. – 140 с.
 11. *Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
 12. *Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб.: Ювента, 1999. – 436 с.
 13. *Эриксон Е.Х.* Восемь возрастов человека / Детство и Общество. – Изд. 2-е, переработанное и дополненное / Пер. Алексеева А.А. – СПб.: «Речь». – 2002. – 235-259 с.