

РОЛЬ ВІКОВОЇ КРИЗИ В РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена вивченню впливу вікової кризи на емоційну сферу особистості та на її соціально-психологічний стан.

Ключові слова: вікова криза, вік Христа, емоційна сфера, соціально-психологічний стан, депресивність, ригідність, соціальна ізоляваність, соціальна фрустраваність.

Проблема вікової кризи нерозривно пов'язана з особистісним життям людини, зі зміною соціального статусу й стилю життя, що ґрунтується на відповідній віковій кризі. Термін "криза" багатозначний. У різноманітних психологічних теоріях він використовується по-різному та пов'язується з різними явищами психічного життя людини.

У вітчизняній науці уявлення про вікову кризу в 30-і роки ввів П.П.Блонський, потім описував та змістовно розкривав Л.С.Виготський. З тих пір склалась парадоксальна ситуація. Кризи майже не досліджувались ні теоретично, ні експериментально. Тільки останні роки ця проблема викликала відповідний інтерес, що знайшло відображення в сучасних дослідженнях (Козлов А.А. Малкіна-Пих І.Г.), але вивчення вікових криз та їх впливу на життя й розвиток людини потребує подальших досліджень.

Також у наш час очевидна необхідність отримання комплексних, об'єктивних знань про вікові кризи, їх особливості та методи сприятливого проходження кризи внаслідок явної нестачі предметного поля та наукового інструментарію лише однієї області наукових знань.

Актуальність дослідження визначається інтенсивніше тим, що проблема психологічних особливостей вікових криз в цілому розроблена недостатньо (в психології розвитку 90% займає психологія дітей). Дослідження проводили: І.В.Давидовський, М.Д. Александрова, І.В.Дубравіна, Д.Б.Ельконін, В.В.Козловський, Гейл Шахі, О.О.Косьякова, К.В.Сельченко, Н.Харвест та інші.

Метою дослідження було виявлення особливостей емоційної сфери та соціально-психологічного стану у людей першого періоду зрілості в період вікової кризи 33 років "вік Христа" та надання рекомендацій щодо поліпшення їх емоційних станів.

Вікові кризи – особливі періоди онтогенезу, які характеризуються різкими психологічними змінами; відносяться до нормативних процесів, необхідних для нормального поступового ходу особистісного розвитку. Вікові зміни можуть відбуватися по-різному: деякі плавно і непомітно переходять з однієї форми в іншу (літично), деякі різко, критично.

У відносно стійкі періоди розвиток відбувається, головним чином, за рахунок малопомітних змін особистості, які, накопичуються до певної межі, потім стрибкоподібно складаються в яке-небудь новоутворення. Стабільні періоди змінюються кризами. Критичні періоди мають яскраво виражену тричленну будову: передкритичний, критичний і посткритичний [1]. Їх слід визначати, відзначаючи кульмінаційні точки кризи і приймаючи за її початок найближче до цього терміну попереднє півріччя, а за її закінчення – найближче півріччя наступного віку.

У цих періодах протягом відносно короткого відрізка часу (кілька місяців, рік або, найбільше – два) зосереджені різкі кардинальні зміни і переломи особистості. Найсуттєвіший зміст у критичному періоді полягає у виникненні новоутворень, які своєрідні і специфічні. Л.С. Виготський [5] стверджував, що головна відмінність новоутворень від стабільних віків у тому, що вони носять перехідний характер, тобто, в подальшому, ці новоутворення не зберігаються в тому вигляді, в якому виникають у критичний період, і не входять в якості складової в інтегральну структуру особистості. Вони відмирають, як би поглинаючись новоутвореннями наступного стабільного віку, включаючись до їх складу, трансформуючись настільки, що без спеціального аналізу їх не можна знайти.

Як такі, новоутворення криз відмирають з настанням наступного віку, але продовжують існувати в латентному вигляді всередині нього, беручи участь у розвитку, які в стабільному віці призводять до стрибкоподібного виникнення новоутворень. Однак тім не вичерпується значення кризових періодів. Розвиток не припиняє свою утворювальну роботу, і тому критичним періодам властиві конструктивні процеси розвитку. Негативний характер розвитку в переломні періоди є тільки зворотна сторона позитивних змін особистості, які складають головний зміст всякого критичного віку [1].

Кризи зрілості – вікові кризи, які переживаються в зрілі роки та забезпечують все більшу повну особистісну самореалізацію, максимальне розкриття індивідуальних можливостей та обдарованостей [4].

Першу кризу звичайно пов'язують з віком Христа. В цей період звичайний ентузіазм різко падає під впливом досвіду перших серйозних життєвих невдач, розчарувань, сумнівів. Людина повинна усвідомити особисті обмеження, свої реальні можливості, змиритися з обставинами. Невідкладною стає корекція життєвих планів, які сформувався в період переживання попередньої кризи і в більшості своєму які залишилися нереалізованими. Гострою стає потреба почати все з початку: змінити роботу, місце проживання, навколишнє середовище, виробити новий стиль життя [1,4].

За останні роки в психології приділялося багато уваги вивченню деяких яскраво виражених психічних станів: стресу, занепокоєння або тривоги, ригідності (схильності до перевертання) і фрустрації. Правда, закордонні дослідники стосовно цих явищ часто уникають термінів "стану", але фактично мова йде саме про стани, які за певних умов на якийсь час відкладають відбиток на психічне життя або, якщо говорити мовою біологів, є цілісними реакціями організму в його активному пристосуванні до середовища [2].

Для досягнення поставленої мети було проведено дослідження по виявленні особливостей емоційної сфери та соціально-психологічного стану у людей першого періоду зрілості в період вікової кризи 33 років. Контингентом дослідження були обрані викладачі та студенти заочної форми навчання ХГЕУ (м. Одеса).

Нами були використані наступні методики: методика вимірювання ригідності, "Методика діагностики рівня соціальної фрустраваності" Л.І.Вассермана (модифікація В.В. Бойко), "Методика диференційної діагностики депресивних станів" В.А.Жмурова, "Методика діагностики соціальної ізоляваності" Д. Рассела та М. Фергюсона),

Результати виявлення депресивності за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.А.Жмурова представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні депресивності	Кількісні показники рівнів депресивності	
	Абсолютна кількість (респонденти)	Відносна кількість (%)
Високий	22	36.66
Середній	35	58.36
Низький	3	5

Як ми бачимо по результатам, які представлені в таблиці 1., виявлені наступні показники: низький рівень є найменш вираженим – 3 респонденти (5%), середній рівень є переважним – 35 респондентів (58,33%), високий рівень виявлений у 22 респондентів (36,66%) – достатньо високий відсоток респондентів з негативним емоційним станом депресивності.

Оскільки переважний рівень депресивності – середній, а значно виражений високий, ми можемо припустити, що це свідчить про глибоку стурбованість своїм станом недостатньої самореалізації.

Результати виявлення рівнів ригідності за методикою діагностики ригідності представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівні ригідності	Кількісні показники рівнів ригідності	
	Абсолютна кількість (респонденти)	Відносна кількість (%)
Високий	-	-
Середній	34	56.66
Низький	26	43.33

Як ми бачимо по результатам, які представлені в таблиці 2., виявлені наступні показники: високий рівень не виявлено в жодного респондента, середній рівень є переважним – 34 респонденти (56,6%), низький рівень виявлений у 26 респондентів (43,3%).

Переважає рівень ригідності, як і депресивності, також середній, значно виражений низький. Це свідчить про те, що люди "зависають" на своїх

проблемах, тому їм важко переключатися на щось інше.

Результати виявлення рівнів соціальної ізольованості за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Кількісні показники рівнів соціальної ізольованості

Рівні агресивності	Кількісні показники рівнів агресивності	
	Абсолютна кількість (респонденти)	Відносна кількість (%)
Високий	10	16.66
Середній	28	46.66
Низький	22	36.66

Як ми бачимо по результатам, які представлені в таблиці 3., виявлені наступні показники: всі рівні представлені, але переважним є середній - 28 респондентів (46,66%), низький рівень проявили 22 респонденти (36,66%), найменш виражений високий рівень – 10 респондентів (16,66%).

Це свідчить про те, що людина відчуває результати перших серйозних життєвих невдач, свої реальні можливості. Особливо це визначається на тлі сучасної соціально-економічної кризи, збільшення відсотку безробіття в суспільстві, в деяких випадках майже відкинутість суспільством.

Результати виявлення соціальної фрустрованості за методикою діагностики соціальної фрустрованості Л.І.Вассермана представлені в таблиці 4. Як ми бачимо по результатам, які представлені в таблиці 4., виявлені наступні показники: високий рівень є переважним – у 44 респондентів (73,33%), середній рівень значно виражений і представлений у 15 респондентів (25%), низький рівень найменш виражений, майже не визначений – у 1 респондента (1,66%).

Це свідчить про високий ступінь незадоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності, переосмисленням свого життєвого шляху та його результатів на певний час.

Таблиця 4

Кількісні показники рівнів соціальної фрустрованості (Л.І.Вассерман)

Рівні соціальної фрустрованості	Кількісні показники рівнів соціальної фрустрованості	
	Абсолютна кількість (респонденти)	Відносна кількість (%)
Високий	44	73.33
Середній	15	25
Низький	1	1.66

Вікові кризи можуть виникати при переході від одного вікового ступеню до другого і пов'язані із системними якісними перетвореннями в сфері соціальних відносин людини, її діяльності і свідомості [3].

На думку Р.А. Ахмерова [1, С.94], існують варіанти біографічних криз: "криза нереалізованості", "криза спустошеності", "криза безперспективності", які можуть зустрічатися в різних варіантах: "спустошеність + безперспективність", "нереалізованість + безперспективність", "нереалізованість + спустошеність", "нереалізованість + спустошеність + безперспективність", що може призвести до важких наслідків, коли людина, яка позбавлена компетентної допомоги, здатна піти на суїцид [1,С.96].

Однак типи криз не можливо строго прив'язувати до календарного віку. Їх виникнення суцільно індивідуально, головне – своєчасно їх визначити і раціонально розв'язувати проблеми. На підставі отриманих даних ми виявили, що людина в період вікової кризи "Христа" потребує психологічної допомоги фахівців, для чого можна рекомендувати корекційні заходи. Наприклад, для корекції депресивності можливо застосування наступних вправ.

"Визначення уваги"

Мета: допомогти клієнту змінювати свою точку зору на різні проблеми.

Інструкція: Дайте клієнту завдання подумки створити картину того, що його турбує. Якщо він зможе, нехай зробить нарис ключових компонентів. Потім запропонуйте йому уявити ще одну картину, але сфокусувавшись на інших ключових компонентах.

Це буде важко, так як до нього буде постійно повертатись первинний образ. Надихніть його на те, щоб він продовжував практикуватись: ця методика добре допомагає навчитись і у реальному житті змінювати свою точку зору на різні проблеми.

"Пояснення проблем"

Мета: допомогти клієнту знайти альтернативне пояснення своїх проблем.

Інструкція: нехай клієнт складе список своїх центральних проблем. Допоможіть йому вирішити, скільки з цих проблем є довготривалими і навряд чи зміняться. Клієнт: "Я відчуваю труднощі прямо зараз". Як багато глобальних проблем у порівнянні з частковими? Клієнт: "У мене ні з ким не може бути хороших взаємин".

Чи впевнений ваш клієнт у тому, що сам викликав свої проблеми, чи думає, що якісь зовнішні сили створили їх? Клієнт: "Мені не щастить у взаєминах". Допоможіть клієнту знайти альтернативне пояснення. Якщо він оцінив свої проблеми як внутрішні та постійні, перетворіть їх на зовнішні і тимчасові. Проробіть те саме, якщо клієнт оцінив проблему як зовнішню.

На підставі проведеного емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Встановлено, що переважний рівень депресивності – середній (58,36%), значно виражений високий рівень – 36, 66%. Це ми пояснюємо плинкою стурбованістю своїм станом недостатньої самореалізації і, можливо, невизначеністю подальшого життєвого шляху.

2. Виявлено, що переважний рівень ригідності також середній (56,66%), значно виражений низький рівень (43,33%), високий рівень не визначений. Ми це пояснюємо тим, що на даний час респонденти відчувають неспроможність чи недостатню можливість розкриття індивідуальних можливостей та здібностей, тому "зависають" на своїх проблемах і їм важко переключатися на щось інше. Виникає необхідність корекції життєвих планів, які не були реалізовані, а шляхів вдосконалення їх поки не уявляють.

3. Визначено, що переважний рівень соціальної ізольованості – середній (46,66%), значно виражений низький рівень – 36, 66%. Високий рівень займає невеликий відсоток (16,66%), але теж присутній. Це свідчить про те, що людина відчуває результати перших серйозних життєвих невдач, свої реальні можливості. Особливо це визначається на тлі сучасної соціально-економічної кризи, збільшення відсотку безробіття в суспільстві. Що характерно, саме тим респонденти пояснюють своє бажання вчитися та отримувати професію (чи іншу професію, якщо одна вже є та не забезпечує можливості її адекватно виконувати).

4 Досліджено, що переважний рівень соціальної фрустрованості є високий (73,33%), значно виражений середній рівень – 25,0%, низький рівень майже не визначений – тільки 1,66%. Це свідчить про високий ступінь незадоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності, переосмисленням свого життєвого шляху та його результатів на певний час. Гостра потреба щось змінити, почати знов потерпає поразки. Ми можемо це пояснити особливостями нашого менталітету: прихильності до місця мешкання (для жителів міст), можливими труднощами адаптації на новому місці влаштування.

5. Таким чином, на підставі отриманих даних ми можемо стверджувати, що людина в період вікової кризи "Христа" потребує і соціальної допомоги суспільства, і психологічної допомоги фахівців, і допомоги ближнього оточення, для чого можна рекомендувати корекційні заходи, які необхідні при роботі з тривожними, агресивними, депресивними особистостями.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Гамезо М.В.* Возрастная психология: личность от молодости до старости: учебное пособие / Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 272 с.
2. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
3. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / [под ред. Члена-корреспондента РАО А.А. Реана]. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 416 с.
4. Психология личности: Словник-довідник / За редакцією П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
5. *Хухлаева О.В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 208 с.

