

Оксана Лич
доцент, кандидат психологічних наук
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ЧИННИК ВИРІШЕННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ЛЮДИНОЮ ПОХИЛОГО ВІКУ

Сучасна теоретична та практична психологія приділяє увагу проблемі криз та проблемі переживання цих криз людиною різного віку. Зрозуміло, що життя людини насичене різноманітними випадками, ситуаціями, подіями, що певним чином нею сприймаються, інтерпретуються і розуміються (наприклад як кризові), виходячи з особливостей її внутрішнього світу, досвіду, знань. В той же час є кризи, без яких неможливий психічний розвиток особистості, які виступають необхідною умовою її розвитку. Так, вікова періодизація життєвого шляху особистості запропонована Л.С. Виготським має стабільні та кризові стадії її розвитку. Тобто є кризи, без яких неможливий прогресивний стрибок розвитку, а є кризи іншого характеру, що, навпаки можуть дещо загальмувати внутрішні процеси. Саме ці останні кризи, їхній вплив на життя та діяльність людини, особливо похилого віку, й потребують уваги з боку науковців різних галузей.

Розглянемо більш детально поняття «кризи». У психологічній літературі поняття «криза» використовується у словосполученні понять «вікові кризи», «кризові стани», «життєві кризи» особистості. Так, «вікові кризи» – це особливі, відносно нетривалі за часом (до року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами [5, с. 180]. Виокремлюють «кризу новонародженої дитини», «кризу дитинства», «кризу підліткового віку», «кризу юнацького віку», «кризу зрілості», «кризу похилого віку» – ці кризи є нормативними процесами і необхідними для особистісного розвитку та становлення людини.

Потрібно уточнити межі похилого віку, які відрізняються у вітчизняній віковій періодизації та у зарубіжних теоріях

особистості. У вітчизняній віковій періодизації вік 55 років вважається початком періоду старості, що являє собою природну і здорову частину життя. Період старості поділяють на похилий вік (55-75 років), старечий вік (75-90 років) та довголіття (понад 90 років) (за В.Ф. Моргун та Н.Ю. Ткачовою), людина цього відрізка життя може бути щасливою й доволі корисною для суспільства. Так, за стадіальним віковим розподілом Е. Еріксона люди похилого віку (55-75 років – за вітчизняною періодизацією) потраплять у дві останні життєві стадії з восьми – сьома стадія середнього віку (з 25 до 65 років) та восьма стадія пізнього віку (після 65 років), кожна з яких має свої характеристики.

Приблизно у 65 років людина переживає останню нормативну кризу, що називається кризою «Я-інтеграції» (Е. Еріксон). Людина похилого віку, замислюючись над своїм життям, задоволена ним, вбачає в ньому сенс, приймає себе та своє життя таким, яким воно є, то криза може завершитись успішно. Проте, якщо людина бачить своє життя як шлях втрачених можливостей, нездійснених мрій, інтеграція не відбудеться. Можуть спостерігатись: зростання тривожності, відчаю, прагнення до свідомої соціальної ізоляції від інших людей, поява страху перед подальшим життям, очікування завершення життєвого циклу. Виходить, що людина на кожній стадії, у кожний період може набувати/не набувати прогресивного розвитку та ціннісних якостей, специфічних певному віку.

«Криза як стан» – породжується проблемою, що постала перед індивідом, яку неможливо уникнути і неможливо вирішити за короткий час і звичним для себе способом. Цей стан виникає внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності (Вольнова Л.М.). На нашу думку, такий стан характеризується тривалими глибинними переживаннями, розв'язання яких може призвести до нової якості життя людини.

«Життєві кризи» особистості можуть аналізуватись з точки зору рольового підходу (П.П. Горностай,

Т.М. Титаренко). Життєва криза, виходячи з цього підходу, розглядається науковцями [3], [6] як переломний етап у житті особистості, рубіж між старим і новим досвідом, якісний перехід від із одного стану інший. Він, як і будь-яка зміна, має два види детермінації: внутрішню (обумовлену поступовими особистісними внутрішніми змінами, що приводять до якісного стрибка), і зовнішню (обумовлену обставинами життя, складностями міжособистісних стосунків, якимись значущими життєвими подіями).

Як зазначає П.П. Горностай, життєві кризи дуже різноманітні, вони мають широку феноменологію, що дає можливість для різних класифікацій і пропонує наступні форми життєвих криз.

1). Кризи становлення особистості.

Серед них характерними являються вікові кризи, вони є нормативними та закономірними для нормального процесу становлення особистості. Кризи становлення особистості у дорослому віці можуть супроводжуватись важливими життєвими подіями: зміною професії, місця роботи, втратою родини або створенням нової родини, переїздом в інше місце, інколи – й більш драматичними подіями.

2). Кризи здоров'я.

Людина може переживати доволі серйозну кризу із втратою здоров'я або іншими серйозними проблемами, що докорінно змінюють образ життя, веде до втрати життєвих та соціальних функцій, до відмови життєвих планів.

3). Термінальні кризи.

Вони напряму пов'язані з термінальними цінностями особистості, особливо з можливим та неминучим близьким завершенням життя.

4). Кризи значущих стосунків.

Надзвичайно важливою сферою є сфера взаємостосунків з іншими людьми і значні зміни у структурі цих взаємостосунків можуть супроводжуватись кризами та зміною життєвих ролей. Крім того, до кризисних явищ може призвести і поява нових міжособистісних ролей. Як окрему категорію кризи значущих стосунків можна розглядати кризи кохання.

5). Кризи особистісної автономії.

Причиною кризи можуть бути обставини, пов'язані з втратою або з обмеженням особистісної автономії чи свободи.

6). Кризи самореалізації.

Життєва криза може наступати внаслідок обставин, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичайної або запланованої самореалізації людини.

7). Кризи життєвих помилок.

Часто кризисні явища розвиваються у наслідок здійснення будь-яких фатальних вчинків, втратою цінної речі, кризи гріха. Кризи життєвих помилок можуть бути наслідком і нездійснених вчинків, якщо це мало фатальних та драматичні наслідки.

Усі зазначені кризи (у вигляді: втрати значущих життєвих та соціальних функцій; повідомлень про невиліковність захворювання; втрати близької людини, вимушеної розлуки, розлучення; нерозділеного кохання, втрати кохання; втрати роботи, втрати високого соціального статусу, виходу на пенсію, банкрутства, краху життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, вимушеного вигнання; втрати автомобіля, квартири внаслідок стихійного лиха тощо) можуть зустрічатись на життєвому шляху особистості. Однак у старості всі ці події, що викликають різні життєві кризи будуть мати більш глибинні наслідки як у зовнішньому, так і внутрішньому плані особистості. Підтвердження нашої думки знаходимо у праці «Психологія життєвої кризи» (1998 р.) Т.М. Титаренко. Науковець зазначає, що у похилому віці, як у дитинстві, здається, що час не належить людині. І відсутність перспектив може суттєво вплинути на психологічне та соматичне здоров'я людини та на тривалість життя. Ми розуміємо, що неминучість та неможливість подолання кризи, вирішення проблемних ситуацій має суцільно індивідуальний характер і пов'язано як з суб'єктивними можливостями розуміння реальності, так і з наявністю життєвої стійкості у людини.

На нашу думку і думку українських науковців [4], [6], [7], індивідуальність, унікальність, неповторність людини розкривається у світогляді, власному трактуванні моральних норм та життєвих цінностей, життєвій позиції, способі життя,

стратегії вирішення та прийняття життєво важливих рішень, а також у продуктивному чи непродуктивному підході ставлення до різного роду криз. Криза може розглядатись важливим моментом, що спонукає людину рухатись до нового, індивідуально творити своє життя, якщо у людини вистачає внутрішніх ресурсів на цей процес, вистачає стійкості не піддаватись внутрішньому гальмуванню та зовнішнім перепонам.

Таким важливим індивідуальним чинником, що дозволяє людині стикатись зі складними, невизначеними труднощами та залишатись психологічно здоровою та адаптованою людиною у будь-якому віці, а особливо це важливо у похилому віці, – це життєстійкість. У психологічній літературі використовують як тотожні до поняття «життєстійкість» поняття «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна надійність», «психологічна готовність», «психологічна стійкість». На відміну від вище зазначених понять, які можна віднести до адаптаційних систем людини, «життєстійкість» виконує таку головну функцію, як побудова ефективної соціальної взаємодії та знаходження оптимальних шляхів саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах (Т.О. Ларіна).

Сучасний психологічний словник розглядає «життєстійкість» як здатність нормально функціонувати та розвиватись, незважаючи на явно несприятливі умови [2, с. 193], які можуть оточувати людину повсякчасно і до таких умов можна віднести кризи особистості. Як зазначав Б.Г. Ананьєв, внутрішній світ особистості має активний, діяльний характер, тобто внутрішній світ «людини працює, і міра напруженості його роботи (переробка досвіду, вироблення власних позицій і переконань, шляхів самовизначення тощо) є показником духовного багатства індивідуальності» [1, с. 172], скоріше за все й показником сформованої життєвої стійкості особистості, що виступає важливим індивідуальним чинником подолання складних життєвих криз, особливо у старості.

Отже, для людини як для особистості важливо не просто проживати своє життя, а саме творити його. Зрозуміло, що життя сучасної людини похилого віку насичене різноманітними

подіями та випадками, які можуть мати характер випробувань і супроводжуватись внутрішніми переживаннями, специфічним реагуванням організму, проявами зовнішніх реакцій. Соціальне середовище може особистістю сприйматись як позитивне або як негативне і виходячи з відповідної суб'єктивної оцінки вона обирає стратегію подолання складних кризових ситуацій та на цій основі мобілізує життєву стійкість до них. Тому, на нашу думку, життєстійкість може виступати індивідуальним чинником, що спричиняє можливість людині (особливо важливо у старості) впоратись з різними кризовими або важкими життєвими ситуаціями, зберегти своєрідний баланс між внутрішнім та зовнішнім середовищем, охороняти свою особистісну цілісність.

Література

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т., т.1 – М.: Педагогика, 1980. 232 с.
2. Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. И общ. ред. Б.Г.Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ МОСКВА; СПб: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
3. Горностай П.П. Личность и ее роль: ролевой подход в социальной психологии личности. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
4. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. – Київ.: Кафедра, 2013. – 381 с. / <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/31523>
5. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
6. Психологія життєвої кризи / Відп. Ред.. Т.М.Титаренко. – К.: Агрпромовідав України, 1998. – 348 с.
7. Сечейко О.В. Диференціальна психологія / Підручник. – К.: НАУ, 2014. – 300 с.