

**В. В. Доценко,**

викладач кафедри загальної психології та педагогіки  
навчально-наукового інституту психології,  
менеджменту, соціальних та інформаційних технологій  
Харківського національного університету внутрішніх справ

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

У статті проаналізовано психологічний зміст кризи середини життя, визначено її основні ознаки. Встановлено, що переживання вказаної кризи впливає на загальний рівень психічного дистресу працівника міліції. З'ясовано, що особливостями стану дистресу в період кризи середини життя є переживання почуття невизначеності, особистої невпевненості, небезпеки й страху. Цей період позначається занепокоєнням і помітним дискомфортом у процесі міжособистісної взаємодії, прагненням уникати міжособистісних контактів, відсутністю мотивації досягнення й втратою життєвої енергії.

**Ключові слова:** особистість, криза середини життя, психологічний симптоматичний статус, дистрес.

### Постановка проблеми

В дорослому віці людина постійно зіштовхується із проблемами, які змушена вирішувати як в особистому житті, так і в професійній сфері, однак інколи вона стикається з неможливістю реалізації власних потреб та цінностей, відчуває приреченість, безсилля, безперспективність життя. В такі періоди вона переживає життєву кризу, тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому, його сенсу, цілей та шляхів їх досягнення. Професійна діяльність правоохоронця — це одна з тих зовнішніх умов, що провокує кризу, оскільки наповнена психічними і фізичними перевантаженнями, тиском підвищеної відповідальності за характер і результати своєї діяльності, впливом стресогенних факторів, психоемоційним виснаженням тощо.

У 35–45 років працівник міліції, зі стажем несення служби в ОВС понад 10–15 років, істотно переглядає свої особистісні й професійні цінності, внутрішні мотивації, досягнення і може відчувати незадоволеність власною діяльністю та її результатами. Саме у цей віковий період у нього зростає ймовірність розвитку кризи середини життя у поєднанні із професійною кризою. Переживання кризи в дорослому віці легко маскується іншими негативними психічними станами (емоційне «вигорання», втомлюваність, тривожність, депресія, стрес тощо), тому вони є досить складними для діагностики та опанування. Ось чому з'ясування особливостей переживання життєвих криз працівниками міліції в період середньої дорослості (35–45 років), причин і умов їх виникнення та форм їх прояву дозволять запобігти їх негативному впливу на особистість та професійну діяльність працівни-

ків міліції, а накопичення досвіду подолання життєвих криз може стати основою психопрофілактики і важливим фактором професійного саморозвитку та самовдосконалення правоохоронця.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Життєвий шлях людини складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. Б. С. Братусь зазначає, що в основі розвитку особистості в онтогенезі лежить загальний механізм: суперечності між двома сторонами діяльності суб'єкта — мотиваційно-потребовою й операційно-технічною [1]. Тобто впродовж онтогенезу відбувається чергування періодичності різних типів діяльності. Переломи й зрушення в розвитку виникають саме тоді, коли виникає невідповідність між наявними можливостями, знаннями і вміннями людини й системою її значеннєвих зв'язків зі світом. У межах значної розбіжності цих сторін діяльності й відбуваються ще мало вивчені життєві кризи дорослості.

У 35–45 років переживання кризи мало прив'язане до конкретного віку і більше детерміноване соціальними змінами і подіями, які відбуваються в житті людини, а також її індивідуальними особливостями та ставленням до цих подій, що є досить актуальним для правоохоронця з 10–15-річним стажем несення служби в ОВС.

Вивчення психологічних особливостей переживання кризи середини життя розпочалося в 70-х роках ХХ століття. Д. Левінсон на основі дослідження самопочуття чоловіків 35–40-річного віку (інтерв'ю, спогади тощо) увів термін «криза середини життя», яким описав перехідний етап у житті чоловіка, під час якого відбувається переоцінка структури пройденого життєвого шляху, її руйнування й зведення нової. У наступні роки проблема дослідження кризи середини життя як частини процесу становлення особистості в період середньої дорослості (35–45 років) вивчалася більш теоретично, ніж експериментально і відображена в роботах таких психологів, як Б. Лівехуд, Г. Крайг, В. Франкл, Е. Еріксон, К. Г. Юнг, Д. Шарп, Г. Шіхі, Дж. Холліс, К. Ясперс, Р. А. Ахмеров, Г. С. Абрамова, Б. С. Братусь, М. В. Єрмолаєва, В. І. Слободчиков, О. Л. Солдатова, Т. М. Титаренко та інші.

Аналіз літератури показує, що існує проблема узгодженості концептуального апарату, яка полягає в різноманітності підходів до визначення поняття «криза середини життя». Одні дослідники чітко виділяють період кризи, інші говорять про фазу, етап життя, наповнений проблемами. Отже, криза середини життя — це:

– перша стадія середнього віку людини (30–40 років), під час якої відбувається усвідомлення розбіжностей між мріями, життєвими цілями і реаліями (П. Массен, Д. Конгер, Д. Каган, Д. Гівітц);

– особливий стан, характерний лише для чоловіків між 43 і 47 роками, коли людина усвідомлює свої досягнення, здійснює переоцінку власної особистості й «зупиняється», «не бачить» перспектив подальшого розвитку (А. Палеев);

– глибока внутрішня криза на порозі зрілості, що має об'єктивні причини і припускає радикальну перебудову особистості відповідно до переосмислення життя та переоцінки її цінностей (А. Толстих, Д. Левінсон, Г. Шіхі);

– нормативна (вікова) криза середини життя у 37- і 40-річних людей, період внутрішніх змін, реорганізації особистісних якостей, консолідації інтересів, цілей та обов'язків (Т. М. Титаренко);

– криза в інтервалі між 35 і 45 роками, що характеризується особливостями психологічного переживання і ставленням до часу життя, коли людина набуває нового відчуття часу в масштабі життєвого шляху: діапазон майбутнього починає суттєво скорочуватися, а минуле стає дедалі більшим, з'являються труднощі у плануванні подальшого життя та суттєві зміни у соціальній, професійній та сімейній сферах (Г. С. Абрамова, Р. А. Ахмеров, В. С. Братусь, Є. І. Головаха, О. О. Кронік, Г. Крайг);

– скоріше виняток, ніж правило, у більшості людей перехід до середнього віку відбувається плавно та непомітно, відповідно до того, як на зміну юнацьким мріям про славу, багатство, особистісні звершення приходять більш реалістичні очікування; ця криза частіше розповсюджена серед бідних, ніж серед заможних людей (Р. Кесслер);

– третя, найбільша, фаза життя (розпочинається в 42 роки), відзначається переходом до нової домінанти цінностей за допомогою «духовного дозрівання» (Б. Лівехуд).

Узагальнення досліджень вищезазначених авторів показує, що поняття «криза середини життя» визначається як нормативна, вікова криза; глибока, внутрішня, особистісна криза; перехідний період життя. Загальними ознаками даної кризи є:

1) усвідомлення розбіжностей між мріями, прагненнями, планами та їх реалізацією; незадоволення досягнутим становищем у соціальній, професійній або сімейній сферах;

2) зміна часової перспективи; неможливість прогнозування власного майбутнього; поява страхів, пов'язаних із майбутнім;

3) відчуття фізичного спаду сил, різке погіршення нервово-психічного та соматичного станів;

4) переоцінка цінностей, пошук нового сенсу життя.

Таким чином, криза середини життя — це період внутрішніх особистісних змін внаслідок переосмислення та переоцінки життєвих цінностей, який у ситуації конструктивного переживання може привести до формування нового образу Я, позитивного ставлення до життя та сприяти самопізнанню, саморозвитку й самовдосконаленню особистості в дорослому віці.

Аналіз результатів досліджень кризи середини життя дозволив визначити певні зміни у різних сферах особистості, котрі можна розглядати як основні ознаки переживання даної кризи [2, 3, 4, 6, 7]:

1. Спрямованість особистості:

– почуття сумніву із приводу того, чи реалізувала людина справжнє призначення свого життя;

- перегляд життєвого шляху і переоцінка своїх життєвих цінностей;
- поява нових потреб, а саме: діяти негайно, без вагань і одразу ж отримувати результат, що приводить до зміни структури мотивів у бік задоволення нагальних потреб; корекція діяльності щодо втрачених можливостей; реалізація творчого потенціалу; необхідність передати власний досвід наступному поколінню;

- втрата орієнтирів, поява схильності до прийняття ілюзорних рішень.

## 2. Психологічний вік:

- діапазон майбутнього починає суттєво скорочуватися, а минуле стає дедалі більшим;

- людина вважає, що найбільш продуктивні періоди життя залишилися позаду, тому минуле набуває вагомішого значення.

## 3. Емоційна сфера:

- виникнення ряду негативних емоцій і переживань: пригнічення, смутку, відчай, апатія, страх, почуття самотності тощо;

- у зв'язку із закономірними фізіологічними змінами (організм слабшає, втрачається зовнішня привабливість, з'являються соматичні скарги, розвиваються хвороби) у дорослої людини переважає негативний настрій.

## 4. Професійна діяльність:

- розвиток хронічного стресу, професійних деформацій;

- зниження загального рівня працездатності;

- стереотипізація професійної поведінки, шаблонність у виконанні функціональних обов'язків;

- невдоволеність винагородою (зарплатня, посада, звання) за свої здібності і виконані трудові обов'язки та відсутністю перспектив щодо подальшого професійного зростання;

- трудоголізм.

## 5. Стосунки в сім'ї:

- підвищення конфліктності в сім'ї;

- відчуття самотності, непотрібності близьким людям.

Більшість науковців не пов'язують розвиток, характер проживання і розв'язання кризи середини життя з особливостями професійної діяльності. Але стресогенність і екстремальність професійної діяльності правоохоронців у поєднанні з тривалістю служби в ОВС призводять до певних змін у психологічній структурі особистості та професійній діяльності працівника міліції, що в свою чергу сприяє розвитку кризових станів особистості.

Особистісна криза в дорослому віці протікає більш приховано, ніж у ранні періоди онтогенезу, без чітко виражених змін у поведінці, тому **метою нашої статті** є дослідження у працівників міліції рівня психічного дистресу, пов'язаного з переживанням кризи середини життя.

## **Виклад основного матеріалу дослідження**

Вибірку опитуваних склали 68 працівників міліції різних підрозділів ОВС, 56 чоловіків та 12 жінок у віці 35–45 років.

Була розроблена анкета для визначення стану переживання кризи середини життя згідно з вищезазначеними ознаками.

За результатами анкетування респонденти були поділені на три групи. До **першої групи** увійшли 24 працівники міліції (35 %), в яких ознаки кризи середини життя відсутні; вони задоволені своїм життям і власними успіхами у професійній та сімейній сферах життя.

**Друга група** опитуваних — це 24 працівники міліції (35 %), в яких діагностовано найбільш поширені симптоми кризи середини життя: відчуття того, що життя проходить повз них, що вони займаються не тією справою, про яку мріяли в юності, а повсякденна діяльність їх дратує; наявність негативних емоцій: жалість до себе, смуток, заздрість до успіхів інших; у професійній діяльності їм не подобається, що свій спосіб життя вони повністю підлаштовують потребам роботи. Тобто вони перебувають у передкризовому стані.

**Третю групу** склали 20 працівників міліції (30 %), в яких зафіксовано стан переживання кризи середини життя, що визначається певними змінами в різних сферах, зокрема, такі правоохоронці:

- переживають почуття сумніву з приводу того, чи реалізували вони справжнє призначення свого життя, і дають критичну оцінку тому, що було досягнуто в житті до цього часу;

- не задоволені досягнутим становищем у професійній сфері, заздять успіхам інших, мають знижений загальний рівень працездатності;

- відчувають негативні зміни в стані здоров'я;

- мають переважно негативний настрій, відчувають смуток, жалість до себе, думають, що найщасливіші роки життя лишилися позаду;

- не мають цілей та конкретних планів на майбутнє, не знають, чого хочуть, але й нинішнє життя їх не задовольняє.

Для досягнення мети було проведено тестування за методикою SKL — 90 — R (опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики). Для оцінки достовірності відмінностей між утвореними групами респондентів використовувався критерій Q Розенбаума.

За результатами дослідження було з'ясовано, що у працівників міліції, які знаходяться у стані переживання кризи середини життя, симптоми дистресу виражені значно більше у порівнянні з правоохоронцями, які перебувають у передкризовому стані, та тими, в яких переживання кризи не діагностовано (див. табл. 1).

У працівників міліції, які переживають кризу середини життя (3 група) та перебувають у передкризовому стані (2 група), відчуття тілесних дисфункцій (шкала *соматизації*) виражені достовірно сильніше у порівнянні з 1-ю групою, тобто працівниками, в яких переживання кризи не діагностовано ( $p \leq 0,01$ ). При цьому відмінності між респондентами другої і третьої груп не досягли статистично значущого рівня.

У правоохоронців третьої групи, порівняно з першою ( $p \leq 0,01$ ) та другою групами ( $p \leq 0,05$ ), достовірно частіше зустрічаються обмежена здатність виражати позитивні емоції, перфекціонізм, надмірне занурення у професійну діяльність на шкоду особистим стосункам і нерішучість (шкала *обсесивно-компульсивні розлади*).

Таблиця

## Середні значення показників SKL — 90 — R у працівників міліції

Шкали SKL — 90 — R	1 група*	2 група*	3 група*	p <sub>1</sub> p <sub>2</sub>	p <sub>1</sub> p <sub>3</sub>	p <sub>2</sub> p <sub>3</sub>
Соматизація	2	7,2	9,8	0,01	0,01	—
Обсесивно-компульсивні розлади	1,8	6	7,6	0,05	0,01	—
Міжособиста сензитивність	1,5	4,5	8,8	0,01	0,01	0,05
Депресія	1,2	6,2	8,4	0,01	0,01	—
Тривожність	0,3	2,8	5,6	0,01	0,01	0,05
Ворожість	1,5	3,8	4	—	—	—
Фобічна тривожність	0	0,3	1,4	—	—	—
Паранойяльні симптоми	0,6	2,8	4,2	0,05	0,05	—
Психотизм	0,5	2,6	3,4	—	0,05	—
Рівень психічного дистресу	0,11	0,44	0,62	0,01	0,01	—
Діапазон симптоматики індивіда	9,3	32,8	41	0,01	0,01	—
Інтенсивність дистресу	1,06	1,24	1,26	—	—	—

Примітка: \*1-ша група — працівники міліції з відсутністю кризи середини життя, 2-га група — працівники міліції у передкризовому стані, 3-тя група — працівники міліції, які переживають кризу середини життя.

У працівників міліції, які переживають кризу середини життя та перебувають у передкризовому стані, на відміну від правоохоронців із відсутністю ознак кризи, достовірно сильніше ( $p \leq 0,01$ ) проявилися почуття особистісної неадекватності, занепокоєння й помітний дискомфорт у процесі міжособистісної взаємодії та негативні очікування щодо будь-яких комунікацій з іншими людьми (шкала *міжособистісна сензитивність*).

Ознаки відсутності інтересу до життя, мотивації досягнення й втрати життєвої енергії, почуття безнадійності й інші когнітивні та соматичні прояви *депресії* діагностовано на високому рівні розвитку у респондентів третьої і другої груп, на низькому рівні — у досліджуваних першої групи ( $p \leq 0,01$ ).

Нервозність, напруження, почуття небезпеки, побоювання й страху, тобто симптоми шкали *тривожність*, проявляються на більш високому рівні у правоохоронців з ознаками переживання кризи і передкризового стану ( $p \leq 0,01$ ) порівняно із працівниками міліції, які не переживають кризу. Менш вираженими ці відмінності є в опитуваних другої та третьої груп ( $p \leq 0,05$ ).

Істотні відмінності не були діагностовані у різних групах за шкалами *ворожість* (думки, почуття або дії, які є проявами негативного афективного стану: агресія, дратівливість, гнів і обурення) і *фобічна тривожність* (стійка реакція страху на певних людей, місця, об'єкти або ситуації, яка характеризується як ірраціональна й неадекватна стосовно стимулу, що веде до поведінки уникнення).

Ознаки ворожості, підозрливості, пихатості, страху і втрати незалежності (шкала *паранойяльні симптоми*) перевершують у вибірці правоохоронців з ознаками кризи і передкризового стану ( $p \leq 0,05$ ).

Тенденція до міжособистісної ізоляції — шкала *психотизм* — більш характерна для працівників з ознаками переживання кризи і слабо проявляється у правоохоронців з відсутністю кризи ( $p \leq 0,05$ ).

Працівники міліції, які переживають кризу середини життя, перевершують правоохоронців у передкризовому стані та правоохоронців, у яких ознаки кризи відсутні за показниками *загального рівня психічного дистресу та діапазону симптоматики* ( $p \leq 0,01$ ).

Значення шкали *інтенсивність дистресу* є індикатором типу реагування на взаємодію. Показники цієї шкали подібні в усіх трьох групах дослідження. Ми можемо припустити, що такий результат є показником розвиненої саморегуляції поведінки та емоційної сфери працівника міліції, яка формується та розвивається впродовж усього періоду несення служби в ОВС.

### **Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку**

Отримані дані дослідження симптомів та рівня переживання психічного дистресу відповідають виділеним основним ознакам кризи середини життя і показують, що працівник міліції у стані переживання кризи середини життя має такі особливості емоційного стану:

- 1) рефлексує наявність тілесних дисфункцій;
- 2) переживає почуття невизначеності, безпідставні сумніви з будь-якого приводу;
- 3) відчуває особисту невпевненість, занепокоєння й помітний дискомфорт у процесі міжособистісної взаємодії, а також негативні очікування щодо міжособистісної взаємодії й будь-яких комунікацій з іншими людьми, прагне уникати міжособистісних контактів;
- 4) транслює ознаки відсутності інтересу до життя, мотивації досягнення й втрати життєвої енергії;
- 5) відчуває нервозність, напруженість, почуття небезпеки й страху.

**Подальший напрямок досліджень** проблем кризових станів особистості працівників міліції буде спрямований на розробку нових методів психопрофілактичної та корекційної роботи психолога ОВС з працівниками міліції в питаннях опанування життєвими кризами в період середньої дорослості (35–45 років).

### **Література**

1. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. — М. : Мысль, 1988. — 301, [2] с.
2. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. — 2-е изд., испр. и дополн. — М. : Смысл, 2008. — 267 с.
3. Ермолаева М. В. Субъектный подход в психологии развития взрослого человека (вопросы и ответы) : учеб. пособие / М. В. Ермолаева. — М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. — 200 с. — (Серия «Библиотека психолога»).

4. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / под ред. А. А. Реана. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — 651, [5] с.
5. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб. : Питер, 2001. — 272 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. — К. : Либідь, 2003. — 376 с.
7. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. — изд. 2-е, испр. — М. : Когито-Центр, 2010. — 304 с.

**В. В. Доценко,**

преподаватель кафедры общей психологии и педагогики  
учебно-научного института психологии,  
менеджмента, социальных и информационных технологий  
Харьковского национального университета внутренних дел

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДИСТРЕССА  
У РАБОТНИКОВ МИЛИЦИИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА  
СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ**

**Резюме**

В статье проанализировано психологическое содержание кризиса середины жизни, определены его основные признаки. Установлено, что переживание кризиса середины жизни влияет на общий уровень психического дистресса работника милиции. Выяснено, что особенностями состояния дистресса в период кризиса середины жизни являются переживания чувств неопределенности, личной неуверенности, опасности и страха. В этот период отмечается беспокойство и заметный дискомфорт в процессе межличностного взаимодействия, стремление избегать межличностных контактов, отсутствие мотивации достижения и потеря жизненной энергии.

**Ключевые слова:** личность, кризис середины жизни, психологический симптоматический статус, дистресс.

**V. Dotsenko**

Teacher of the Chair of General Psychology and Pedagogy of Educational Research Institute of Psychology, Management, Social and Information Technologies of Kharkov National University of Internal Affairs

**PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF MILITIA  
EMPLOYEES WHILE EXPERIENCING MIDDLE LIFE CRISIS**

**Summary**

The article analyses the content of the middle life crisis and determines its main signs. It is established that going through middle life crisis influences the common level of psychic distress of militia employee. It is ascertained that the peculiarities of distress state in the period of middle life crisis include the feelings of uncertainty, personal inferiority, danger and fear; there observed anxiety and obvious discomfort in the process of interpersonal interaction, attempt to avoid interpersonal contacts as well as lack of achievement motivation and loss of vital energy.

**Key words:** personality, middle life crisis, psychological symptomatic status, distress.