

УДК 376.6

ПЕРЕЖИВАНИЕ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ОСУЖДЕННЫМИ, ОТБЫВАЮЩИМИ НАКАЗАНИЕ В ВИДЕ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ: СОЦИАЛЬНЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Барышева Анна Викторовна,

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры общей психологии,
ФКОУ ВО «Вологодский институт права и экономики ФСИН России», Россия, г. Вологда.

E-mail: barischan@gmail.com

Аннотация. В статье на основании проведенного исследования раскрываются некоторые особенности протекания кризиса среднего возраста у осужденных. Уделяется внимания этапам социально-психологического сопровождения клиентов, переживающих кризис среднего возраста.

Ключевые слова: осужденные, кризис среднего возраста, симптомы кризиса, психологическое сопровождение кризиса.

Анализ литературных источников по проблеме позволяет утверждать, что не существует единого подхода к определению сущности и механизмов возникновения кризиса среднего возраста. Кризис среднего возраста также называют экзистенциальным, мотивирующим, духовным, ценностно-смысловым [3, с. 71]. Впервые понятие «кризис среднего возраста» ввел Джек Э.

Различные аспекты проблемы кризиса среднего возраста рассматриваются Юнгом К. Г., Эриксоном Э., Фромом Э., Франклом В., Шихи Г.

Юнг К. Г. определял этот кризис как нормативный, указывая на его неизбежность, не зависимо от социального положения человека. Эриксон Э. отмечал, что «отсутствие кризиса снижает адаптационные возможности личности и препятствует ее переходу к истинной взрослости, которая характеризуется потребностью внести вклад в общественную жизнь» [3, с. 71]. По мнению Шихи Г., если сорокалетний человек не заметил кризис, то он, так или иначе, проявится через десятилетие. Левинсон Л. утверждал, что кризис среднего возраста универсален, поскольку наступает вследствие физиологических причин (физическое угасание, осознание неотвратимости смерти и т. п.).

В исследовании Горбатовой Е. А. кризис рассматривается в положительном аспекте «основные жизненные задачи уже решены, имевшиеся комплексы преодолены, организм полон сил и энергии для дальнейшей творческой жизни» [3, с. 71]. В этом случае кризис рассматривается как итог ошибочных решений молодости, позволяющий осмысленно (безболезненно) перейти на новый жизненный этап.

Примечательно в контексте нашей темы мнение Балтеса П., который отмечает, что кризис среднего возраста характерен для людей эмоционально неустойчивых, переживших неудачу или эмоциональную травму.

Кризис среднего возраста у осужденных проходит в более острой форме. Большинство осужденных данной возрастной группы воспринимают свое настоящее и будущее пессимистично, на это влияет специфика мест лишения свободы. Множество потребностей в этот период остаются неудовлетворенными, что отрицательно сказывается на физическом и психическом состояниях человека.

Современные статистические данные о распространенности кризиса среднего возраста отсутствуют. Вместе с тем, численность осужденных в возрасте 40–45 лет со-

ставляет, согласно данным ФСИН России, около 300 тыс. человек [5], т. е. почти половина от общей численности осужденных.

Имеющиеся исследования свидетельствуют о том, что осужденные мужчины значительно труднее переживают кризис среднего возраста, чем осужденные женщины. Осужденные данной возрастной группы нередко имеют две и более судимости.

У неоднократно судимых мужчин, отмечается пессимистическое отношение к жизни, недоверие к окружающим, озлобленность и агрессивность, эффективная и быстрая адаптация в среде исправительного учреждения. Многих из них отличает низкий уровень интеллекта, примитивные представления и интересы [1, с. 20]. Длительное пребывание в местах лишения свободы влияет на их способность самостоятельно решать свои проблемы в сторону снижения этой способности.

Психические состояния человека во время кризиса среднего возраста имеют индивидуальные особенности, тесно связаны с особенностями личности, ее нравственными качествами. Отдельные состояния типичны многим людям среднего возраста. Представим далеко неполный перечень психических состояний, которыми характеризуется кризис среднего возраста [6]:

- заинтересованность в своей судьбе, удивление, изумление, недоумение, растерянность;
- сосредоточенность, скука, надежда и безнадежность, незащищенность, уныние, тоска;
- активность, бодрость, спокойствие, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, ужас;
- бессилие, безразличие, апатия, приподнятость, агрессивность;
- решительность, нерешительность, уверенность, смущение, робость, раскаяние, напряженность и т. д.

В условиях мест лишения свободы эти характеристики могут выходить за рамки адекватного проявления, особенно при острой форме преодоления кризиса среднего возраста.

Для изучения психологических особенностей осужденных, переживающих кризис среднего возраста, было проведено исследование, в котором приняли участие 50 осужденных в возрасте от 40 до 45 лет. С помощью авторской анкеты у 15 осужденных было выявлено наличие кризиса среднего возраста. У 35 % опрошенных осужденных отмечается чувство одиночества, вины, безнадежности, отсутствует интерес к работе. Их также отличает наличие чувства беспомощности, безнадежности. 65 % боятся мыслей о будущем, своей старости. Они тревожны, раздражительны, пессимистичны, отмечается переоценка отношений с близкими людьми (возобновление и поддержание отношений с близкими людьми становится очень важным).

Были сформированы 2 экспериментальные группы. В первую группу вошли 15 осужденных, переживающих кризис среднего возраста. Во вторую группу исследования вошли 15 осужденных, которые не выявили у себя симптомов кризиса среднего возраста.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики: тест-опросник субъективной локализации контроля Пантелеева С. Р. и Столина В. В., методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс Т., Рей Р.), методика оценки способов реагирования в конфликте (Томас К. Н.).

Результаты теста-опросника субъективной локализации контроля Пантелеева С. Р. и Столина В. В. свидетельствуют о том, что осужденным, переживающим кризис среднего возраста, свойствен экстернальный локус контроля. Это свидетельствует о повышенной тревожности, обеспокоенности, сниженном уровне терпимости к другим и повышенном уровне агрессивности, конформности и, как следствие, такие осужденные имеют низкую популярность в коллективе осужденных.

Данные теста-опросника субъективной локализации контроля Пантелеева С. Р. и Столина В. В. в изучаемых выборках говорят о том, что экстернальные альтернативы выше в 1 группе, а интернальные альтернативы выше в 2 группе ($t_{st} = -5,06$, $P < 0,05$).

Испытуемые с экстернальным локусом контроля (1 эмпирическая группа) связывают свои успехи и неудачи с воздействием внешних факторов (судьбой, удачей, счастливым случаем, влиятельными людьми) и верят в то, что они – жертвы обстоятельств.

Таким образом, осужденные, переживающие кризис среднего возраста (экстерналы), приписывают ответственность за события в своей жизни внешним факторам. В неуспехе, как правило, винят ситуацию: препятствие, недостаток времени для его устранения, помехи и т. д. У осужденных данной категории уровень притязаний может быть низким или чрезмерно высоким и, как правило, зависит от внешней оценки. Представители такого типа активизируются после неуспеха и становятся менее деятельны после успеха. Экстерналы недостаточно верят в себя, в достижимость имеющихся целей. Необходимо отметить, что эти цели часто бывают неадекватны имеющимся возможностям, но, вместе с тем, их могут удовлетворить и незначительные успехи.

Результаты диагностики по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации показывают, что осужденным, переживающим кризис среднего возраста, свойственна низкая сопротивляемость стрессу. Это способствует развитию эмоционального истощения и, как результат – низкая приспособляемость к стрессовой ситуации, что, в свою очередь, может спровоцировать различные психосоматические заболевания, депрессивные состояния.

Так, в первой эмпирической группе степень сопротивляемости стрессу значительно ниже, чем во второй эмпирической группе ($t_{st} = -3,07$, $P < 0,05$).

Таким образом, у осужденных, переживающих кризис среднего возраста, степень сопротивляемости стрессу низкая. При этом необходимо учитывать, что воздействие стресса может быть хорошим или плохим, эмоциональным или физическим, но в любом случае будут наблюдаться общие черты. Научные данные свидетельствуют о том, что иммунная система человека страдает от стресса в первую очередь. В таком состоянии организм человека более подвержен различного рода инфекциям.

Таким образом, вероятность возникновения стресса у осужденных, переживающих кризис среднего возраста, очень высока, по сравнению с осужденными, условно не переживающими кризис среднего возраста, причем у осужденных, переживающих кризис среднего возраста, стресс носит преимущественно негативный характер.

Устойчивость человека к различным формам стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности. Также отмечается, что экстремальное воздействие не всегда оказывает отрицательное влияние на эффективность выполняемой деятельности. Низкий уровень сопротивляемости стрессу и низкий уровень социальной адаптации – это проявления неспособности человека адаптироваться к неожиданно возникшей ситуации, которые усугубляются условиями лишения свободы и агрессивной среды исправительных учреждений.

При проведении исследования с помощью «Методики оценки способов реагирования в конфликте» были получены данные, которые указывают на преобладание у первой группы испытуемых способа реагирования – избегание. Это указывает на то, что человек не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для принятия совместного решения или уклоняется от решения конфликта. Для этого используются уход от проблемы (выход из помещения, смена темы и т. д.), ее игнорирование, перекладывание ответственности за решение на других, отсрочка решения во времени и т. п.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что в местах лишения свободы осужденные, имеющие проблемы с преодолением кризиса середины жизни, тяжело

адаптируются к условиям отбывания наказания, имеют низкую сопротивляемость стрессу, что приводит к появлению отрицательных психических состояний, характеризующихся перенапряжением, перевозбуждением, чрезмерными тормозными реакциями. Они неадекватно оценивают жизненные ситуации, свои поступки и, как следствие, неадекватно реагируют. Встречаясь со специфическими трудностями, бывают психологически не готовы к их преодолению.

Изучение индивидуальных особенностей осужденных показало, что наиболее остро переживающие кризис среднего возраста осужденные имеют ряд ярко выраженных психологических особенностей, которые выражаются в трудностях к адаптации в социальном отношении, характеризуются недостаточным уровнем самоконтроля, чрезмерной раздражительностью, импульсивностью, подозрительностью и неспособностью к компромиссам, приписыванию ответственности за события в своей жизни внешним факторам. Агрессивные реакции всегда преувеличены по отношению к причине конфликта и участникам.

Полученные результаты актуализируют необходимость осуществления специализированной деятельности сотрудниками различных исправительных учреждения по профилактике кризисных состояний такого типа и оказанию помощи в их преодолении.

Выйти результативно из кризиса возможно соблюдая определенную последовательность действий, реализуемых по трем основным направлениям: физическое, психологическое, социальное.

В рамках физического направления необходимо принять меры по замедлению процессов старения организма и улучшению состояния. Специалисты рекомендуют вести активный образ жизни, отказаться от вредных привычек. Занятия спортом помогают справиться с мыслями о своей несостоятельности и приближающейся старости. Физическую нагрузку на организм необходимо каждый день увеличивать. В большинстве исправительных учреждений имеется опыт организации и ведения групп, направленных на развитие и поддержание физического здоровья осужденных.

И женщины, и мужчины, находящиеся в кризисе, должны следить за своим внешним видом. Эффективным методом профилактики кризисного состояния может стать проведение мастер-классов, направленных на расширение навыков осужденных по уходу за своим внешним видом. Так, в ФКУ ИК-3 УФСИН России по Костромской области для осужденных женщин был реализован курс «Красота и здоровье» [4]. Предложенные осужденным занятия позволили попробовать себя в новой деятельности, а также имели психотерапевтический эффект.

В ФКУ колония-поселение № 6 УФСИН России по Республике Бурятия имеется практика проведения хореографических мастер-классов [2], в ходе которых осужденные познакомились с танцевальной культурой различных народов и имели возможность раскрыть свой творческий потенциал, попробовав танцы на практике под руководством профессионального танцора. Это соответствует целям психологического направления по профилактике кризисных состояний: освоение новых занятий, исследование своего потенциала, развитие навыков, которые будут способствовать укреплению финансового благополучия.

Одним из эффективных групповых методов работы отечественных и зарубежных ученых считается тренинг личностного роста [7].

Тренинг личностного роста способствует коррекции всех проявлений кризиса среднего возраста. Позволяет человеку, находящемуся в кризисном состоянии, понять, что его проблема не уникальна, снижает дискомфорт, который возникает при индивидуальном общении «психолог-клиент». Происходит обмен опытом между членами группы, а это важнейшая составляющая комплексного подхода к проблеме коррекции проявлений кризиса среднего возраста.

В социальном плане рекомендуется укрепление отношений в браке. Необходимо постоянное активное и открытое участие в отношениях со своей семьей, с друзьями, с коллегами и просто случайными людьми.

Для женщины важным звеном является семья. Попадая в места лишения свободы, женщины теряют свою роль матери, многим из них кажется, что они утратили и социальный статус, что еще в значительной степени усугубляет протекание кризиса.

Если восстановить отношения с семьей в условиях исправительного учреждения не представляется возможным, тогда целесообразно привлечение осужденных к оказанию помощи другим. Это позволяет уйти от сосредоточенности на себе.

В настоящее время для работы с людьми, переживающими кризис среднего возраста, чаще используются индивидуальные методы работы, тогда как возможность групповых методов в настоящее время мало изучена.

Горбатовой Е. А. описан алгоритм индивидуальной работы с клиентами, переживающими кризис среднего возраста. Он включает следующие этапы:

1. Исследование проблемы клиента.

2. Выстраивание стратегии совладения с кризисом, просвещение клиента. При этом темы бесед с клиентом могут касаться тем, связанных с разъяснением сущности кризиса, его продолжительности, возможностей расширения картины мира, вычленение симптомов кризиса, снижения эмоционального напряжения и др.

3. Совладение с проблемой. В качестве одной из эффективных методик, позволяющих клиенту более глубоко осознать сложившуюся ситуацию, может быть использована методика «Колесо жизненного баланса». Практика показывает, что значительным ресурсом в решении проблемы поиска смысла жизни обладает логотерапия. В основе выбора методики должен лежать дифференцированный подход, следует учитывать личностные особенности клиента и особенности его биографии.

Таким образом, при осуществлении сопровождения осужденного, переживающего кризис среднего возраста, специалист должен сосредоточиться на длительной систематической работе, учитывать не только возрастные, но и личностные особенности клиента. Именно такой подход позволит сформировать у осужденных готовность к активному участию в своей жизни.

Список литературы

1. Бовин Б. Г., Кокурин А. В., Мокрецов А. И. Психологические аспекты изучения личности осужденного // Преступление и наказание. 2004. № 9. С. 18–20.

2. В Бурятии известный танцор провел мастер-класс для осужденных. URL: <https://ulan.mk.ru/articles/2016/07/20/v-buryatii-izvestnyy-tancor-provel-masterklass-dlya-osuzhdennykh.html> (дата обращения: 31.03.2021).

3. Горбатова Е. А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. Том 33. № 1. С. 70–77.

4. Красота без жертв – в ИК-3 УФСИН России по Костромской области прошел мастер-класс по парикмахерскому мастерству. URL: https://44.fsin.gov.ru/news/detail.php?ELEMENT_ID=388508 (дата обращения: 31.03.2021).

5. Официальный сайт ФСИН России. Статистическая информация. URL: <https://fsin.gov.ru/structure/inspector/iao/statistika/> (дата обращения: 31.03.2021)

6. Раков Алексей Алексеевич К вопросу о личности осуждённого // Вестник ЧелГУ. 2009. №15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-lichnosti-osuzhdyonnogo> (дата обращения: 31.03.2021).

7. Синева О. В. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2012. № 3. С. 22–34.