

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
Діани ПОЛЬОВОЇ
2 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент

доктор психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2022 р., протокол № ____

В. о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ Ошибка! Закладка не определена.	
1.1. Психологічні особливості чоловіків і жінок середнього віку.....	6
1.2.Загальні характеристики кризи середнього віку в працях вітчизняних і зарубіжних психологів.....	11
1.3.Специфіка переживання кризи середнього віку: статевого-гендерний аспект	21
Висновки до Розділу 1	34
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	36
2.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження.....	36
2.2.Вибір та обґрунтування методик проведення емпіричного дослідження.....	37
2.3. Аналіз та інтепретація результатів емпіричного дослідження.....	39
2.4.Основні підходи до надання психологічної допомоги у подоланні кризи середнього віку.....	61
Висновки до Розділу 2	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається особливістю активної та продуктивної життєвої ролі та позиції у різних сферах життя осіб середнього віку (25-40 років). Ця вікова категорія характеризується життєвим досвідом, усвідомленням сенсу життя та наявною чіткою системою цінностей та цілепокладань. Проте не зважаючи на усі позитивні моменти цього періоду, можуть виникати перепони для гармонійного особистісного розвитку. Особливо це може загострюватися на фоні політичної та економічної ситуації, оскільки людина не завжди може мати можливість для повного задоволення базових потреб, в той час як вимогами часу є постійний професійний та особистісний ріст.

Проблема вивчення особливостей дорослих людей на різних етапах вікових криз не втрачає своєї актуальності, оскільки постійно виникають протиріччя щодо самої появи вікової кризи дорослих. Власне, на це вказують у своїх дослідженнях Г. Крайг, Д. Шарп, Е. Еріксон, Н. Паніна, та інші.

Більшість сучасних дослідників, як вітчизняних, так і зарубіжних, розглядаючи типологію криз дорослої людини, вказують на те, що необхідно трактувати їх, опираючись на наступні позиції: перша – це прийняття такої кризи як нормативної, а друга – це дослідження критичних життєвих ситуацій, що виникають в процесі вікового критичного періоду. [2;6;11;20].

Зважаючи на різноманітність причин появи вікової кризи, основним її маркером є те, що люди не можуть здійснювати регуляцію життєдіяльності, втрачають життєві перспективи, іноді не бажають займатися самоаналізом та саморозвитком, перекладаючи відповідальність на оточуючих чи об'єктивні обставини, або взагалі не визнають наявності кризи. В процесі переживання кризи у дорослих людей відбувається трансформація поглядів, світогляду, зміна переконань та установок, також зазнають змін і ціннісно-сміслові орієнтації. [14;15;34;39].

У сучасній вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі не так багато джерел, в яких досліджуються поява і протікання вищезгаданої кризи,

однак дефіцитними залишаються практики і методи підтримки і допомоги в проживанні цієї кризи представниками даного вікового періоду.

Ще одним актуальним аспектом нашого дослідження є порівняльний аналіз гендерних особливостей переживання кризи цього вікового етапу (середнього віку).

Об'єктом дослідження в криза середнього віку.

Предметом дослідження є гендерна специфіка переживання кризи середнього віку.

Мета дослідження полягає у дослідженні психологічних особливостей кризи середнього віку у чоловіків і жінок.

Задля досягнення поставленої мети слід вирішити наступні **завдання**:

1. Охарактеризувати психологічні особливості вікової категорії, осіб середнього віку;
2. Дослідити стан вивчення окресленої проблеми науковій психологічній літературі;
3. Охарактеризувати переживання кризи середнього віку серед чоловіків та жінок;
4. Емпірично визначити особливості переживання цієї кризи чоловіками та жінками;
5. Надати рекомендації щодо психологічної допомоги особам, що переживають кризу середнього віку.

Гіпотеза дослідження: протікання нормативної кризи характеризується істотними відмінностями у чоловіків та жінок.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: (аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми кризи середнього віку, її чинників та передумов формування);
- методи емпіричного дослідження: (методика діагностики духовної кризи Л. Восковської (Шутової), А. Лящук, методика дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д. Д. А. Леонтьєва), методика

діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса).

– математично-статистичні методи аналізу емпіричних даних.

Вибірка дослідження. Всього в дослідженні взяли участь 40 чоловіків і 40 жінок у віці від 40 до 50 років.

Наукова новизна отриманих результатів у розширенні наукових знань з вивченні проблематики кризи середнього віку через призму гендерних відмінностей.

Практичне значення отриманих результатів дослідження визначається можливістю їх застосування у практичній діяльності консультування психолога, у розробці корекційних програм для розвитку внутрішніх ресурсів та програм розвитку стійкості до життєвих криз, розуміння впливу чинників, що обумовлюють виникнення та тяжкість проживання кризи середнього віку

Також практичним аспектом нашого дослідження є розробка психотерапевтичних заходів, що сприятимуть усвідомленню прихованих сторін особистості у подоланні цієї кризи.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновку, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Психологічні особливості чоловіків і жінок середнього віку

З середини ХХ ст. у зарубіжній, а згодом і вітчизняній науці, зростає інтерес до комплексних концепцій розвитку людини, траєкторій її життєвого шляху.

Американський соціолог Ф. Хадсон звернув увагу на певні зміни:

1. Старіння населення в розвинених країнах (змінилися межі середнього віку, а все більше людей похилого віку зберігають продуктивний образ життя). Люди живуть в середньому на 25 р. довше;

2. Сучасний світ стає все менш схожим на світ, у якому жило покоління наших батьків, які знаходили стабільність в соціальних складових – родині, роботі, місцевих громадах, суспільстві і пасивно рухалися через «середній» вік з вірою в те, що існують певні фіксовані правила і ролі для старіння. Сьогодні набагато менша кількість правил та більше різноманіття для вибору реалізацій життєвих стратегій на даному життєвому етапі;

3. Інтимність проявляється у різноманітних формах та має різні джерела. З появою активного контролю за народжуваністю в другій половині 20 ст. соціальні моделі інтимності суттєво видозмінилися. У людей з'явився вибір не доступний для попередніх поколінь – чи вступати до шлюбу, ставати батьками, розлучатися чи зберігати сім'ю. В деяких країнах легалізуються гомосексуальні та лесбійські стосунки, чого раніше не існувало;

4. Відпочинок та здоров'я стають все більш важливими життєвими цінностями, ключовими поняттями для самоповаги і відчуття повноти життя; Люди реалізують по декілька професійних кар'єр протягом життя, що відповідає швидко мінливим соціальним умовам і дозволяє особистості здійснити найбільш повну самореалізацію. Разом із збільшенням тривалості життя спостерігається збільшення періоду активної трудової діяльності,

пов'язане із зростанням цінності здоров'я і бажанням зберігати активний спосіб життя якнайдовше [5]

На думку К.Г. Юнга у другій половині життя в чоловіків та жінок яскравіше проявляються риси протилежної статі. Жінки стають більш конкурентними, здатними приймати рішення, брати на себе відповідальність, а чоловіки нерідко демонструють в більшій мірі м'якість, розуміння, навіть залежність від інших, порівняно з періодом молодості. Вчений вважає, що люди у другій половині життя починають використовувати психологічний резерв властивостей протилежної статі, що був нереалізований раніше, коли особистість засвоювала і впроваджувала набагато більшу кількість гендерно-специфічних рис [2].

Середній вік, за Е. Еріксоном, є часом формування продуктивності, яка у чоловіків виражається переважно у творчості, а в жінок – народженні та вихованні дітей. Все, що людина робить, особистісно її збагачує.

Період середньої дорослості, який має віковий діапазон 40-60 років, пов'язаний із певними змінами у житті. Як правило, для цього періоду властиві вибори і прийняття у кар'єрі та особистому житті і людина максимально сконцентрована на реалізації у цих сферах.

Часто етап ранньої дорослості пов'язаний із діями, де особа не завжди враховує свої реальні сили і наслідки власних дій, то період зрілості пов'язаний з урахуванням власних можливостей у досягненні цілей та індивідуальних особливостей, оцінює результати свого самовираження. Для Я-концепції важливою стає само актуалізація, що базується на духовності, моральних принципах та особистісних цінностях.

Досліджено певні особливості у переживанні осіб, що долають та переходять з одного вікового періоду в інших, а саме: дехто сприймає цей життєвий етап як можливість реалізації свого потенціалу, а в інших навпаки невдоволення, внутрішня тривога і депресія. У цей період певним чином знижуються психофізіологічні функції, проте це не впливає на показники

функціонування когнітивної сфери, зміни у працездатності, творчій та професійній діяльності [3].

Інволюційні процеси інтелектуальних функцій відбуваються при збільшенні пасивності та байдужості у цьому віці. Звуження ментального простору, невідповідність ментальної презентації, зниження дивергентних здібностей є зазвичай показником зниження професійної активності, збідненої освіти та мінімальний життєвий досвід, які також можуть сповільнювати певні когнітивні процеси у цьому віці. У протилежному випадку, коли у цьому віці є максимальна професійна реалізація формується високий рівень інтелектуальної гнучкості завдяки інтенсивній когнітивній діяльності, ініціативності, постійному прийняттю різного характеру рішень.

У зрілому віці відбувається також розширення знань у різних сферах, оцінка подій та інформації у широкому контексті. Незважаючи на зниження швидкості та точності оцінювання інформації через біологічні зміни, використання інформації усе ж залишається на високому рівні. Також варто зазначити, що когнітивні процеси у цьому віці протікають повільніше у порівнянні з молодими людьми, проте мислення залишається на високому рівні [26; 27]. Окремі здібності у зрілому віці розвиваються протягом усього цього періоду, особливо якщо вони стосуються трудової діяльності та повсякдення.

Варто зазначити, що у цьому віці особа стає не такою вразливою, як в юнацькому, і відповідно менш емоційно реагує на явища, ситуації та події у житті. Робота, відпочинок, сім'я чи друзі у цей період збагачують та насичують життєвий світ особистості.

Праця є провідною діяльністю у зрілому віці, тому накопичений професійний досвід дає можливість компенсувати вікові зміни цього періоду. Важливим фактором розвитку особистості у зрілому віці виступають успіхи на роботі, самореалізацію, що сприяє само актуалізації особистості. Завдяки професійним успіхам людина переживає власну значущість, потрібність, усвідомлення перспективності діяльності та реалізованості свого потенціалу.

У той же час конфлікти, невдачі, критика керівництва сприяють зростанню образ, недовіри та замкнутості, що відповідно формує її імпульсивність, конфліктність в поведінці та істеричні прояви [27; 30; 31].

Що до українців то найбільш гострою проблемою цього віку є зміна або втрата роботи, проблеми з працевлаштуванням та перекваліфікація. Особи у такому віці сприймають це як життєву катастрофу, що веде за собою появу як внутріособистісних, так і міжособистісних конфліктів. У зв'язку з низьким рівнем матеріального забезпечення значну частину вільного часу використовують задля покращення власного добробуту.

Виокремлюють наступні проблеми у осіб зрілого віку.

– погіршення здоров'я, зменшення життєвої енергії, що відповідно призводить з переключення з фізичної активності на розумову, оскільки є внутрішня переоцінки із фізичних сил на розумові і зростання цінності мудрості.

– певні зміни у фізіологічних станах, що призводять до оптимізації соціального та сексуального у стосунках, що проявляється у спілкування з особами протилежної статі, орієнтуючись на дружбу, а не на змагання та сексуальну близькість ;

– зменшення емоційного градусу стосовно того, що захоплювала на попередніх життєвих етапах, що виявляється у певному емоційному збідненні буднів;

– прояви розумової ригідності, що виражається у дотриманні правил та недовірі та упередженні до нових ідей [6].

На думку Е. Еріксона, успішність розв'язання цих проблем особистістю визначає стадію, на якій перебуватиме вона у період зрілості: генеративність, захопленість чи стагнація [2, с. 123].

Під генеративністю розуміють спрямованість особистості на задоволення потреб наступних поколінь, інтерес до них, підтримка та виховання. Як правило, ця стадія пов'язана із прокреативною сферою (задоволення потреб

наступного покоління), продуктивною (поєднання роботи з сімейним життям і вихованням) та креативною (робота над збільшенням культурної спадщини) [2, с. 123].

Через захопленість людина здатна перебудувати своє життя і в центрі усіх життєвих процесів розмістити власне «Я». у такому стані особа турбується про власне здоров'я, має низку вподобань, хобі, орієнтується на подорожі, відпочинок та розваги і мало уваги приділяє іншим.

У випадку стагнації спостерігається мінімізація життєвих перспектив, розчарування у житті, втрата його сенсу, загальна втома від життя, відсутність насолоди та задоволення, пасивне очікування смерті [2, с. 124].

Тому особі у цьому віці доцільно провести моніторинг та аналіз власних цілей і ресурсів, дбати за розширення світогляду, переформатувати власний життєвий курс відповідно до цілей та домінуючих особистісних потреб у сторону підсилення значущості власного життя

Також на цьому етапі важлива сформованість громадянської та соціальної відповідальності, забезпечення належного життєвого рівня, наповненість дозвілля, усвідомлення відповідальності для молодого покоління і виховання у них цього, турбота про глибину і змістовність міжособистісних контактів, адекватне сприйняття вікових змін, притосування до взаємодії з батьками, що старіють.

Новоутворенням цього вікового періоду є продуктивність у всіх її проявах, а саме професійна та життєва, що проявляється через розвиток та самоствердження особистості [22, с. 37].

Варто зазначити, що особи зрілого віку характеризуються важливими змінами у сфері самосвідомості, а саме Я-концепції, оскільки інтегрується життєвий досвід, переживається реалізованість або ж нереалізованість. Цей період у більшості людей насичений різноманітними подіями і водночас змінами. Переживання кризи зрілого віку та її успішне проходження забезпечує визначення нових життєвих стратегій та цілей.

Середня дорослість розгортається як етап подальшого психічного розвитку людини, спрямований на вирішення ряду важливих завдань:

- прийняття фізичних змін та вироблення життєвої мудрості;
- досягнення та підтримання оптимального життєвого рівня;
- використання прийнятних способів проведення дозвілля;
- допомога дітям у їх дорослому становленні;
- підсилення особистісного аспекту в подружніх взаєминах;
- пристосування до взаємодії з батьками похилого віку.

За Е. Еріксоном у дорослому віці людина переходить до стану генеративності, тобто прагнення психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ [15, с. 216].

Здійснені на початку періоду аналіз та оцінка особистістю своїх життєвих досягнень спонукають обрати пріоритетами діяльності духовні цінності, тому генеративність досягається засобами професійної й творчої діяльності, наставництва та виховання дітей. За думкою Е. Еріксона, відсутність генеративності в середньому дорослому віці викликає стагнацію особистості. Для уникнення стагнації в особистісному розвитку дорослі здійснюють турботу про наступну генерацію та умови її становлення.

1.1. Загальні характеристики кризи середнього віку в працях вітчизняних і зарубіжних науковців

Аналіз відповідних поглядів науковців щодо проблематики кризи середнього віку розкриває питання, що стосуються розуміння даного терміну, причин виникнення кризи середнього віку та особливостей її протікання.

Термін характерний тим, що особистість перебуваючи на певному етапі розвитку та життєдіяльності потрапляє у складне становище. Криза являє собою внутрішній конфлікт, психологічну перебудову особистості, переосмислення цінностей, вона виступає перехідним станом при порушенні емоційного балансу особистості, що виникає під впливом існування загрози,

створеної зовнішніми обставинами, що може супроводжуватися депресивним емоційним станом, стресом, дискомфортом.

Проблема кризи середнього віку виступає предметом досліджень багатьох вчених, психологічних та суміжних дисциплін. Вона характеризується довготривалим протіканням та раптовою появою. Особистість у віковому періоді тридцяти, сорока п'яти років досягає свого індивідуального максимуму в професійній діяльності, реалізує певну сімейну модель, набуває адекватної самооцінки та формує систему внутрішньої мотивації. Симптоматика характерна для кризового періоду, що спостерігається у себе людьми середнього віку, не становить загрози розвитку чи життю індивіда, однак може суттєво знижувати якість його життя. Частина дослідників припускає, що криза середнього віку не є нормативною, адже в кожному окремому випадку особа може зустрітися з цим феноменом або перейти до наступного вікового етапу у житті без труднощів та внутрішніх конфліктів.

Б. Лівехуд зауважує, що більша частина людей живе звичайним насиченим подіями життям з впевненістю у собі характерною для тридцятилітніх людей, які усвідомлюють свої бажання та бачать шляхи їх досягнень, без жодних симптомів настання кризи, якій притаманна поява роздумів про сенс життя, відчуття завершеності свого індивідуального буття[8].

Г. Шіхі зазначає, що людина тридцяти п'яти річного віку опиняється на роздоріжжі середини життєвого шляху і починає бачити де він завершується. Скорочення часу, втрата молодості, зміна звичних ролей та згасання фізичних сил можуть стати для людини кризовим моментом. Віковий діапазон між тридцяти п'яти та сорока п'яти роками становить час небезпек та можливостей. Індивід може переосмислити орієнтири, за якими оцінював власну особистість в першій половині життя, продовжуючи пошуки істини [13].

Вікові кризи, за визначенням наведеним в «Словнику практичного психолога» становлять собою особливі, відносно недовготривалі (до року) періоди онтогенезу, яким притаманні різкі психологічні зміни[].

На відміну від криз невротичного чи травматичного характеру, відносяться до нормативних процесів, необхідних для нормального, поступального ходу особистісного зростання. Можуть з'являтися у випадку переходу людини з одного вікового рівня на інший та пов'язані із системними якісними перетвореннями в сфері її соціальних взаємин, діяльності та свідомості. Процеси перебудови смислових структур свідомості та реорієнтації на нові життєві задачі, що ведуть до зміни характеру діяльності та взаємовідносин здійснюють глибокий вплив на подальший хід розвитку особистості.

Згідно визначення кризи середнього віку, у психологічній енциклопедії -- це вікова криза, з якою зустрічається людина приблизно в період сорока-п'ятидесяти років, супроводжуючись в свідомості усвідомленням того, що вона вже не молода, втрачає характерну для цього періоду привабливість та змушена відмовлятися від молодіжних занять [24].

Дослідники у різноманітних підходах вивчення проблеми кризи середнього віку однаково визнають наявність протиріч, конфліктів, розладу із собою, що зустрічаються особистості в процесі розвитку. Криза середнього віку являє собою етап на якому відбувається переоцінка сенсів, зіткнення та подолання внутрішньо-особистісного конфлікту.

Ще одне визначення кризи запропоноване С.Б. Серяковою та Ю.Д. Шмагіною, згідно якого криза виступає перехідним станом у випадку порушення емоційного балансу особистості, що виникає під впливом загрози, яка створюється зовнішніми обставинами та супроводжується депресивним станом, стресом і дискомфортом.

Внутрішньо-особистісний конфлікт в науковій психології завжди вважався найнебезпечнішим, таким, на базі якого легко виникає та загострюється решта конфліктів в соціальному середовищі. Відомо, що внутрішньо-особистісний конфлікт (ВОК) відіграє в житті людини неоднозначну роль: він може стати джерелом розвитку особистості, або ж стати причиною невротичних реакцій.

Аналіз літератури показав, що проблема психології внутрішніх конфліктів особистості недостатньо розроблена, що особистісна зрілість людини та її зв'язок з внутрішньоособистісним конфліктом не виступала в якості предмета спеціального дослідження. Крім того, в наукових розробках відсутнє дослідження внутрішнього конфлікту особистості як цілісного психічного явища, специфіка якого полягає в єдності і взаємозв'язку з особистісною зрілістю людини.

За Г. Олпортом існують такі критерії зрілості особистості:

- розширення почуття «Я»;
- теплота у ставленні до інших;
- прийняття власного «Я» (емоційна безпека);
- реалістичне сприйняття світу ;
- самооб'єктивація, що проявляється через розуміння та гумор;;
- наявність життєвої філософії [17, с. 103].

Дослідники вважають головною властивістю зрілої особистості здатність долати складну життєву ситуацію, перетворюючи її або змінюючи ставлення до неї.

Українська дослідниця О. Штепа, аналізуючи термін Г.Олпорта пропріум особистості, тобто якості, що роблять її неповторною та унікальною і виступають показниками особистісної зрілості, виводить диспозиції, що входять у пропріум, а саме: автономність, відповідальність, децентрація, глибинність переживань, толерантність, життєва філософія, контактність, креативність, самоприйняття, сигергічність [34].

Центральним поняттям в аналізі проблеми внутрішніх конфліктів українські дослідники О. А. Донченко та Т. М. Титаренко вбачають внутрішні протиріччя, що створюють роздвоєння єдиного в свідомості людини, проблемну напруженість поведінки. Умовою виникнення конфлікту вчені вважають порушення відповідності між трьома сторонами діяльності особистості: операціональною, мотиваційно цільовою та смисловою [30;31].

Згідно з поглядами авторів, прийняття людиною критичних ситуацій як цінності стимулює всю життєдіяльність особистості до активності подолання [10, с. 37].

Щодо вивчення проблематики кризи середини життя то з одного боку її можна віднести до нормативної кризи або ж розглядати через призму невизначеності вікового періоду та розмаїття ситуацій соціального розвитку, характерних для нього. Відповідно ми можемо розглядати цю кризу з позиції ненормативної, екзистенційної кризи.

Вперше зустрічаємо тлумачення криза середнього віку у працях К. Юнга.

Вперше, хто згадує та надає тлумачення «кризи середнього віку» був К. Юнг. Цю кризу він описав на підставі результатів спостережень за пацієнтами середнього віку. Він зробив висновок, що чим ближче до середини життєвого шляху особистість переживає кризу, пов'язану з усвідомленням відсутності цілей та сенсу життя. Сам К. Юнг висував судження про те, що друга половина життя має свій особливий сенс та цілі, тому необхідна глибинна внутрішня перебудова, що передбачає духовний розвиток, для набуття власної самості – шлях до мудрості. На основі власних спостережень К. Юнг виокремив типові появи кризи, але розділів їх на три групи. До першої групи криз увійшли тенденції людини змінювати власні цілі з зовнішніх на внутрішні. Друга група криз – це вирішення життєвих завдань через перехід від використання зовнішніх ресурсів на психофізіологічні. Третя група криз – це кризи, які пов'язані з ознаками вікових змін.

У своїх працях К. Юнг наголошував, що неможливо прожити все своє життя за тими ж правилами і зразкам, за якими життя тільки починалося, що «середина життя» вимагає від людини ґрунтовного аналізу власних цілей, цінностей, потреб. Таким чином, автор позитивно визначає середину життя як «кризу злету», особистість набуває автономності та самобутності, а критичне переосмислення своєї поведінки, ролей дозволяє досягти відчуття повноти життя та психічного благополуччя [33, с. 51-52].

Численні дослідження, що стосуються визначення вікових меж та центральних завдань розвитку звертаються до робіт Е. Еріксона та його теорій психологічних стадій.

У працях Е. Еріксона багато уваги приділяється вивченню нормативних криз та їх походження. Ним виокремлено вісім етапів кризового формування Я-концепції особистості. На кожному із цих етапів відбувається формування важливих якостей, що забезпечують досягнення ідентичності.

Віковий діапазон від 30 до 60 років Е.Еріксон назвав кризою середньо віку.. Центральним протиріччям, яке має бути вирішено, з метою виникнення відчуття «включеності», потреби – це існуючі здатності до розвитку, набуті на попередніх етапах та регрес, особистісний застій, що виникає в звичайному рутинному житті. Основна відмінність даного періоду життя від попередніх – це незалежність від хронологічного віку. Розвиток дорослої людини визначається її цінностями, досвідом, родом занять, від включеності у діяльність та організації особистого життя. До позитивних аспектів у цей період відносять: самореалізацію, продуктивність, а до негативних – стагнація, спрямованість на себе. Якщо криза мине неправильно, то як результат може виникнути відсутність або незадоволеність сімейними (близькими) відносинами або роботою. Успішне проходження кризи призводить до формування турботи про інших в якості особистісного новоутворення [22, с. 74]. Д.І. Фельдштейн зазначає, що життя дорослої людини – це зміни, рух, розвиток .

У свої наукових доробках Е.Еріксон описує ключові проблеми середини життя, яка полягає у орієнтації на продуктивність або інертність через переживання кризи, що базується на генеративності – стагнації.

Через втрату продуктивності особистість може перетворювати своє життя на задоволення власних потреб, що може призводити до збіднення міжособистісних стосунків. Тому така особа переживає безсенсовість власного життя, не здатна орієнтуватися на досягнення, знецінює успіхи, що якраз і характеризує кризу середини життя [22, с. 74-75].

Б.С. Братусь зауважував, що розвиток дорослих людей нерівномірний, у людей інколи відбуваються драматичні переходи смислових орієнтацій основних видів діяльності. Ці переходи відбуваються більш згладжено, інтеріоризовано, ніж демонстративні кризи ранніх періодів розвитку, однак тенденції до періодичних змін особистості в зрілому віці присутні. Дослідник, так само як і Е. Еріксон, відзначає, що криза середнього віку може викликати регрес, уповільнення або навіть зупинку розвитку. Переоцінка сенсів, ціннісних орієнтацій виступає основою кризи розвитку в зрілому віці, від проходження яких залежить якість подальшого розвитку особистості.

З точки зору акмеології саме в період від тридцяти п'яти років людина стає Майстром, досягає вершини професійної майстерності, вищого рівня професійного розвитку, досягнення на основі досвіду і творчого підходу.

Визначення дослідниками вікових меж переживання кризи середнього віку мають деякі відмінності.

Так, вони припускають, що вік являє собою конвергентне утворення біологічного, історичного та психологічного часів. Кількість прожитих історичних років – соціальний контекст, що легко визначається. Труднощі у визначенні викликає психологічний вік, який в залежності від підходів може бути позначений як суб'єктивне переживання певної ступені зрілості моральної, інтелектуальної, соціальної, психосексуальної, пов'язані з досвідом особистості [21]. В акмеологічному підході зрілість є найбільш значимим періодом людського життя, який характеризується вищими професійними та особистісними досягненнями, включаючи у себе оптимуми, піки та спади.

Психологічно зріла особистість- це людина, що керується свідомо поставленими цілями, що обумовлює її активну поведінку. Дослідниця зазначає, що системи мотивації у цьому випадку сформовані таким чином, що дозволяють особистості рухатися до цілей без внутрішніх конфліктів [30]

У 70-их роках ХХ ст.. Д. Левінсон описав термін «криза середини життя», який він трактує як перехідний етап у житті, що супроводжується переоцінкою цінностей та досягнень, побудовою нових цілей та домагань.

Проте у психологічній науці серед дослідників продовжуються дискусії щодо закономірностей переживання цієї кризи дорослими людьми.

Так, Р. Кессер, Дж. Клаузен, С. Розенберг, М. Фаррелл Р. Кесслер, Дж. Клаузен, С. Розенберг, М. Фаррелл розглядають переживання кризи середини життя, як виняток, ніж як закономірність. Вони пояснюють це особливістю розвитку у дорослому віці, а саме очікуванням важливих подій, які можна передбачити і запланувати [3;4;14; 17].

Деякі інших поглядів дотримувалися Е. Еріксон, Б. Лівехуд, Дж. Холліс, Д. Шарп, Г. Шихі та К. Юнг. Вони вважали, що знання певних процесів не забезпечує відсутність переживань та страждань під час факту їх наявності [14;16]

Б. Лівехуд вважає, що у віці 35-45 років людині властива так звана «боротьба з порожнечою», коли вона ніби втрачає певну опору і не віднаходить нову. На його думку, криза середини життя є роздоріжжям на життєвому шляху людини цього віку. Через зниження фізичних сил, відсутність життєвих орієнтирів та духовне спустошення, особистісним завданням є вибір у сторону інволюції чи переходу до нових домінантних цінностей через «духовне дозрівання» [14].

П. Перун і Д. Боулбі, автори концепції розвитку людини у період дорослості, розглядають середній вік як певну кількість тимчасових послідовностей. Такими послідовностями можуть бути: досвід минулих подій, внутрішні зміни. Також автори виділяють такі послідовності, як тілесні зміни, стадії сімейного циклу, розвиток «Я», зрушення в професійних ролях і гендерні та соціальні ролі. За результатами своїх досліджень вони також переконані, що криза середини життя не є обов'язковою подією [15].

Д. Шарп, представник юнгіанського підходу, визначив відчуття раптової втрати сенсу життя, переживання безнадії щодо майбутнього у тих, хто в цілому був задоволеним власним життям, роботою та дозвіллям.

Він характеризує психологічні явища, що можуть супроводжувати переживання кризи особистістю, а саме зниження адаптивності, зменшення

фізичної активності, депресивні прояви, наявність невротичних симптомів, домінування несвідомих проявів, як от інфантильних фантазій, комплексів тощо. Також він виокремлює наявність захисних реакцій та внутріособистісного конфлікту, погіршення самопочуття [].

На думку Дж Холліса криза середини життя визначається як «перевал на середині шляху». Маючи досвід психотерапевтичної роботи, він визначив, що в період середньої дорослості у багатьох осіб з різною біографією, подіями життя і соціальними ролями об'єднують ряд спільних моментів: усвідомлення неефективності колишніх уявлень про життя і стратегій поведінки. Тому така криза є можливістю визначення нового життєвого курсу і переорієнтації особистості, ритуал переходу від тривалого підліткового періоду до зустрічі зі старістю та смертю [22].

Вітчизняні психологи розглядають кризу середини життя як частину становлення особистості у віковий період 35-45 років. На їхню думку, для цієї кризи властиві наступні особливості: зміна соціального та психологічного простору особистості; підведення життєвих підсумків, звільнення від ілюзій.

Деякі науковці акцентують, що цей період пов'язаний з усвідомленням розриву особистого і загального сенсу життя, трансформацією образу «Я» та системи стосунків, відсутністю реалізації життєвої перспективи та усвідомленням перспективності життя.

Іноді людина може не знати про існування такої кризи, але успішно її проходити та переживати трансформаційні процеси.

Часто поява і розвиток кризи пов'язана із зміною ролей, що призводять до певних суперечностей особистості, які вона не може самостійно вирішити і конструктивно розв'язати [].

У наукових дослідженнях Т. Титаренко зазначає, що криза середини життя є нормативною віковою кризою, яка символізує внутрішні зміни, реорганізацію внутрішніх якостей та консолідацію інтересів, цілей та обов'язків [].

Ряд дослідників припускає, що криза середнього віку має гендерний аспект. К.Г. Юнг і Д. Левінсон підкреслювали, що криза виникаюча у середньому віці – перевага чоловіків. Однак сучасна наука стирає гендерний стереотип. Емансипація жінок досягла повного розквіту. Вважалося, що переважно чоловіки оцінюють рівень успішності через професійні досягнення, але на сьогоднішній день дана характеристика властива також жінкам. Обидві статі співвідносять власні успіхи з досягненнями однолітків, однак особливості переживання кризи у чоловіків та жінок різні. На відміну від чоловіків, жінки паралельно з кар'єрним ростом оцінюють успіхи в особистому житті (подружнє життя, діти), що переживається як почуття роздвоєності, пов'язане з конкретними обставинами, наприклад, потреба залишити кар'єру задля дітей.

Причини виникнення будь-якої кризи можуть бути абсолютно різними. З однієї сторони їх визначають індивідуальні психічні, фізичні та біологічні особливості особистості, з іншого боку – соціальні фактори та ситуативність. Криза середини життя може бути пов'язана:

- із смисложиттєвими орієнтаціями (В.Є.Чудновський) – втрата сенсу спричиняє особистісну стагнацію в розвитку, дуже важливо знайти сенс життя, щоб розвиватися, самореалізуватися в майбутньому;
- з ціннісними орієнтаціями (А. Маслоу) – в період середнього віку приходить переломний момент, починається переоцінка життєвих цінностей, індивід передивляється прожитий період життя (піддає сумніву його правильність) від вибору ціннісних орієнтацій залежить смислова сфера життєдіяльності;
- з мотиваційною сферою (С.Л.Рубінштейн) – виникає ситуація відсутності мотивів або їх боротьба;
- з труднощами в самореалізації (Е.Еріксон) – відсутність продуктивності, інертність призводять до поглиненості себе;
- з професійною складовою (І.С.Кон) – потрапляння в робочу рутину, значне скорочення перспектив;
- з емоційним (професійним) вигоранням (В.В.Бойко) [5]

Узагальненими симптомами проявів кризи є апатія, роздратованість, конфліктність, замкнутість, пасивність та ін.

Кризовому стану піддаються люди емоційно нестійкі, що відчули психологічну або психічну травму, потрапили в екстремальні умови, піддаються важким захворюванням, потерпіли невдачу в професійній діяльності або особистому житті. Кризові стани можуть спричинити невротичні та соматичні розлади.

1.3. Специфіка переживання кризи середнього віку: статево-гендерний аспект

Протягом усього свого життя кожна людина зустрічається з так званими кризами всередині себе. Кожного разу долаючи одну із них, вона переходить на інший життєвий етап. Однією із найнебезпечніших вікових криз є саме криза середнього віку, що має відмінні особливості у переживаннях між чоловіками та жінками.

Вікові кризи виступають умовним найменуванням перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами та розглядаються у концепціях, що визнають стадії у розвитку (Е. Еріксон – вікові кризи, як вирішення основного завдання віку; З. Фрейд – зміна основних стадій психосексуального розвитку).

Криза середини життя – психологічний феномен, що переживається людьми, які досягли певного вікового періоду та полягає в критичному оцінюванні та переоцінці того, що було досягнуто у житті до цього часу. На жаль, дуже часто ця переоцінка дає розуміння того, що життя пройшло беззмістовно і багато часу вже втрачено. У підсумку депресивні стани починають домінувати в загальному фоні настроїв. 4

Психологічні дослідження демонструють, що криза середини життя є доволі поширеним явищем, основною особливістю проходження якої є те, що людина завжди може самотійно пережити події, обставини та зміни у

власному житті, що сприяли виникненню даної кризи. Адже процесом переживання можна певною мірою керувати – стимулювати його, організовувати, спрямовувати, забезпечувати сприятливі для нього умови, прагнучи, щоб цей процес призводив до зростання і особистісного самовдосконалення, або хоча б не йшов патологічними чи соціально несхваленими шляхами (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, формування залежності від ліків, невротизація, психопатизація, суїцидальна поведінка).

Криза середини життя є найбільш інтенсивною в періоді дорослості як для чоловіків, так і для жінок. Виникаючи, вона потребує затрат життєвих сил, а також психологічної концентрації, віри у себе, терпіння, стійкості, сміливості, вміння «тримати удар» та долати труднощі, що інколи суб'єктивно переживаються як нездоланні. Саме в цей період фізичні сили, психологічна рішучість, когнітивне налаштування та емоційні стани наближаються до низьких значень.^{1,2,3} На думку німецького психотерапевта Н. Пезешкіана, в певному періоді онтогенезу можуть актуалізуватися конфлікти саме в тій сфері, що опиняється в дефіциті. Зміст кризи полягає в тому, щоб відбулися певні зміни, однак люди не завжди до цього готові.

Вважається, що найактивнішими в пошуках нових стратегій, відчуттів та реалізації є чоловіки, адже їх рольова ідентичність приписує їм бути активними, ініціативними, проявляти мужність в ризикованих та часто екстремальних вчинках, а також бути вкрай нетерпеливими.^{6,7} Однак такі стратегії успішні у випадку очевидної кризи, коли чітко відслідковується сфера, яка потребує уваги. Криза середини життя дуже часто протікає пролонговано, не маючи чітких меж і в той же час неодмінно сприяє порушенню звичного ходу подій, стереотипного існування. Людина не може зрозуміти, що відбувається, не бачить очевидних причин, тому зростає тривожність, витісняються неприємні відчуття, проявляється імпульсивність [8;9]

К. Г. Юнг вважав, що до періоду кризи середини життя люди дуже багато затрачують сил та енергії на соціалізацію, персоніфікацію, задля адаптації у суспільстві. Проте часто персоніфікація стає лідируючим процесом на фоні якої

індивідуація знижується, тоді сама серйозна криза у люди пов'язана з усвідомленням того, що перша половина життя прожита не задля власного істинного себе, а вимог суспільства, персони, що стає сильним ударом для особистості, супроводжуючи її відчуттям обману. Людина не розуміє, як їй бути індивідуальною, оскільки соціальні інститути та засоби масової інформації пропонують нам індивідуальність через товари вжитку та стандартні способи подолання, прийняті у суспільстві більшістю, і тоді індивідуальність вже не є такою, вона стає посереднім варіантом персоніфікації. Таке усвідомлення посилює переживання кризи [11].

У кризі середини життя, на відміну від кризи тридцяти років, коли відбувається коригування планів, змінюються домагання так як вони стають очевидно нереалістичними, порівняно з кризою зрілості в шістдесят п'ять років, для якої характерне завершення трудової діяльності і важливо прийняти свій досвід, шлях та помилки. З'являється відчуття останнього шансу, потреби виконати свою місію разом з появою страху не встигнути, не самовиразитися. Відчуття безцільної та незворотньої втрати часу, або навіть нівелювання власної значимості наповнюють цей складний період.

У таких ситуаціях чоловікам часто в допомозі імпульсивність: вони можуть змінити все – від сім'ї до роботи та місця проживання, щоденних звичок, різноманітних залежностей, що можна охарактеризувати, як делінквентну поведінку (втеча в роботу, екстремальні види спорту, часта зміна статевих партнерів після багатьох років сімейного життя, орієнтації). Також стратегія боротьби за будь-яких обставин може призвести до хворіб, оскільки мінімізовані ресурси вичерпуються. Усі ці факти вказують на те, що чоловіки рідко вміють по справжньому емоційно проживати власні проблеми, говорити про це, не дозволяють себе шкодувати, або не визнають перед собою факт існування проблеми. [12;13;14;15]

Криза середини життя стосується багатьох різноманітних сфер – особистої, професійної, економічної, фізичної, екзистенційної. Вважається, що найскладнішим для чоловіків є період 37-42 років, який перетинається зі

вступом у «фазу в'янення». Центральне місце даної фази відводиться страху втрати потенції, що рівносильна втраті чоловічої ідентичності. Найпоширенішими симптомами вважається виникнення тривоги та роздратування, перепади настрою та недовірливість, підвищення конфліктності, спад життєвих сил і почуття самотності, відчуття песимізму та безперспективності. Всі ці відчуття та емоційні переживання нерозривно пов'язані та виступають зворотньою стороною екзистенційних переживань: про сенс життя, про набуте на актуальний період, про скінченність життя [12;16].

Одним з яскравих показників наявності кризи середини життя виступає розходження між рефлексією на питання про те, чого людина хоче і чого досягла. Чим більше реалізацій та втілень, тим нижча інтенсивність кризи, оскільки відчуття власної повноцінності виступає могутнім ресурсом для особистості. Цей феномен однаково притаманний і чоловікам, і жінкам. Проте жінкам дещо складніше включитися у діяльність, оскільки зазвичай в цей період виростають і стають самостійними діти, звичні жіночі турботи стають незатребуваними, а реалізація в професійній діяльності супроводжується страхами не справитися, не встигнути, не втілити власні мрії. [6;7;12]

Одним з найважливіших аспектів переживання кризи середини життя, як для чоловіків, так і жінок – є вміння набути необхідні ресурси для можливості справлятися з кризовим періодом.

Виходячи з аксіоми про однозначне особистісне зростання після виходу з кризи, рано чи пізно людина приходить до переоцінки, прийняття та змін. Зазвичай існує два сценарії таких змін: людина намагається активно налагодити, змінити щось у власному особистому, професійному, економічному житті, і з часом, незалежно від того, наскільки ефективно це у неї виходить, гострота кризи проходить, з'являється прийняття неминучості змін; другий сценарій про те, як найбільш яскраво і усвідомлено прожити решту життя, як навчитися отримувати задоволення від життя, знайти нові сенси та реалізувати власну ідентичність, що є найбільш конструктивним підходом, який можливий лише завдяки усвідомленості та рефлексії [8;9;12].

Часто психіатри та психотерапевти порівнюють чоловічу кризу середини життя з жіночою втратою фертильності, яка часто супроводжується накопиченням неконтрольованих емоцій, зниженим фоном настрою, фізіологічними «припливами» спітніння – різними симптомами гормональної перебудови (можна порівняти з підлітковою кризою). Доктори ендокринологи, психіатри та психотерапевти наполягають на тому, що в житті чоловіка у період кризи середини життя обов'язково повинне бути фізичне навантаження, яке даватиме відчуття подолання та перемоги, відчуття втоми у м'язах – такі стани сприяють збільшенню тестостерону. Психотерапія в такому випадку суттєво доповнює та допомагає. В той же час у жінок відбувається більш глибока гормональна перебудова, що потребує корекції емоційно-вольової сфери, так як одні антидепресанти будуть не допоміжними. Феноменологія протікання кризи середини життя у жінок надто глибоко не зачіпає сенсожиттєву сферу, вони прагнуть здебільшого пристосуватися до фізіологічних змін, нового статусу в сім'ї, коли вже немає потреби піклуватися про дітей, що вирости і ще не потрібно турбуватися про цілком самостійних батьків, є змога більше часу приділити власній реалізації. Чоловіки, у свою чергу, дуже глибоко відчувають нереалізованість, «останній шанс»; деякі психотерапевти порівнюють такі відчуття з станом психозу, в рамках якого потрібно подолати бар'єр, після якого шляху назад немає, а попереду невизначеність [18; 19].

Д. Левінсон, стверджував, що в період середини життя кожна людина починає усвідомлювати, що перестає бути молодою, з'являються фізіологічні зміни, тому варто говорити про перехід, а не глобальну кризу. 21,22 Н. Вее вважає, що зміни середнього віку передбачувані та закономірні, тому кожна людина може до них підготуватися, знижуючи тим самим ризик кризового проходження даного етапу.

Аналізуючи дослідження з вивчення кризи середини життя, можна зробити зазначити, що основною особливістю проживання кризи даного періоду чоловіками є зниження їх самооцінки та зростання невпевненості у

собі. Суспільство нав'язує ідеалізований образ мужності та успішності, якому чоловікові важко відповідати у реальному житті. На відміну від чоловіків, у жінок основою особливості кризи середнього віку виступає рольовий конфлікт та напруга, що може бути пов'язано з перенавантаженням вимог в рамках однієї ролі. (2)

У порівнянні з чоловіками, жіночі стадії життєвого циклу більшою мірою визначаються не хронологічним віком, а етапами сімейного циклу – одруження, народження дітей, покидання дітьми батьківської домівки. У жінок потреби виникають по іншому, ніж в чоловіків: чоловічі потреби пов'язані з кар'єрою та професією, натомість жіночі мрії – сімейні та професійні, що викликає почуття роздвоєння, яке не пов'язане з конкретним віковим періодом, а певними обставинами, наприклад, необхідністю залишити роботу задля дітей.

Існують певні загальні закономірності проживання вікових криз властиві чоловікам та жінкам. До них належать: 1. У професійній сфері: втома від роботи та важка адаптація до професії, тривога з приводу втрати роботи, пошук нових можливостей для самореалізації та набуття нових знань, фрустрація з приводу «нереалізованих можливостей»; 2. В емоційній сфері домінують: тривога з приводу відсутності гарантій на майбутнє, втрата джерела радості і цілі життя, втрата здатності відчувати бажання. У сфері контактів втрачається інтерес до друзів, посилюються негативні емоційні переживання і розчарування у відношенні до партнерів, з'являються відчуття пустоти та самотності; 3. В сфері тілесності часто проявляється нехтування своїм фізичним станом та зовнішнім виглядом, або активні пошуки змін – у чоловіків за допомогою спорту та відпочинку, у жінок – спорту, здорового стилю життя та косметичних інтервенцій.

Суттєво виражені відмінності в проживанні кризи середини життя у чоловіків та жінок, які проявляють себе наступним чином: 1. Жінки частіше замислюються про зміст професійної діяльності, вони частіше не задоволені власною реалізацією у цій сфері, однак володіють більш високим потенціалом самовладання в кризовій ситуації, більш активні в переорієнтації та пошуку

нового виду діяльності; 2. Жінки легше відносяться до необхідності вносити зміни у життєві плани, оскільки більшість з них не задоволені собою, жаліють про втрачене кохання, вони в більшій степені відчують зниження сексуального потягу до партнера і незадоволеність внутрішньо-сімейними стосунками; 3. У жінок виражені різноманітні способи самовладання в кризовій ситуації, що охоплює сферу тілесності, діяльності та контактів, а домінуючу роль відіграє сфера фантазій та образів; 4. Чоловіки виявляються менш активними, ніж жінки, в реалізації сфери діяльності – більш вираженими є стратегії в комунікативній сфері.

Основними ознаками переживання кризи середини життя є: по-перше, динаміка індивідуальних життєвих цінностей та смислів. У зв'язку з цим формуються нові потреби, які спрямовані на самореалізацію, втілення творчого потенціалу, збереження стосунків з близькими людьми та передати досвід наступним поколінням. Завдяки переосмисленню життєвих цінностей відбувається звільнення від ілюзій, корекція амбіцій і узгодження їх з реальністю. Важливим є також орієнтація особистості на побудову власної кар'єри. У результаті переосмислення системи професійних цінностей відбувається оцінка ролі та місця професійної діяльності, оцінка адекватності винагороди за роботу, потенціал реалізації. Якщо ж особа постійно стикається з уповільненням кар'єрного зростання, значним обсягом роботи, зануренням у неї, тенденцією до професійного вигорання, відчуттям власної неспроможності, вона неодмінно повинна переглянути системи своїх професійних цінностей [24].

По-друге, у переживанні кризи середини життя відбувається перебудова самосвідомості особистості, її змістових структур та особливостей функціонування. У процесі переживання цієї кризи з'являється нове сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього: сьогоднішня наповнюється відсутністю інтересу та радості, майбутнє суттєво скорочується, а минуле навпаки розширюється. Особистість у цей момент переконана, що найкращі роки залишилися в минулому, тому воно стає особливо цінним. Починає з'являтися

суб'єктивне відчуття конечності життя, що впливає на складність його планування [27].

Домінуючі почуття нереалізованості, спустошення, безсенсовості обумовлюють появу кризи середини життя навіть на фоні розміреного та планомірного його темпу. Відповідно розвиток самосвідомості в таких умовах детермінований особливими зовнішніми умовами та особистісними особливостями.

По-третє, для переживання кризи також властиві зміни в емоційній сфері, що відображаються у зниженні емоційної насиченості життя, що може призводити до появи асоціальних проявів у поведінці дорослої людини. На думку Дж.Холліса депресивні прояви, які з'являються в цей період людина намагається вдаючись до алкоголю, безладних статевих зв'язків, частою зміною місця роботи. Все це є ознакою опанування, ігнорування або ж уникнення переживань, що супроводжують кризу середини життя.

У емоційній сфері особи, що переживаю цю кризу, домінує негативний настрій над позитивним, відбувається стійке зниження інтересу до більшості подій. Тому у процесі переживанні кризи людина постійно відчуває емоційну втому. Емоційна витратність у цьому віковому періоду збільшується за рахунок стресів у професійній діяльності, втрат близьких та рідних, залишення дітьми дому. Внаслідок цього збільшується навантаження на емоційну сферу, що призводить до виникнення проблем у системі самоконтролю емоційних проявів. На думку Д. Шарпа, першими симптомами кризи середини життя є тривожність, страх, відчай і нудьга [].

Аналізуючи цю кризу, Ф. Зеєр вказує на те, що під час виконання професійної діяльності у віці 40-45 років людина переростає свою професію, виконуючи професійні завдання якісно та результативно. Проте саме у цей період можуть з'являтися ознаки кризи соціально-професійної само актуалізації через протиріччя між бажаною кар'єрою та реальними перспективами.

Як зазначає Д. Добсон саме у цей період зростає незадоволення власним професійним розвитком. Проте необхідність підтримувати матеріальну

стабільність не дозволяю особі задовольними потреби у самореалізації, що відповідно впливає на появу кризи середини життя.

Через бажання максимальної реалізації особистість прагне стрімкого останнього ривка у досягненні бажаного фахового рівня, що змушує її збільшувати темпи роботи, шукати додаткові навантаження, що відповідно призводить до перенапруження [].

Тому у цей період часто можна фіксувати появу трудоголізму. П.П. Горностаї вважає, що саме він є прагненням захиститися від життєвих негараздів і спрацьовує як захисний механізм особистості [5].

Наступні ознаки кризи середини життя проявляються у міжособистісних стосунках з членами родини і друзями. Найбільш важливими проблемами сімейного життя дорослої людини є стосунки між подружжям, взаємини з дорослими дітьми і старіючими батьками, поява розчарування у довготривалих і близьких стосунках та зміна соціального і психологічного простору життя людини, пов'язана з тим, що дорослі діти залишають будинок батьків, створюють власні родини, а разом з їхнім відходом у просторі життя з'являється багато чужих людей (нові родичі) [1, с. 64].

О. В. Хухлаєва одним із проявів кризи середини життя вважає кризу сімейних стосунків, яка характеризується загальним рівнем невдоволення шлюбом, підвищенням конфліктності в сім'ї. Протягом кризи відбувається проєкція психологічного дискомфорту, спричиненого кризою, на зовнішнє оточення: соціальне положення в державі, роботу, сім'ю, що призводить до спроб змінити його [30, с. 71].

Дж. Холліс вважає, що у період середньої дорослості людина переживає розчарування у близьких і довгострокових стосунках, що є симптомом втрати проєкцій, спрямованих на чоловіка (дружину), і ознакою переживання кризи середини життя. Головною причиною розпаду шлюбів у середньому віці автор вважає неадекватність дитячих бажань і надій, які накладаються на структуру міжособистісних взаємовідносин подружжя. Він пояснює, що інша людина не хоче і не буде задовольняти потреби «внутрішньої дитини» своєї дружини

(чоловіка), що призводить до відчуття зради і самотності [18, с. 262]. Характерною особливістю середнього віку, на думку автора, є зміна ставлення до своїх батьків через болісне звільнення від батьківських комплексів.

Під час проживання кризи середнього віку для сімейних стосунків характерна наявність процесів рутинізації, оскільки любов, не наповнена пристрастю, дещо збіднюється це почуття через побут; діти дорослішають та закономірно дистанціюються від батьків, а коло друзів суттєво звужується і стає дещо монотонним .

Поєднання дії цих факторів зумовлює розвиток кризи. Саме у період 40-50 років багато сімей переживають кризові періоди, які співпадають з процесом інволюції і характеризуються підвищенням емоційної нестійкості, наявністю соматичних захворювань, страхами, переживанням самотності, непотрібності, браком сімейного спілкування [18].

Саме у віковому діапазоні 35-45 років припадає велика кількість розлучень, що супроводжуються зміною соціальних ролей. Труднощі із засвоєнням нової ролі через ускладнення з позбавленням старої ролі сприяють кризовим переживанням. Реорганізація психологічного простору сім'ї актуалізує проблему визначення свого місця у системі міжособистісних стосунків, що впливає на ставлення до себе та оточення.

Криза середини життя часто загострює фізіологічні зміни, тому людина прикладає більше зусиль, щоб не втратити продуктивність та життєву ефективність.

За даними наукових досліджень розвиток пізнавальних психічних процесів носить нерівномірний, гетерохронний характер: відбуваються зміни у пізнавальних процесах, зокрема пам'ять характеризується помітними погіршенням, увага випереджає розвиток мислення та пам'яті [13].

Віковий період середнього віку може причинити депресію у тих осіб, які раніше поклалися лише на фізичні якості та силу. Чоловіки переоцінюють значення фізичної сили, а жінки- привабливості.

На думку Р.Пек відбувається коректування цінності мудрості у порівнянні з цінністю фізичних сил. Тому в цей період людина часто переоцінює своє ставлення до власного здоров'я та способу життя.

Щодо гендерних особливостей переживання кризи середнього віку, то у чоловіків криза системи цінностей настає в другій половині третього десятиріччя.

Б. Лівехуд описує наступні реакції:

- одні чоловіки можуть відсунути свої страхи в зону підсвідомого, де вони зберігаються активними впродовж кількох років;
- інші у спробі їх долати зловживають алкоголем, сексом, пригодами, апатичним вбиванням часу перед екраном телевізора або напруженою роботою;
- треті шукають нові цінності, заради яких можна жити далі;
- четверті шукають винних в цій ситуації – дружину, дітей, керівництво, друзів [31].

Щодо сприймання та ставлення до часу, то варто зазначити, що раніше було безмежне майбутнє, а тепер минуле стає більш тривалим. Чоловік мріє знову стати молодим, зберігши при цьому свій сорокарічний вік. Це проявляється в зовнішньому вигляді – молодіжний спортивний одяг, пружна хода, відчуваються зміни в мовленні. Одночасно чоловік прагне зрозуміти і зреалізувати головну мету свого життя: «Що я хочу? Чи те місце я займаю? Чи повинен я шукати інше місце? Чи повинен я мінитися сам? Що я повинен робити по-іншому?» від того, чи зможе він знайти відповіді на ці запитання залежатиме його подальше життя – сповнене сенсом і радістю або розчаруванням [22, с. 84].

На досягнення середини життя чоловіки реагують по-різному. Окрім загальновідомої думки про те, що їх психологічне благополуччя залежить від професійних ролей, важливого значення в проживанні цього періоду, за

результатами дослідження Фаррела та Розенберга, набуває структура та культура сім'ї [36].

На думку американської дослідниці Г. Шихи, чоловіки докладають максимум зусиль для вдосконалення своєї кар'єри, створення власного бізнесу. Відчуття останнього шансу створює додаткову мотивацію для нових досягнень. Інтенсивна концентрація чоловіків на зовнішніх успіхах і при цьому ігнорування внутрішніх змін призводять до того, що, досягнувши професійних цілей, вони відчують недооціненість, розчарування, пригнічення, невдоволення сімейним життям. Неіснуючі загрози престижу отруюють їхнє існування. Бажаючи змін, вони прагнуть до зміни поля діяльності та оточення [33].

Таким чином, психологічне благополуччя чоловіків, що знаходяться в стані кризи середини життя, залежить від певних факторів – насамперед, це задоволення кар'єрою та реорганізація системи цінностей.

Стадії життєвого циклу жінок здебільшого структуровані стадіями сімейного циклу. Більший вплив справляє не хронологічний вік, а такі події, як шлюб, народження дітей, момент, коли діти ідуть з батьківського дому, поява онуків [37].

Т. Аптер виокремив чотири типи «жінок в період середини життя»:

1. Жінки-інноватори (більшість у вибірці), які раніше обрали кар'єру, починають замислюватися і порівнювати витрачені зусилля з результатом.
2. Традиційні жінки, яких раніше задовольняло лише сімейна роль, тепер починають шкодувати про нереалізований потенціал.
3. Експансивні жінки, які внесли суттєві зміни в своє життя (зміна професії, нові захоплення тощо).
4. Протестуючі жінки (меншість виборки), які обрали доросле життя ще підлітками, тепер хочуть продовжити якомога довше середній вік [36].

Стадія «спорожнілого гнізда» в сімейних стосунках співпадає з періодом середньої дорослості. Ці події можуть призвести до особистісної кризи. Бак, жінка, яка присвячувала своє життя вихованню дитини, після того, як та

залишає батьківський дім, відчуває порожнечу і змушена засвоювати нові ролі та зацікавлення. У жінок цей період пов'язаний із менопаузою, що також підсилює внутрішні зміни. У зв'язку із зниженням рівня естрогену в організмі жінки змінюється гормональний фон, що має не лише фізичні, але й емоційні, психологічні наслідки. В цілому жінки сильніше за чоловіків реагують на фізичні зміни, пов'язані з віком [16].

Для жінки успішне закінчення кризи середини життя передбачає «переформулювання» цілей в межах більш реалістичної та стриманої точки зору, усвідомлення обмеженості часу життя будь-якої людини. Чоловік, родина та діти набувають все більшого значення, тоді як власне Я позбавляється свого виключного значення, що багатьох призводить до більш спокійного і навіть щасливого життя. В цій ситуації жінки або самореалізуються в родині і дітях, або засвоюють «жіночий» стиль ведення бізнесу, що передбачає в тому числі акцентування на підтримку оптимальної «атмосфери» корпоративних міжособистісних стосунків.

Таким чином, для жінок, як і для чоловіків, середина життя – час переходу і переоцінки цінностей. Однак на відміну від чоловіків їхні цінності знаходяться в більшій мірі в межах сімейного, а не професійного циклу. Також проживання кризи пов'язане з їхньою реакцією на вікові фізичні зміни.

Період середини життя володіє надзвичайно високою ймовірністю розвитку стресу, що супроводжується внутрішнім станом дезорганізації, невизначеності, суперечливості, нестабільності тощо. За таких умов особливого значення набуває характер копінг-поведінки особистості. Сучасні дослідники копінг-поведінки стверджують, що усвідомлення та прийняття відповідальності за події дають можливість людині індивідуально підходити до ситуацій і вирішувати їх, використовуючи різноманітні стратегії поведінки, прогножуючи та контролюючи можливі наслідки [8].

Таким чином, дослідники підкреслюють наявність гендерних відмінностей поведінки у стані кризи середнього віку її визначають, що основними відмінностями є те, що психологічне благополуччя чоловіків

визначається, перш за все, професійним успіхом і досягненнями, а у жінок навпаки – сімейними взаєминами.

Висновки до Розділу 1

Криза виступає однією із ключових проблем дослідників, що вивчають особистість. Без уявлень про нормативні та ненормативні кризи немає можливості комплексного вивчення індивіда. Гендерні відмінності не є визначальними – і чоловіки, і жінки проходять через кризу середнього віку, однак з певними відмінними особливостями, адже обидві статі по різному розуміють поняття «середнього віку».

Оскільки чоловічий та жіночий організми мають певні біологічні розбіжності і сформовані виходячи з цього соціальні норми існує вікова різниця у проходженні цього критичного етапу. Чоловіки, порівняно з жінками, володіють більш тривалим репродуктивним віком. Рівень втрати зовнішньої привабливості, неприйняття фізичних змін пов'язаних з віком більше турбують жінок, на відміну від чоловіків, які можуть відчувати, що їх мужність та привабливість досягла вершини. Також жіночі соціальні ролі протягом останніх десятиків років суттєво трансформувалися разом із статусними моментами, які передбачають одночасне бажання реалізуватися у сімейному житті та кар'єрі.

На основі теоретичного аналізу проблеми кризи було виявлено, що не існує однозначного розуміння даного терміну у вітчизняній та зарубіжній літературі, не зрозуміла його природа, детермінанти та чіткі хронологічні рамки. Всі дослідники мають схожість в наукових ідеях та підкреслюють, що дана криза – це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, залишаючи позаду прожитий життєвий відрізок.

Кожна криза, яку переживає людина є нормативною, прив'язаною до віку. Першою виступає криза тридцяти років, коли людина підводить перші підсумки (наявність сім'ї та професійної діяльності). Психологи та педагоги до середнього віку відносять період від 35 до 50-55 років. Середній вік

ототожнюється із зрілістю, дорослістю індивіда. Це найбільш довготривалий етап життя, який характеризується набуттям певного соціального статусу та матеріального становища, формування адекватної самооцінки, суб'єктивної думки, впевненості, продуктивності.

До середини життя приходять усвідомлення, що дійсність людини може не відповідати її життєвим цілям та мріям. В людини виникає потреба розуміння власного буття, своїх істинних цінностей, а не набутих. Пошук та прийняття власного індивідуального сенсу життя є основним запитом кризи середнього віку.

Таким чином, криза середини життя сприймається як межа у розвитку і супроводжується оцінкою та переоцінкою життєвих процесів та досягнень у різних сферах. Усвідомлення безсесовості життя у цей період спричиняє депресивні переживання і відповідно появу фізичної та психологічної втоми, спустошеності, саморуїнних думок, самотності та психосоматичних захворювань.

Основними ознаками кризи середини життя є відмінність між планами, мріями та прагненнями, незадоволеність, неефективність у соціальній, сімейній та професійній сферах, поява страхів, пов'язаних із майбутнім.

Переживання та проживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, міжособистісній та емоційно-вольовій сферах людини. Інтерес та фокус на оточуючому світі, пом'якшує симптоматику кризи середнього віку та являє собою один з факторів успішного проживання кризи середини життя. Усвідомленість виступає потенційним ресурсом, за рахунок якого можна забезпечити соціальний, особистісний та фізичний розвиток. Здатність усвідомлювати життєвий досвід та шлях слугують більш успішною адаптивною здатністю у відношенні різноманітних змін в житті – соціального, фізичного чи особистого порядку, а також врегулювання балансу між всіма сферами. Якщо індивід розв'язав задачу з приводу сенсу життя успішно, він стає власником успішного життя, оскільки визначився з цілями та шляхами їх реалізації, оминувши екзистенційну кризу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення гендерних особливостей проживання симптомів кризи середнього віку та стратегій подолання кризи середнього віку.

У дослідженні взяли участь працівники, які працюють у сфері медицини, освіти, юриспруденції, продаж, служби безпеки та охорони й інші. Всі особи працевлаштовані, рівень освіти, сімейний стан, наявність чи відсутність дітей відрізнялись.

Вибірка формувалась враховуючи, що хронологічні межі вікових періодів в осіб є різними та зумовлені психічними, особистісними, статевими та історичними факторами розвитку і формування особистості. Отже, вікові межі досліджуваних осіб середнього віку від 35 до 40 років. У дослідженні взяли участь 60 досліджуваних, з яких 35 жінок і 25 чоловіків.

Опитувальники та методики, які визначають чинники і особливості криз життя і сфер обирались на основі вікових особливостей досліджуваних. Досліджувані вибирали ми випадково, їх участь була добровільною і відносились з інтересом, бо вважали себе на даний момент у кризі середнього віку.

Ми висунули наступні гіпотези:

1. У чоловіків когнітивні симптоми кризи середнього віку виражаються більше, ніж у жінок;

2. У чоловіків більш виражена дезадаптованість, ніж у жінок, як поведінковий симптом кризи середнього віку;
3. До симптомів кризи середнього віку належать: низький рівень психічної активації, знижений інтерес, емоційний тонус на низькому рівні, високий рівень напруження, знижений рівень комфортності і це все в більшій мірі проявляється у чоловіків;
4. У ситуації кризи середнього віку чоловіки використовують проблемно-зорієнтований копінг, а жінки – емоційно-орієнтований та проблемно-орієнтований копінг.

2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Щоб краще вивчити групи людей, які перебувають у стані кризи середнього віку ми використали методику діагностики духовної кризи Л. Восковської (Шутової), А. Лящук. Дана методика висвітлює особливості прояву кризи середнього віку та її результати показують рівень глибини переживання досліджуваною особистістю такої кризи. За цими результатами можна визначити, чи потребує людина психологічної допомоги у подоланні кризового стану. Ця методика складається з трьох етапів. На першому етапі досліджувані пропонують оцінити у власному уявленні наведені вісім життєвих категорій в минулому, теперішньому і майбутньому. На другому етапі пропонується описати власне розуміння запропонованих вище життєвих категорій. На третьому етапі пропонується співвіднести те, що відбувається з особистістю на цьому життєвому етапі з тим, що було зазначено в даному бланку і відповісти на запитання.

На зміну сенсу життя та переоцінку цінностей на етапі кризи середнього віку вказують ряд вітчизняних та зарубіжних досліджень, тому доречно визначити ієрархію сенсожиттєвих орієнтацій. Нами було застосовано методику дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік).

Тест містить, разом із загальним показником осмислення життя, також 5 субшкал:

– «мета в житті». Ця шкала дає уявлення про наявність чи відсутність в житті респондента цілей в майбутньому, які б надавали сенс життю, спрямовували його і передбачали перспективу;

– «процес життя або емоційне насичення життя». Ця шкала дає уявлення про те, чи задоволений респондент життям, про сприйняття ним життєвого процесу як цікавого, насиченого емоціями і сповненого сенсом;

– «результативність життя чи задоволення самореалізацією». Ця шкала є оцінкою прожитого життєвого шляху респондента, вимірює відчуття продуктивності та осмислення пройденого життєвого шляху;

– «локус контролю – Я». Дає уяву про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору для досягнення своїх цілей;

– «локус контролю - життя чи керівництво життям». Ця шкала є виразником впевненості особистості контролювати події у власному житті, приймати рішення, ставити завдання і досягати їх.

В цій методиці запропоновано 20 пар альтернативних тверджень. Завдання респондента полягає у виборі твердження, що найбільш відповідає дійсності на даний момент часу і по стану в 30-35 років.

Анкета та опитувальник самозвіту передбачав встановлення соціальних характеристик респондентів, їх емоційного сприймання актуального періоду свого життя, оцінки власного здоров'я, матеріального добробуту, рівня задоволеності своїм життям та отриманими результатами згідно своїх соціальних очікувань.

Задля з'ясування поведінкових симптомів кризи використали методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Щоб з'ясувати копінг-стратегію використано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Класифікація копінг-відповідей, запропонована С. Фолкманом і Р. Лазарусом, виокремлює серед всього різноманіття копінг-стратегій дві категорії:

– копінг, сфокусований на проблемі, що спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю й середовищем, пов'язаний зі спробами людини змінити когнітивну оцінку ситуації, наприклад, через пошук інформації стосовно того, що робити або шляхом утримання від поспішних імпульсивних дій;

– копінг, сфокусований на емоціях, що спрямований на управління емоційним стресом. Прикладом такого копіngu є: уникнення проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів, алкоголю, наркотиків. Необхідність урахування обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного й поведінкового компонентів переживання стресу, які утворюють різноманітні комбінації (Lazarus, 1993; Folkman, 1991).

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У першу чергу ми визначили групу осіб, які перебувають у стані кризи середнього віку. За результатами дослідження за методикою визначення духовної кризи Л.Восковської (Шутової), А.Ляшук 93% чоловіків та 86% жінок з початкової вибірки переживають кризу середнього віку (рис. 2.1.). Отже, більшість досліджуваних середнього віку переживають кризу середнього віку.

Серед осіб, які переживають кризу середнього віку ми виявили 39 чоловіків і 33 жінки. Ми досліджували симптоми кризи середнього віку за результатами методики духовної кризи Л.Восковської (Шутової), А.Ляшук.

Середньогрупові показники осіб чоловічої статі та жіночої статі, які перебувають у кризі середнього віку продемонстровані у таблиці 2.1. та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.1.

Когнітивні показники переживання кризи середнього віку у чоловіків та жінок

Показники	Жінки (%)	Чоловіки (%)
Імовірність духовної кризи	38	43
Напруження екзистенційного вакууму	43	45
Коефіцієнт минулого	40	37
Коефіцієнт теперішнього	42	44
Коефіцієнт майбутнього	31	37
Тенденція духовної кризи	Регресивна	Пікова

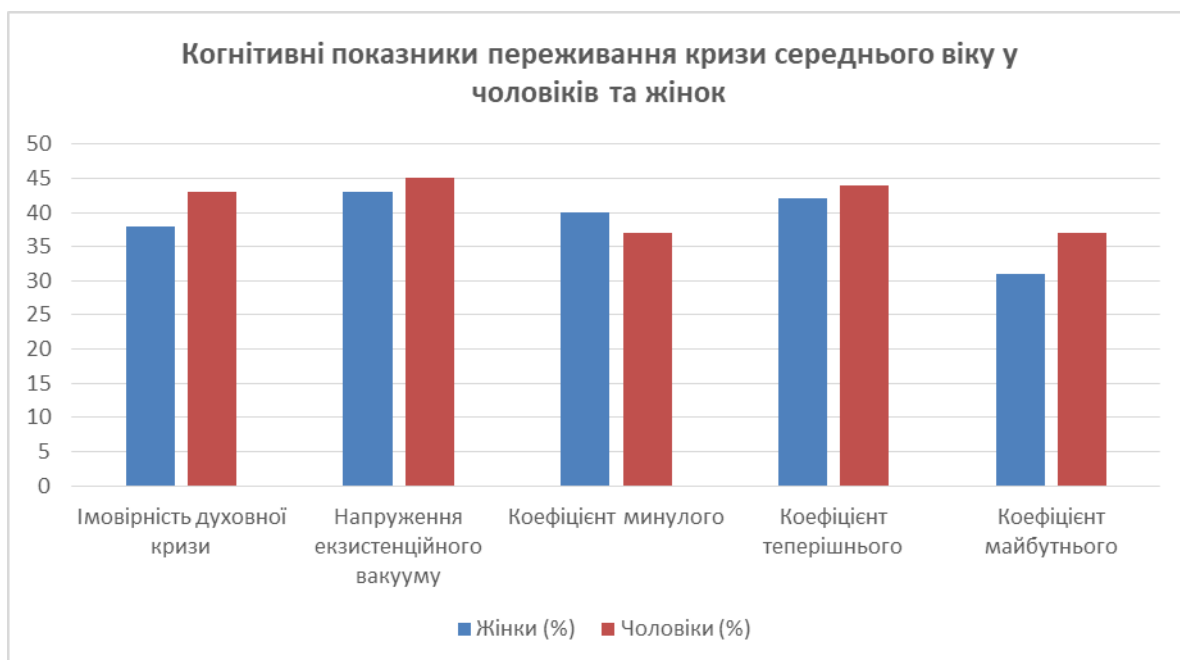


Рис.2.1. Когнітивні показники переживання кризи середнього віку

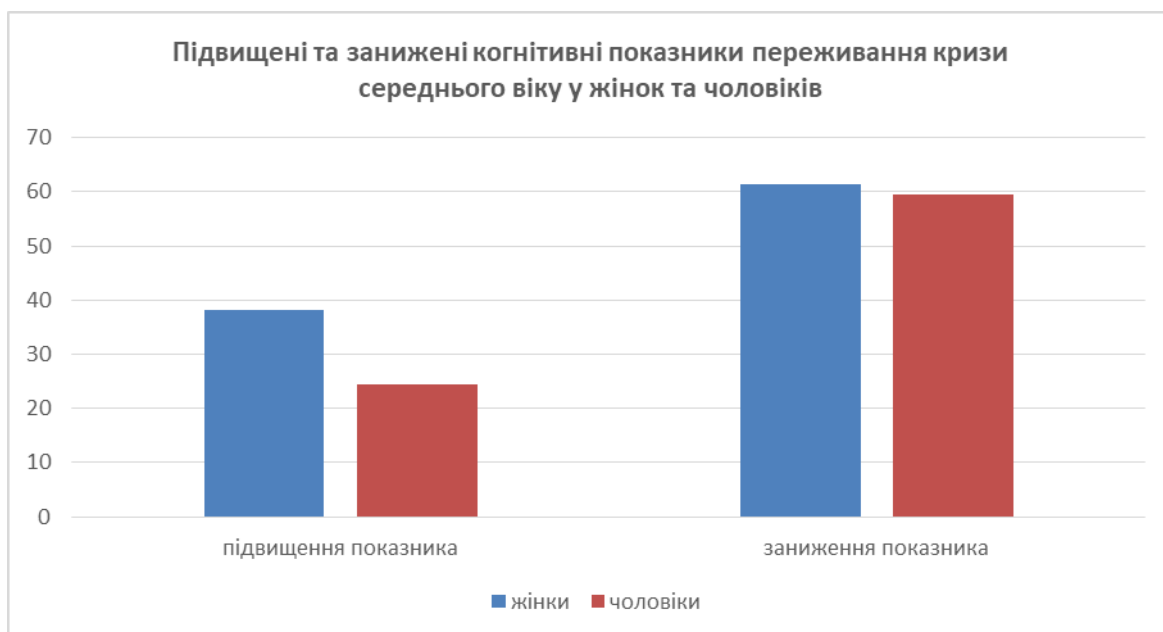


Рис.2.2. Вираження підвищених та занижених когнітивних показників переживання кризи середнього віку

Отже, ймовірність виникнення духовної кризи у чоловіків є більшою, ніж у жінок. А саме духовна криза – це певний стан переживання втрати сенсової основи існування, який може виникати у відповідь на емоційну реакцію щодо емоційно значимої події чи явища. Цей стан може супроводжуватись порушенням процесу пошуку сакрального.

Причинами кризи середнього віку можуть бути самотність, страхи смерті чи втрати, свобода, незадоволення, гріхи, відповідальність, страждання. Чоловіки мають вищі показники коефіцієнту екзистенційного вакууму, ніж жінки. Екзистенційний вакуум – це відчуття внутрішньої порожнечі, яке виникає через втечу від життєвих цілей чи відмову від них, від особистісних цінностей та унікальних сенсів. Особа може втрачати набуту з досвідом свою життєво-ціннісну основу і прагне сформувати нову.

Протікання духовної кризи відрізняються у чоловіків та жінок. Жінки демонструють регресивну тенденцію, а саме виникає зниження проявів духовної кризи і це в свою чергу показує духовний ріст особистості, вона намагається по-іншому сприймати життя, починає усвідомлювати мету та сенс

свого існування. Чоловіки демонструють пікову тенденцію, а саме вони гостро переживають емоції, які пов'язані з розчаруванням власним життям.

За методикою дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік) ми отримали наступні результати, які подані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік)

Показники	Стать	Підвищення показника (%)	Зниження показника (%)	Зміни відсутні (%)
«Мета в житті»	Ж	74,8	8,8	16,4
	Ч	50,8	28,2	21,0
«Процес життя, чи інтерес та емоційне насичення життя»	Ж	14,2	81,4	4,4
	Ч	35,9	35,7	28,4
«Результативність життя, чи задоволення самореалізацією»	Ж	37,6	51,2	11,2
	Ч	51,9	25,8	22,3
«Локус контролю – Я»	Ж	33,9	53,1	13,0
	Ч	26,9	51,1	19,0
«Локус контролю – життя, чи керування життям»	Ж	37,8	62,2	0
	Ч	23,6	57,9	18,5

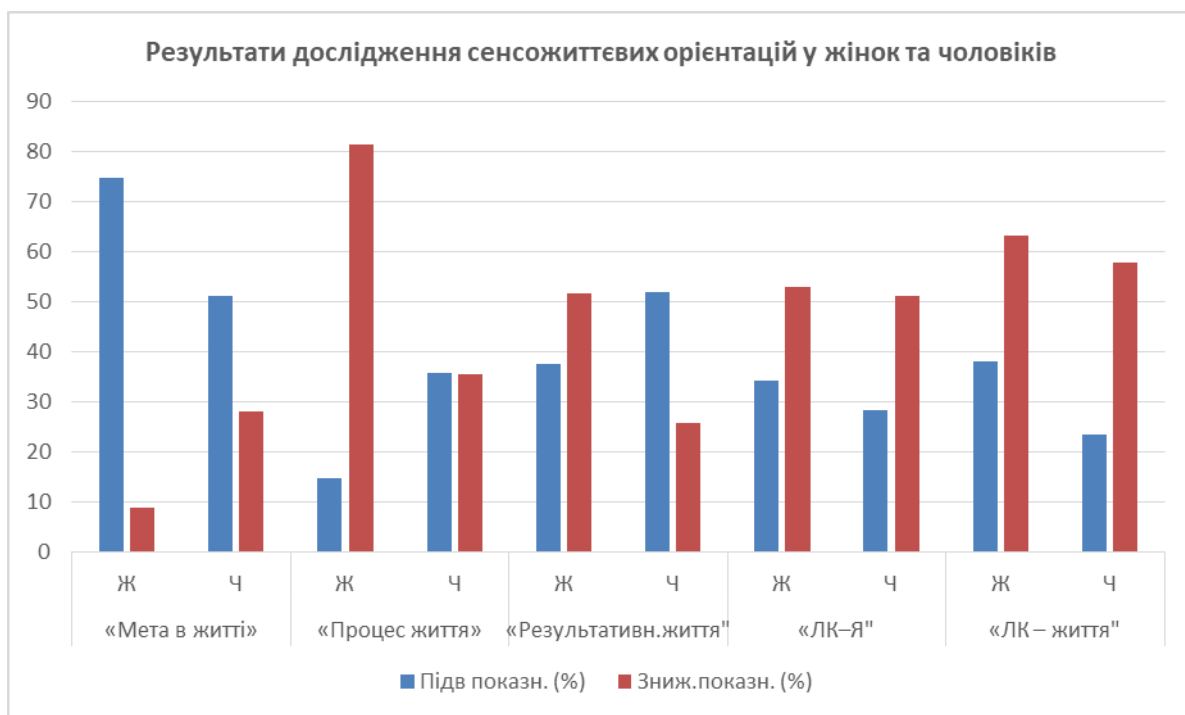


Рис.2.3. Показники сенсожиттєвих орієнтацій у досліджуваних

Отже, за шкалою «Мета в житті» у більшості досліджуваних жінок (74,8%) показник за цією шкалою підвищився. Це може свідчити про те, що в них наявні цілі, які спрямовані на майбутнє. Незафіксовані зміни у 16,4% жінок. І тільки у 8,8% досліджуваних жінок знизився показник за шкалою «Мета у житті».

У чоловіків за шкалою «Мета у житті» підвищився показник у 50,8% досліджуваних. Майже порівно поділились відповіді між зниженням показників (28,2%) та кількістю досліджуваних, які не вказали змін (21%) (рис.2.4).

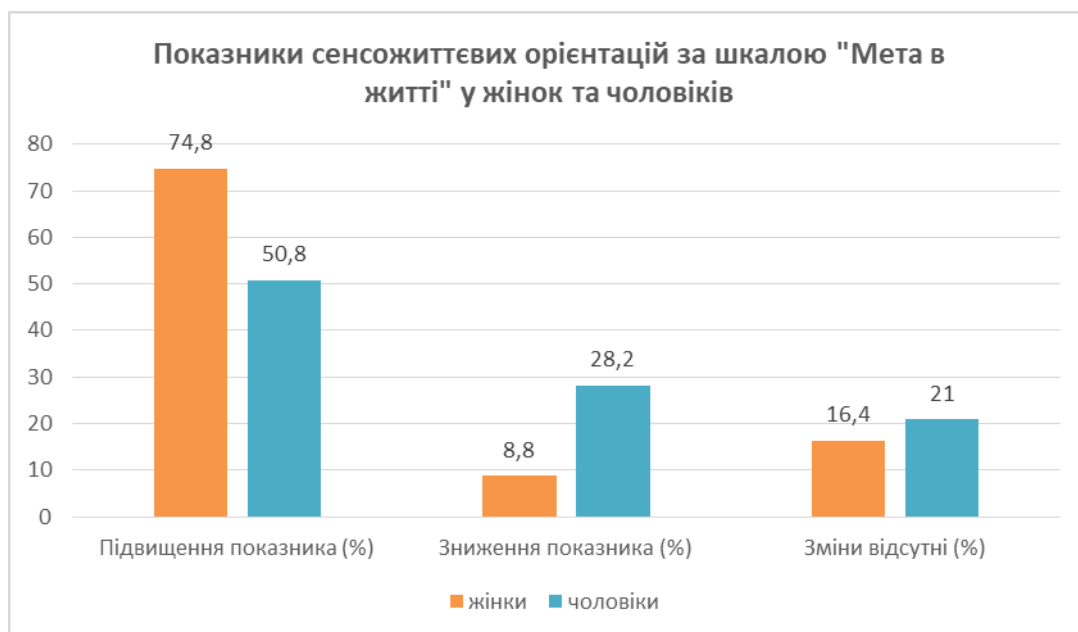


Рис. 2.4. Результати за шкалою «Мета в житті»

За шкалою «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя» більшість жінок показують зниження цього показника (81,4%). Але варто зазначити, що 14,2% досліджуваних демонструють підвищення даного показника і 4,4% жодних змін не вбачають. Це свідчить про незадоволення власним життям. Воно сприймається, як нудне і нецікаве та безсенсовне.

У чоловіків за цією шкалою підвищення показника спостерігається у 35% досліджуваних, а у 35,7% - зниження цього показника. Серед досліджуваних чоловіків 28,4% не фіксували жодних змін (рис.2.5).

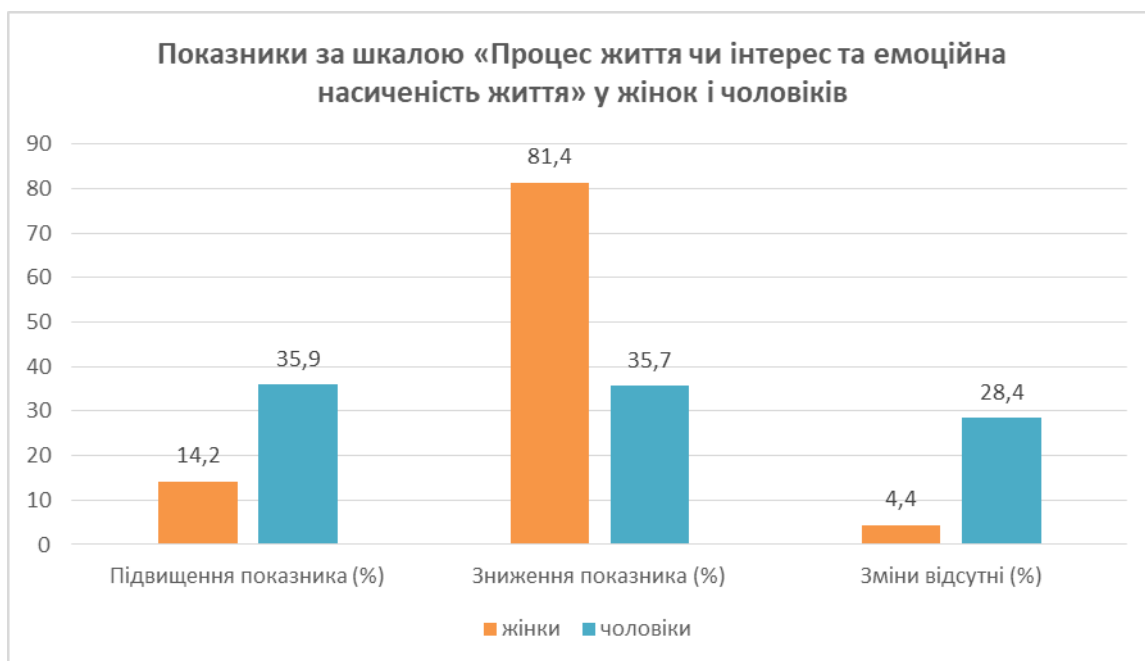


Рис.2.5. Результати за шкалою «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя»

За шкалою «Результати життя чи задоволення самореалізацією» у більшості жінок спостерігається зниження показників – 51,2% досліджуваних. А у 37,6% жінок спостерігається підвищення показників і лише у 11,2% осіб змін не спостерігається. Це може означати, що більшість досліджуваних жінок є незадоволені самореалізацією.

Серед досліджуваних чоловіків, то 51,9% демонструють підвищення цього показника, 25,8% вказали на зниження показника і 22,3% досліджуваних осіб не вказали на зміни. Отже, більшість чоловіків задоволені своєю самореалізацією (рис.2.6).

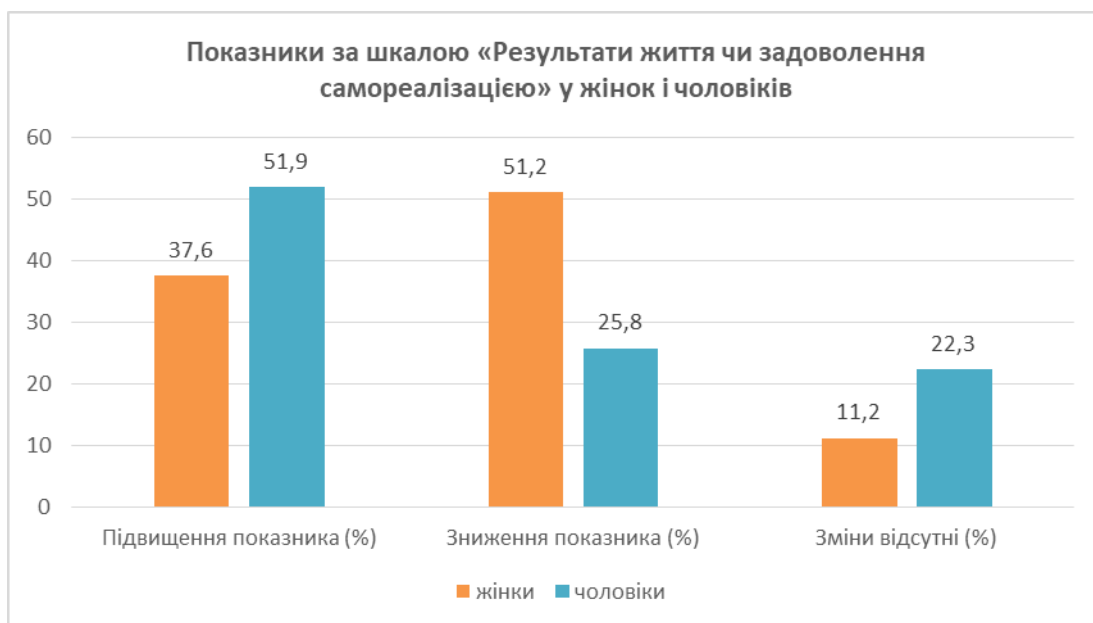


Рис.2.6. Результати за шкалою «Результати життя чи задоволення самореалізацією»

За шкалою «Локус контролю - Я» у чоловіків і жінок приблизно однаковий розподіл результатів: у 53,1% досліджуваних жінок та у 51,1% досліджуваних чоловіків знижуються показники за цією шкалою. А підвищення показників демонструють 33,9% жінок та 26,9% чоловіків. А також не вказують на зміни – 13% жінок та 19% чоловіків. Тобто більшість досліджуваних осіб вважають себе недостатньо сильними особистостями, які не володіють достатньою свободою вибору для досягнення власних цілей(рис.2.7).

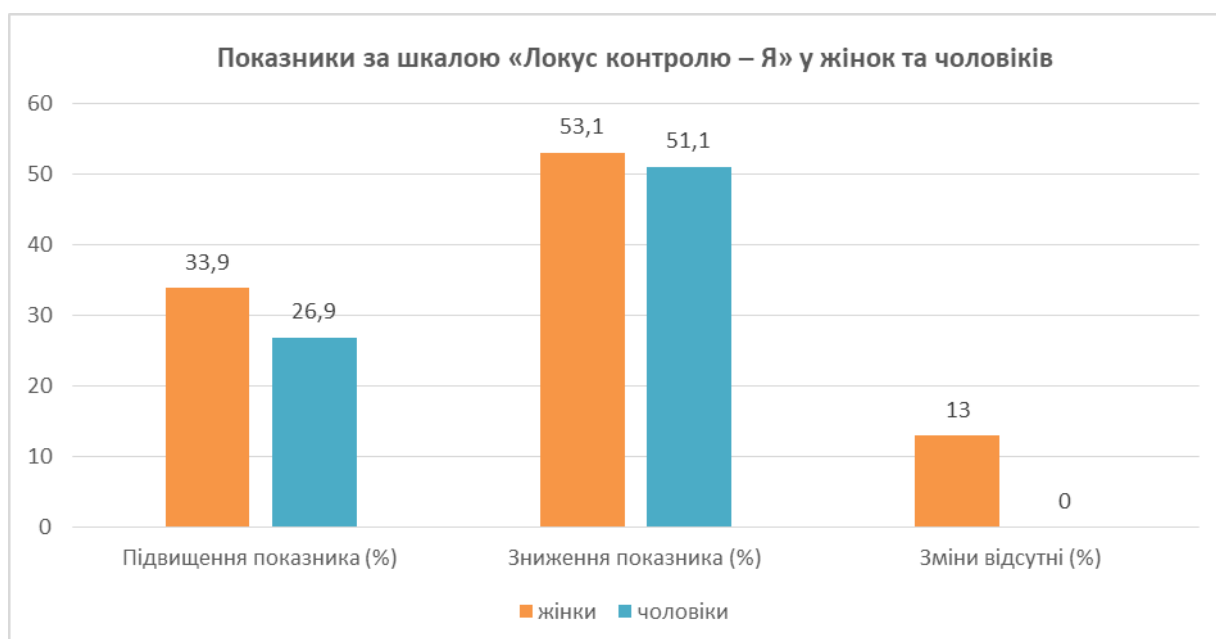


Рис.2.7. Результати за шкалою «Локус контролю – Я»

За шкалою «Локус контролю – Життя чи керуванням життя» отримані результати досить подібні. У більшості досліджуваних жінок – 62,6% та у більшості досліджуваних чоловіків – 57,9% спостерігається зниження показників. Підвищуються показника за цією шкалою у 37,8% жінок та 23,6% чоловіків. Це означає, що більшість досліджуваних жінок і чоловіків невпевнені у можливості контролювати події у власному житті, приймати рішення, ставити завдання і досягати їх. Отже, вони усвідомлюють те, що не можуть контролювати власне життя і таким чином зростає небезпека планування майбутнього. А також не вказують на зміни – 0% жінок та 18,5% чоловіків (рис.2.8).

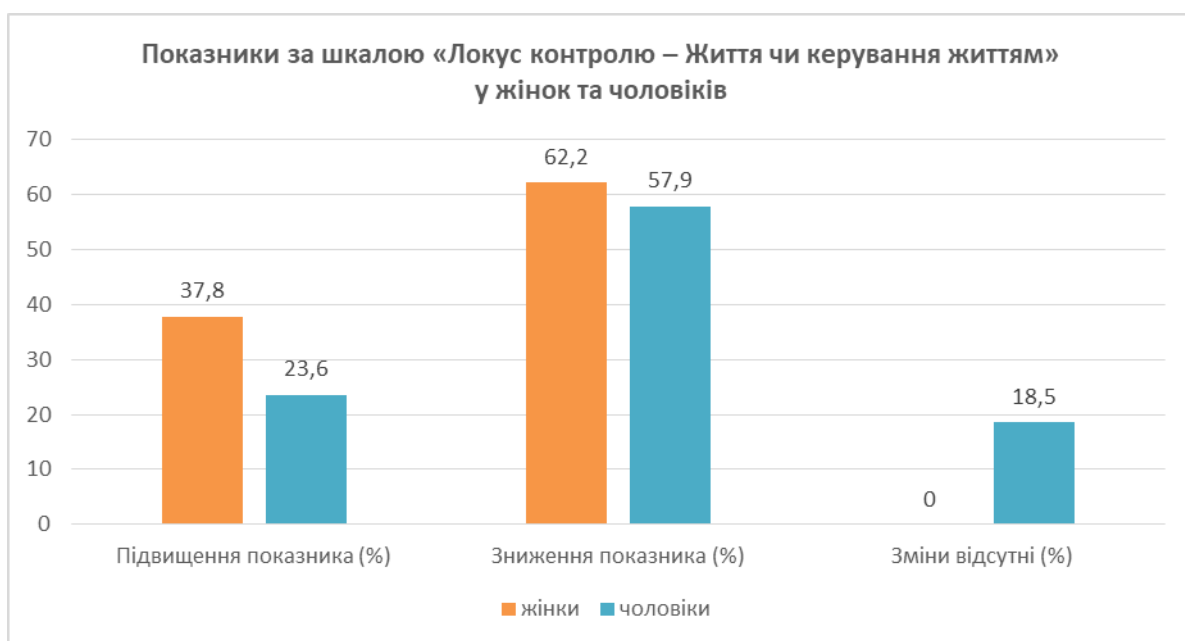


Рис.2.8. Результати за шкалою «Локус контролю – Життя чи керування життям»

Ми поділили досліджуваних осіб, які переживають кризу середнього віку на три групи: одружені, неодружені та розлучені. Серед досліджуваних було 44% одружених досліджуваних, з них 65% жінок та 35% чоловіків; неодружених – 36% досліджуваних, з яких 56% жінок та 44% чоловіків; розлучених – 20%, з яких 75% чоловіків та 25% жінок (рис. 2.9) (рис. 2.10).



Рис. 2.9 Кількість одружених, неодружених та розлучених осіб, які перебувають у кризі середнього віку

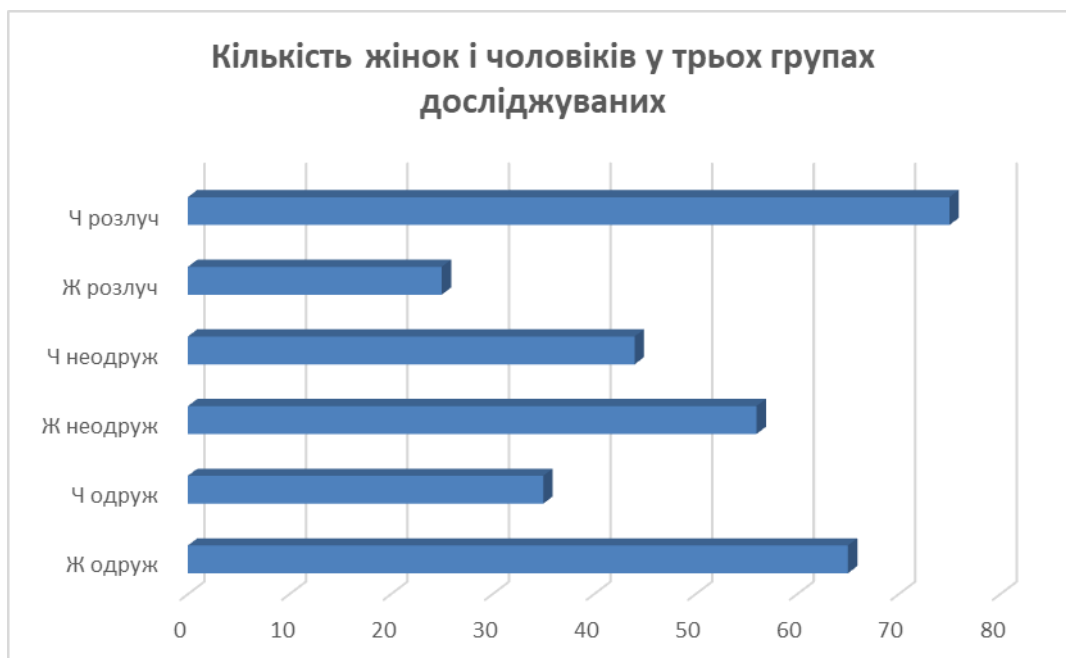


Рис.2.10 Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок у трьох групах досліджуваних: одружені, неодружені та розлучені

Таблиця 2.3.

Показники	Статус	Підвищення показника (%)	Зниження показника (%)	Зміни відсутні (%)
«Мета в житті»	О	72,9	10,9	16,2
	НО	49,6	23,2	27,2
	Р	32,7	54,8	12,5
«Процес життя, чи інтерес та емоційне насичення життя»	О	34,2	61,2	4,6
	НО	48,9	25,2	25,9
	Р	54,8	21,5	23,7
«Результативність життя, чи задоволення самореалізацією»	О	36,6	50,2	13,2
	НО	52,9	26,8	20,3
	Р	38,6	41,9	19,5
«Локус контролю – Я»	О	19,9	59,1	21,0
	НО	79,6	19,1	1,3
	Р	62,7	21,3	16,0
«Локус контролю – життя, чи керування життям»	О	27,8	62,2	10,0
	НО	43,6	37,9	18,5
	Р	46,9	30,6	22,5

Отже, щодо сенсожиттєвої орієнтації «Мета в житті» в одружених осіб показник за цією шкалою підвищився (72,9 %). Це свідчить про те, що в них наявні цілі, які спрямовані на майбутнє. Незафіксовані зміни у 16,2% осіб і тільки у 10,9 % досліджуваних знизився показник за шкалою «Мета у житті». У неодружених осіб показник зі цією шкалою підвищився лише до 49,6 % осіб, а розлучених – 32,7 %. Тобто неодружені та розлучені мають труднощі з плануванням свого майбутнього, прагнуть жити сьогоdnішнім днем і не ставити собі цілей (рис. 2.12).



Рис. 2.11 Сенсожиттєві орієнтації досліджуваних осіб

За шкалою «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя» більшість одружених досліджуваних (61,2%) показують зниження цього показника. Але варто зазначити, що 34,2% одружених досліджуваних демонструють підвищення даного показника і 4,6% жодних змін не вбачають. Це свідчить про незадоволення власним життям, розчарування і втрату емоційності в переживанні певних подій. Воно сприймається, як нудне і нецікаве та безсенсовне. У неодружених та розлучених осіб за цією шкалою підвищення показника спостерігається у 48,9% та у 54,8% і це свідчить про планування майбутнього, цілеспрямованість та інтерес. Ці люди прагнуть емоційно насичувати своє життя, на відміну від одружених (рис. 10).

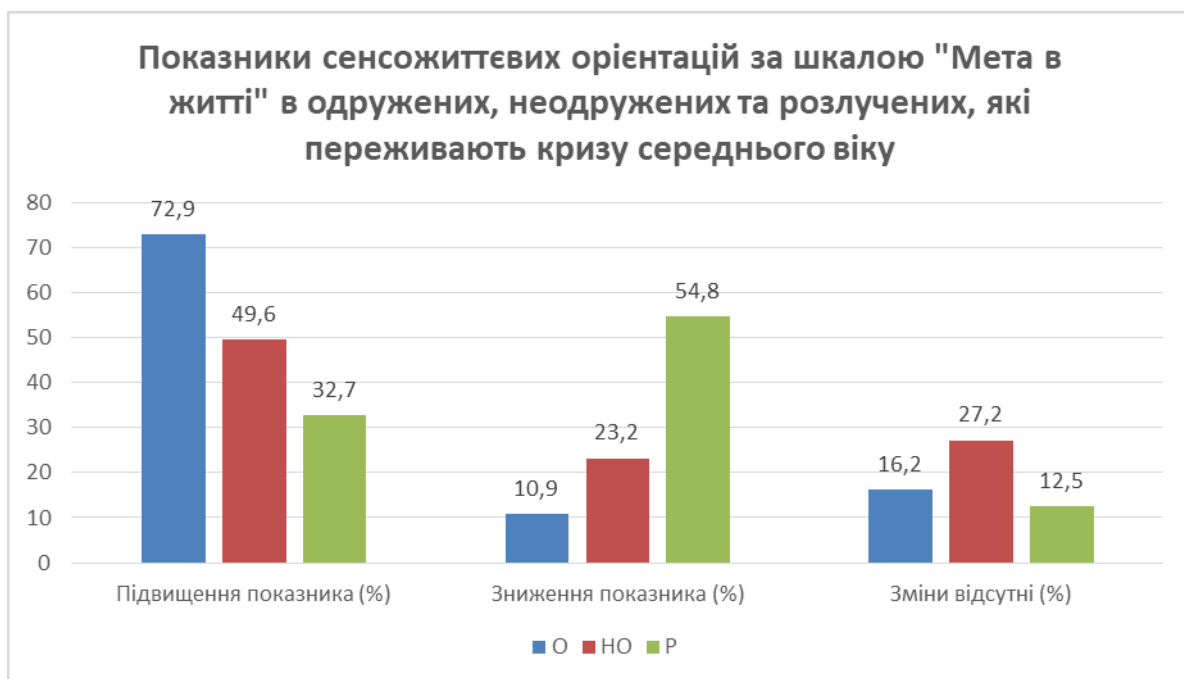


Рис. 2.12. Результати за шкалою «Мета в житті» в одружених, неодружених та розлучених

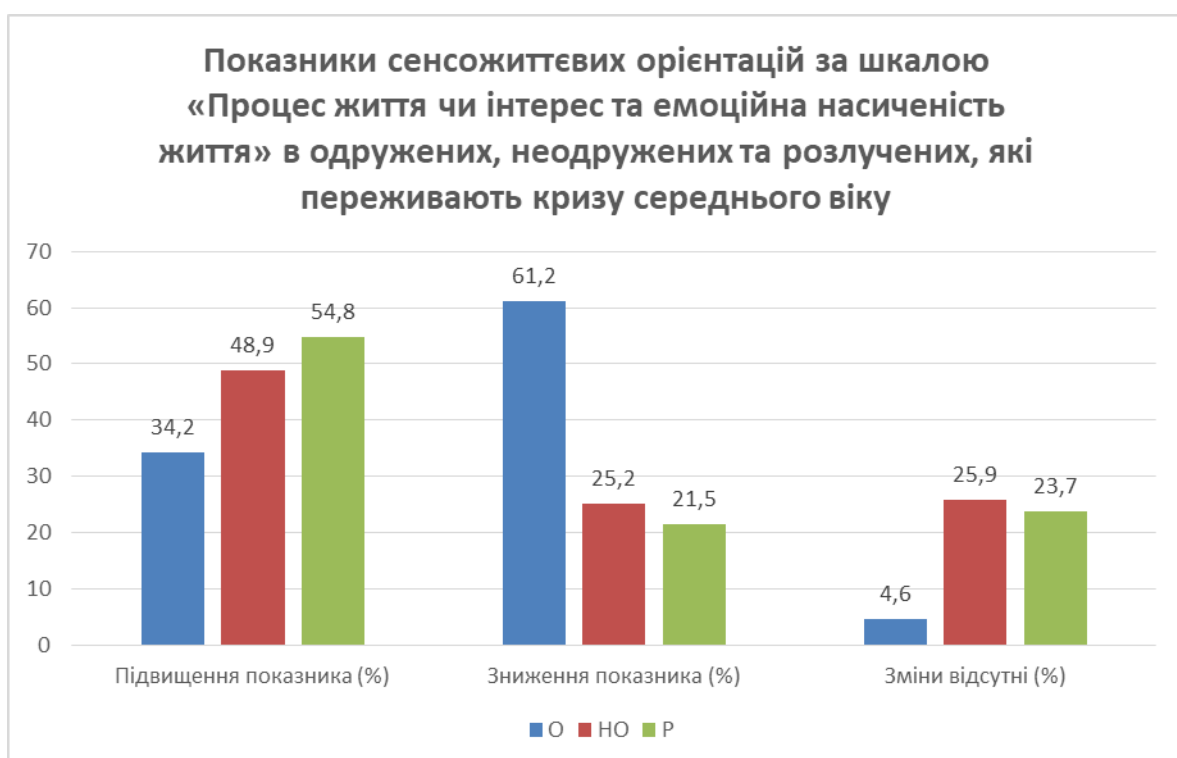


Рис.2.10 Результати за шкалою «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя» в одружених, неодружених та розлучених

За шкалою «Результати життя чи задоволення самореалізацією» у більшості одружених осіб спостерігається зниження показників – 50,2% досліджуваних. А у 36,6% осіб спостерігається підвищення показників і лише у 13,2% осіб змін не спостерігається. Це може означати, що більшість досліджуваних, котрі є одруженими можуть бути незадоволені самореалізацією.

Серед досліджуваних неодружених осіб, то 52,9% демонструють підвищення цього показника, 26,8% вказали на зниження показника і 20,3% досліджуваних осіб не вказали на зміни. Отже, більшість неодружених осіб задоволені своєю самореалізацією (рис.2.6). Близьку результати розлучених до одружених осіб. Підвищення цього показника демонструють 38,6 % осіб, зниження – 41,9% та не вказали зміни – 19,5% досліджуваних осіб (рис. 2.11).

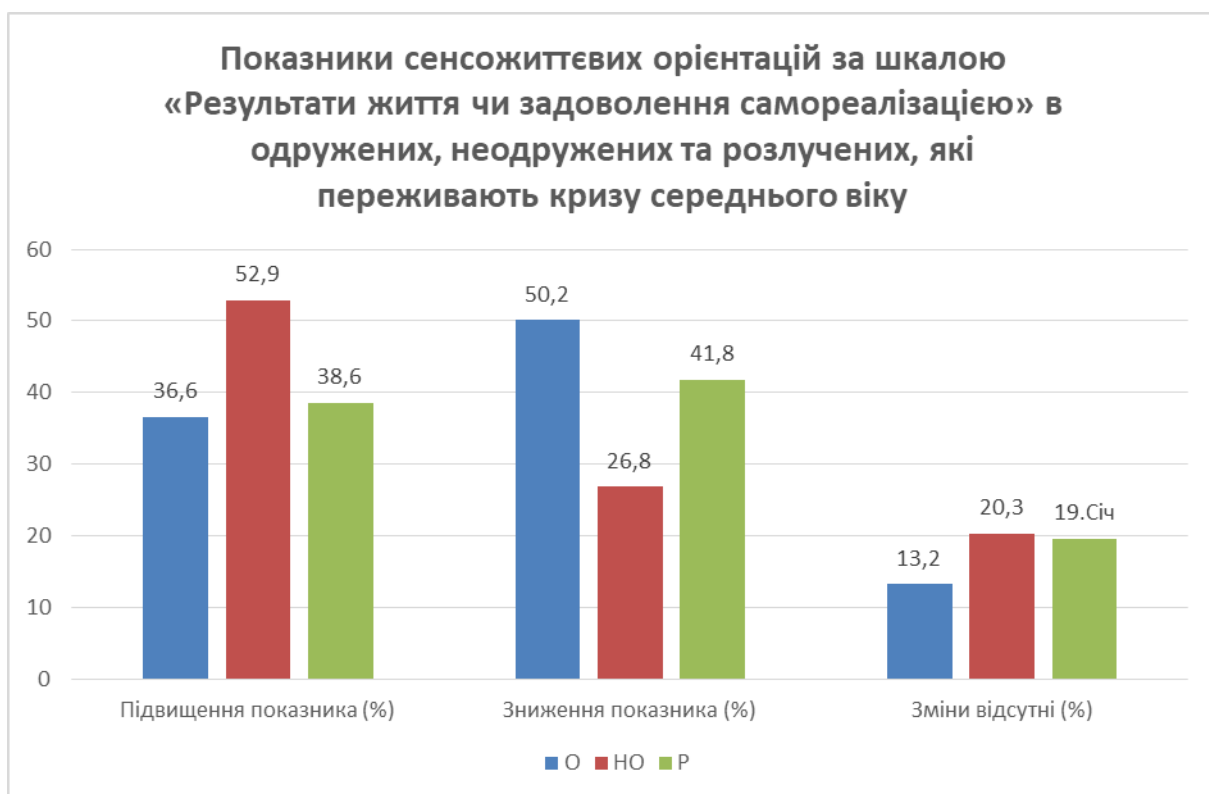


Рис. 2.11. Результати за шкалою «Результати життя чи задоволення самореалізацією» в одружених, неодружених та розлучених

За шкалою «Локус контролю - Я» у неодружених та розлучених осіб дуже схожі результати. В неодружених осіб підвищення показників демонструють

79,6%, а в розведених 62,7%. Приблизно однаковий розподіл результатів, показники яких знижуються у 19,1% неодружених досліджуваних та у 21,3% розлучених. В одружених підвищення показників тільки у 19,9 % осіб. А також не вказують на зміни – 21% одружених осіб, 1,3 неодружених та 16,0 – розлучених. Тобто більшість неодружених та розлучених досліджуваних осіб вважають себе достатньо сильними особистостями, які володіють достатньою свободою вибору для досягнення власних цілей чого не можна сказати про одружених (рис.2.12).

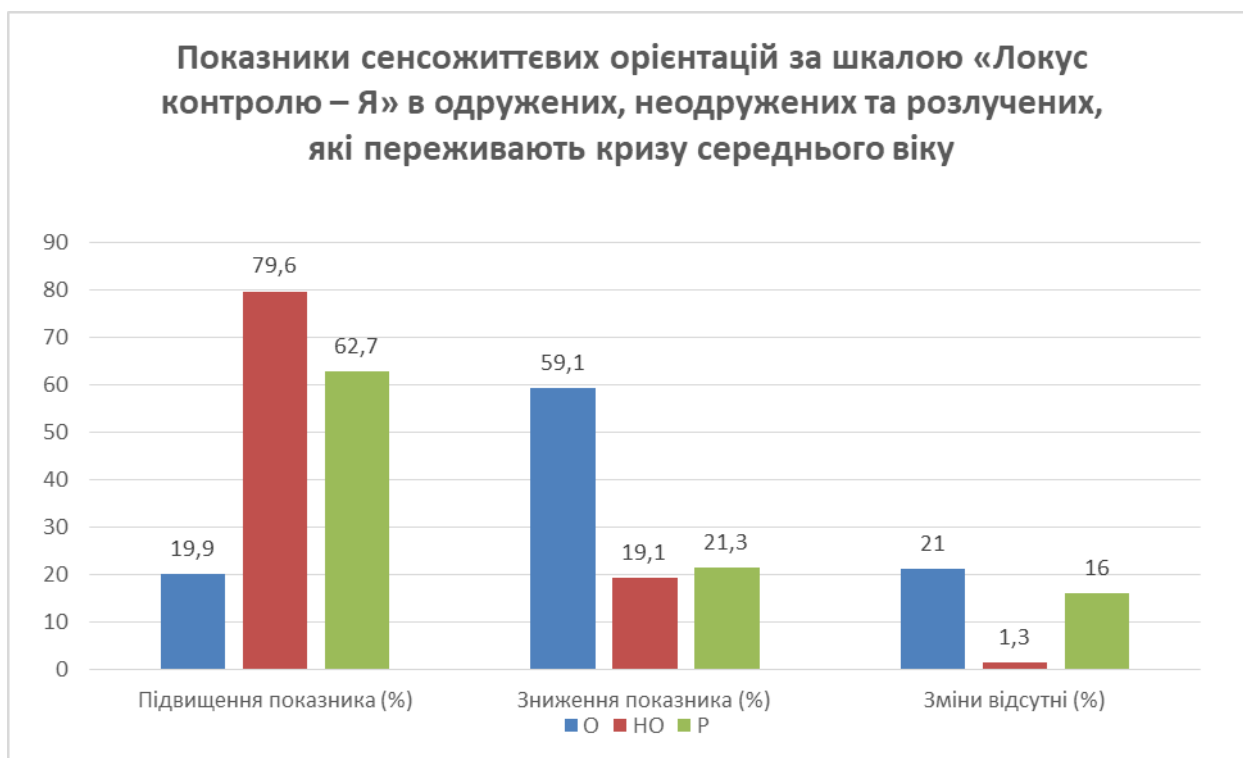


Рис. 2.13 Результати за шкалою «Локус контролю – Я» в одружених, неодружених та розлучених

За шкалою «Локус контролю – Життя чи керування життям» отримані результати досить подібні. У більшості досліджуваних неодружених осіб – 43,6% та у більшості розлучених досліджуваних – 46,9% спостерігається підвищення показників. Це означає, що більшість досліджуваних впевнені у можливості контролювати події у власному житті, приймати рішення, ставити завдання і досягати їх. Отже, вони усвідомлюють те, що можуть контролювати власне життя. А одружені навпаки. В них зростання показників лише 27,8%

осіб і таким чином зростає небезпека планування майбутнього. А також не вказують на зміни – 10% одружених, 18,5% неодружених та 22,5% розлучених (рис.2.14).

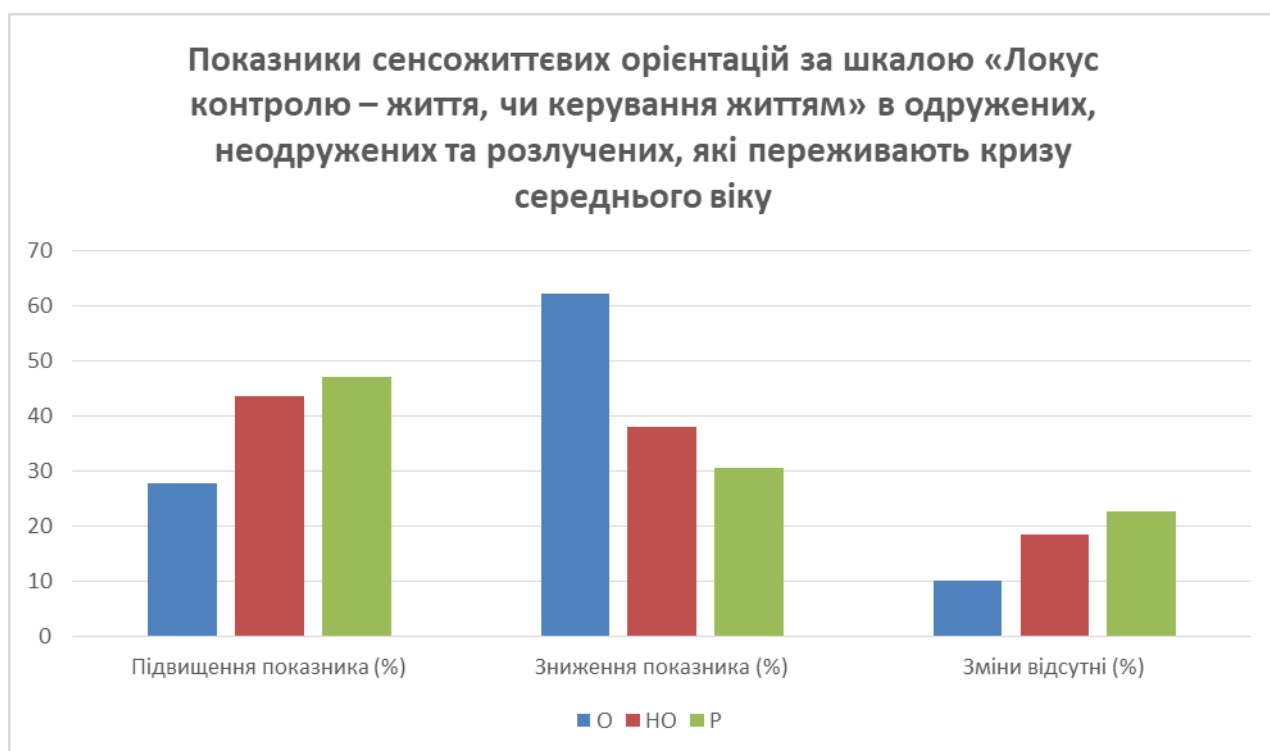


Рис. 2.14 Результати за шкалою «Локус контролю – життя, чи керування життям» в одружених, неодружених та розлучених

Щодо відмінностей між чоловіками та жінками, котрі є одруженими, неодруженими та розлученими, то ми виявили наступні (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

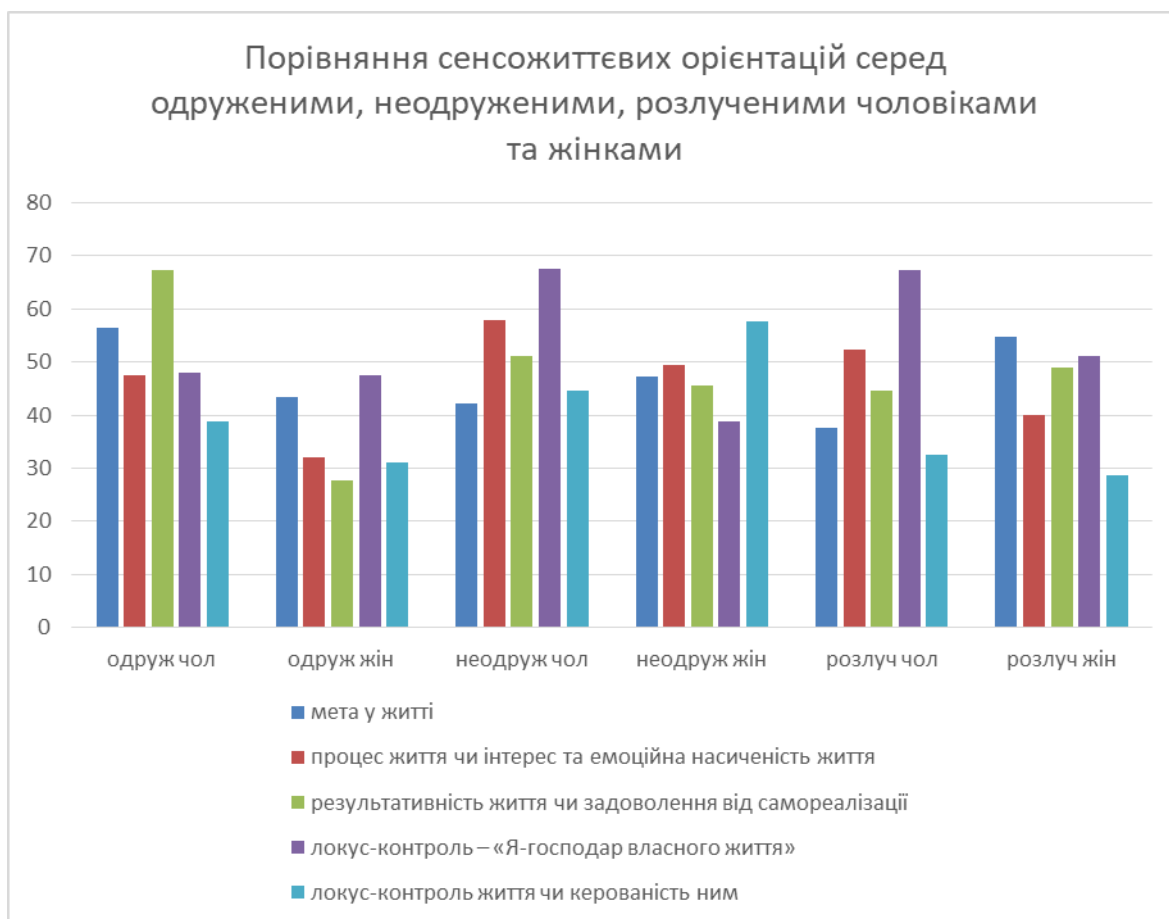
	мета у житті	процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя	результативність життя чи задоволення від самореалізації	локус-контроль – «Я-господар власного життя»	локус-контроль життя чи керованість ним
	Підвищення показників				
одруж чол	56,4	47,5	67,2	48,1	38,7
одруж жін	43,5	32,1	27,8	47,6	31,1
неодруж чол	42,3	57,8	51,2	67,5	44,5
неодруж жін	47,2	49,4	45,7	38,7	57,6
розлуч чол	37,6	52,3	44,6	67,2	32,5

розлуч жін	54,7	40,1	48,9	51,2	28,7
------------	------	------	------	------	------

Отже, одружені чоловіки мають цілі щодо майбутнього, які додають їм сенсу життю, спрямовують і бачать власну перспективу. Одружені жінки мають нижчий результат, хоч незначно. Жінки більше вагаються, тривожаться, що може і затримувати їх рух вперед, розвиток і досягнення цілей. Одружені чоловіки загалом задоволені життям, сприймають життєвий процес цікавим, насиченим емоціями і сповненим сенсом. Вони вважають себе самореалізованими, продуктивними в роботі та усвідомлюють свій пройдений життєвий шлях. Одружені жінки займають тут середній рівень задоволення процесом життя, інтересу і емоційного наповнення. Вони не вважають свій шлях продуктивним. Одружені чоловіки і жінки вважають себе досить сильними особистостями, мають достатню свободу вибору для досягнення цілей. Вони здатні контролювати події у власному житті, приймати рішення і ставити завдання.

Неодружені чоловіки і жінки мають досить подібні результати. Вони мають цілі, плани, які надають сенс їхньому життю, спрямовані на перспективу. Здебільшого вони задоволені своїм життям, в них присутній інтерес, емоції, вважають себе самореалізованими. Неодруженим чоловікам легше контролювати своє життя, ніж неодруженим жінкам. Вони відчують себе не зовсім сильною особистістю в порівнянні з неодруженими чоловіками.

Порівнюючи розлучених чоловіків і жінок, то жінки є більш впевненими, спрямовані на майбутнє, планують, втілюють, а розлученим чоловікам є з цим важче, хоч життя їх є більш емоційно насиченим, ніж у жінок. Вони однаково відчують себе реалізованими, цінують свій досвід, відчують себе продуктивними. Вважають себе сильними особистостями, які володіють свободою вибору у досягненні цілей. Але відчують деяку невпевненість щодо можливості контролювати події у своєму житті, з тривогою приймають рішення, з обережністю ставлять перед собою завдання (рис. 2.15).



Отже, підвівши підсумки за методикою дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік) досліджувані чоловіки демонструють зміни рівня усвідомлення життя. Це означає, що у них наявні цілі, які спрямовані на майбутню перспективу, а також вони є самореалізованими.

У жінок спостерігається зріст незадоволення власною самореалізацією. Життя для них є нецікавим і безсеновим. У них практично відсутнє переконання, що людина може контролювати своє життя.

Далі ми визначали поведінкові симптоми при кризі середнього віку жінок і чоловіків. В гіпотезі дослідження ми припускали, що дезадаптованість, як поведінковий симптом кризи середнього віку виражається більше у чоловіків, ніж у жінок. Нами була використана методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда і дійшли до висновку щодо ступеня вираження у досліджуваних поведінкових симптомів за шкалою «адаптація».

Значення відмінностей, а також середньогрупові показники чоловіків та жінок продемонстровані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Середньогрупові показники відмінностей вираження поведінкових симптомів кризи середнього віку у жінок та чоловіків

Адаптація	Середньогрупові показники	
	Чоловіки	Жінки
	63,8%	65,9%

Отже, отримавши результати дослідження можна вважати, що у чоловіків рівень соціально-психологічної адаптації є нижчим, ніж у жінок і це часто може призвести до конфліктів у міжособистісній сфері, замкненості, надмірного вживання алкоголю та ін (рис.2.9). Порівнюючи жінок та чоловіків, то жінки краще пристосовуються до соціального середовища, вони більш задоволені власним становищем в середовищі та відносинами з оточуючими, а таким чином вони є більш адаптованими.

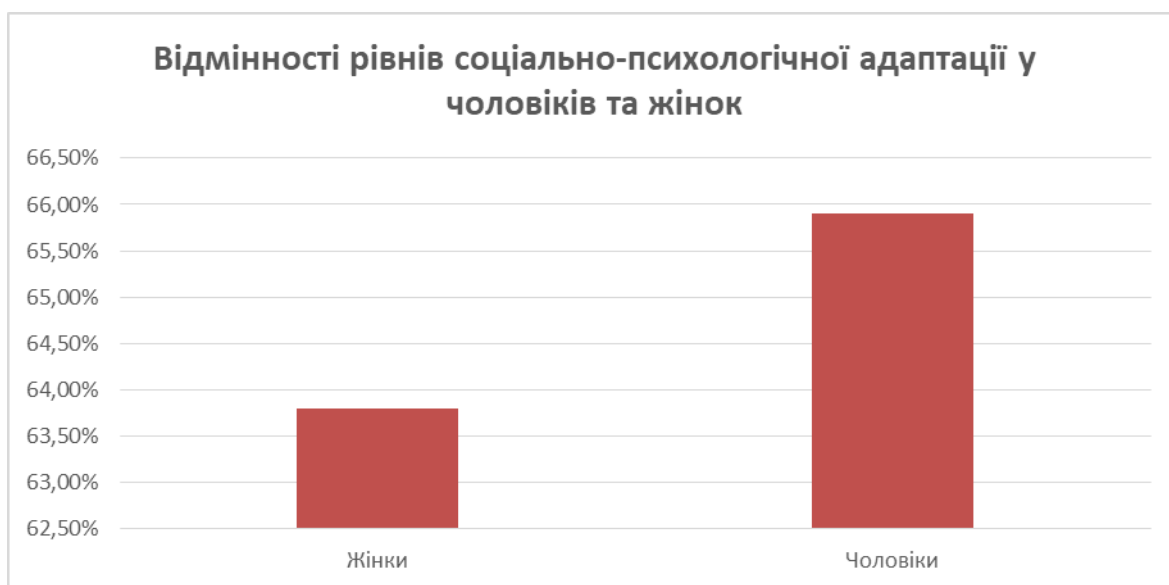


Рис. 2.16. Рівні соціально-психологічної адаптації

На завершальному етапі дослідження ми з'ясували гендерну специфіку подолання кризи середнього віку аналізуючи домінантні копінг-стратегії на

цьому віковому періоді за допомогою опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

У гіпотезі ми припускали, що для осіб чоловічої статі більш притаманним є проблемноорієнтований копінг, а для жінок – емоційноорієнтований та проблемноорієнтований копінг. Результати емпіричного дослідження показали нам такі результати (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Середньогрупові показники відмінностей копінг-стратегій у чоловіків та жінок у період кризи середнього віку

Копінг-стратегії	Чоловіки	Жінки
Конфронтація	47,1%	49,4%
Дистанціювання	49,8%	59,3%
Самоконтроль	61,4%	71,1%
Пошук соціальної підтримки	57,9%	64,8%
Прийняття відповідальності	54,5%	55,9%
Втеча – уникнення	65,3%	66,8%
Планування вирішення проблеми	55,4%	62,1%
Позитивна переоцінка	55,2%	64,5%

Отже, найвищі результати в двох групах дослідження мають такі стратегії: «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «втеча-уникнення». Нижчі результати у двох групах має стратегія «конфронтація» (рис.2.10).



Рис.2.17. Копінг-стратегії досліджуваних осіб

Отже, ми можемо зробити наступні висновки. Серед жінок частіше використовується стратегія «дистанціювання», яка полягає у подолання негативних переживань за допомогою суб'єктивного зниження їх значення та рівня емоційного залучення до них. Ця стратегія «дистанціювання» сприяє не залучатись у певні складні чи неприємні ситуації, а саме тоді, коли їх змінити практично неможливо. Це вміння відсторонитись від емоційних переживань і вчасно переключитись від проблем сприяє кращій сконцентрованості на пошуку вирішення найважливіших і першочергових завдань, при цьому зберігаючи ясне мислення, вміння розставляти пріоритети та зменшувати напругу всередині.

Крім того, існують відмінності у застосуванні копінг-стратегії «самоконтроль» між чоловіками та жінками. Жінки докладають більше зусиль для врегулювання власних почуттів та дії, котрі сприяють можливості зберігати впевненість, самоконтроль, стриманість у певних ситуаціях та контроль наслідків, які можуть виникнути. У жінок показники за цією копінг-стратегією є вищими, ніж у чоловіків.

Отже, результати, які ми отримали в дослідженні можуть свідчити про те, що проблемноорієнтований копінг, а конкретніше це «планування вирішення проблеми» жінки використовують частіше, ніж чоловіки. Досліджувані жінки більш схильні до активної взаємодії з ситуацією з зовні та з людьми, свідомо прагнуть знайти способи вирішення проблем, аналізують ситуацію і звертаються до минулого досвіду.

Результати, які ми отримали щодо копінг-стратегій можуть бути пов'язані з особливостями переживання кризи середнього віку. Використання проблемноорієнтованої та емоційноорієнтованої копінг-стратегії жінками означає, що гостра, пікова фаза кризи середнього віку минула. Жінки перебувають у стані переосмислення себе і пошуку нових способів самореалізації. Чоловіки цей шлях проходять повільніше. У період кризи гострота переживань не може сприяти раціональному розв'язанню проблеми, а може спровокувати пасивно-уникаючу поведінку.

Щоб встановити взаємозв'язки між сенсожиттєвими орієнтаціями особистості, її соціально-психологічною адаптацією та доміантними копінг-стратегіями при переживанні кризи середнього віку ми застосували кореляційний аналіз даних, використавши коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

Кореляційна залежність показує зміни, котрі вносять значення однієї ознаки у можливість появи різних значень іншої ознаки.

Кореляція буває:

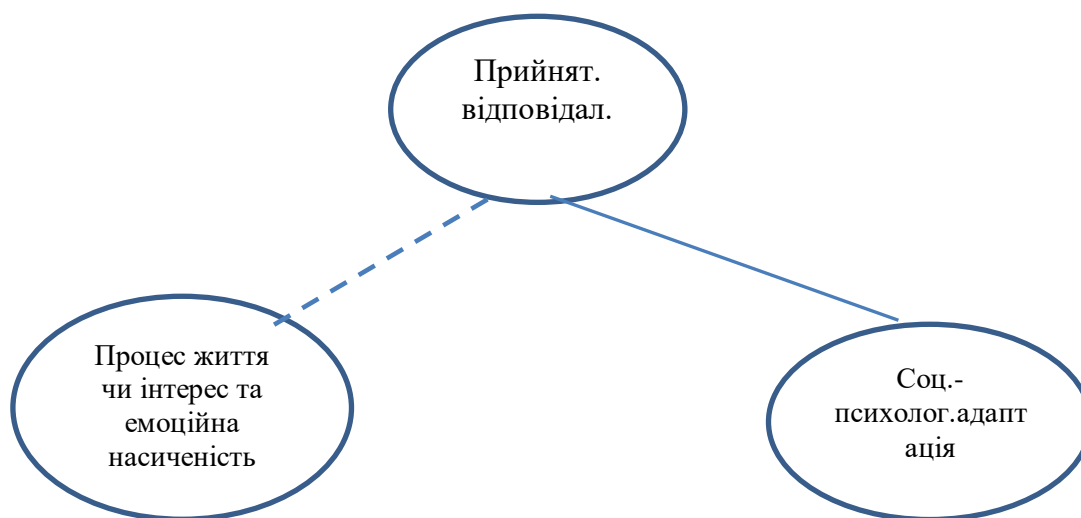
- пряма кореляція – це додатна прямолінійна кореляція – тобто, для більш високих значень однієї ознаки відповідають більш високі значення інших ознак, а для більш низьких значень однієї ознаки – низькі значення іншої ознаки;
- обернена кореляція – це від'ємна кореляція – чим вищі показники за однією ознакою, тим нижчі показники за іншою, коефіцієнт має від'ємний знак.

Наявними є кореляційні зв'язки на рівні p від 0,01 до 0,05.

Отже, ми отримали наступні кореляційні зв'язки (рис.2.18, 2.19.):

- «Прийняття відповідальності» має зворотній кореляційний зв'язок з «процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя» ($p = -0,24301115$). Зі збільшенням прийняття відповідальності, зменшується рівень задоволення життя і навпаки. Отже, коли особа, яка перебуває в кризі середнього віку бере відповідальність за своє життя, дії чи майбутнє, то рівень задоволення від життя знижується, вона сприймає життєвий процес без інтересу та ентузіазму, без емоцій і наповнення сенсу;

- «Прийняття відповідальності» має прямий кореляційний зв'язок з «Соціально-психологічною адаптацією» ($p = 0,296146$). Зі зростанням рівня прийняття відповідальності, зростає і соціально-психологічна адаптація і навпаки. Тобто особи, які перебувають у кризі середнього віку приймаючи відповідальність за своє життя, майбутнє, рішення, дії тощо, рівень адаптованості у неї високий .



- Рис.2.18. Кореляційна плеяда «Прийняття відповідальності»

- «Пошук соціальної підтримки» має прямий кореляційний зв'язок з «локус-контроль життя чи керованість ним» ($p = 0,241332$). Зі зростанням рівня пошуку соціальної підтримки, зростає і контроль над власним життям і навпаки. Тобто, особа, перебуваючи у кризі середнього віку потребує соціальної підтримки, щоб почувати себе впевненою особистістю, могли

контролювати події у своєму житті, приймати рішення, ставити перед собою завдання і досягати їх;

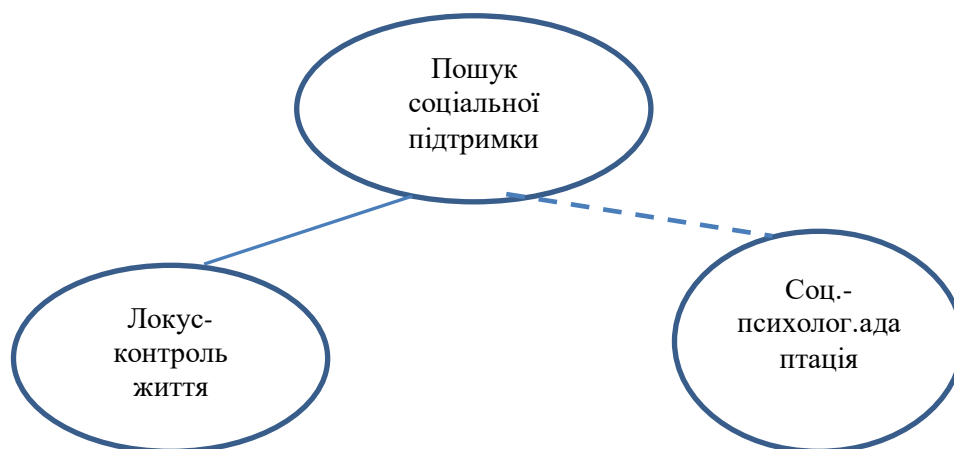


Рис.2.19. Кореляційна плеяда «Пошук соціальної підтримки»

- «Пошук соціальної підтримки» має зворотній кореляційний зв'язок з «Соціально-психологічною адаптацією» ($r = -0,31084$). Зі зростанням соціально-психологічної дезадаптації, зростає потреба у соціальній підтримці і навпаки. Тобто, особи, котрі перебувають у кризі середнього віку і почувають себе дезадаптованими більше потребують соціальної підтримки (рис.2.19.)

2.4. Особливості психологічної допомоги з подолання кризи середнього віку в чоловіків і жінок

Кризи, які виникають в період дорослості це явище закономірне та природне. Тому кожна людина має пройти складну роботу над собою, змінюючи свої життєві цілі, стратегії, відношення до себе та оточення. Особистість повинна зрозуміти, що тільки таким чином можливо вийти на новий етап у розвитку, у досягненні зрілості та отримати нові можливості для подільного формування та розвитку.

Щоб вийти з кризи, змогти її подолати необхідно проводити над собою активну внутрішньо-особистісну роботу, результатом якої є становлення зрілої особистості. Найважливішу роль у цій роботі належить самі особистості.

Із практичних розробок у психології визначають ефективність технік психосинтезу, сутність яких полягає у певному підході до будови та функціонування внутрішнього світу людини, допомагає людині краще пізнати власну особистість, уникнути психічних та соматичних розладів, розвивати свої здібності, гармонізувати духовну сферу.

Усвідомивши, що криза середнього віку виводить людину на роздоріжжя, вона здатна обирати для себе шлях або страждання, або ж позитивних змін та успішного конструювання свого майбутнього. Тому важливо фокусування на власних можливостях, а не власній неспроможності. Тому цей віковий період є хорошим шансом для змін, пошуку максимальної свободи та оптимальної організації часу [23].

Особливої уваги в цей період потребу тіло, тому варто акцентувати увагу на режимі та якості харчування, фізичній активності, що забезпечить позитивне та оптимістичне налаштування на життя вцілому. Також важливим завдання є подолання шкідливих звичок. В цей віковий етап людині потрібно усвідомити, що вона змінюється і зміни, що відбуваються можуть бути етапом її особистісної еволюції.

Деяким людям необхідна допомога для подолання кризового періоду, а практично всім потрібні знання про перебіг, закономірності кризи. Якщо для вирішення криз дитинства та підліткового віку необхідною умовою до була зміна поведінки близьких людей та провідної діяльності, то для криз дорослості необхідні в першу чергу внутрішні самозміни та формування нових моделей поведінки.

Отже, вважаємо, що психологічний супровід клієнта, що переживає кризу середнього віку, повинен складатися із наступних етапів:

- діагностика проблеми;

- пояснення клієнту суті того, що відбувається;
- полегшення гострих емоційних переживань клієнта;
- виявлення психологічних особливостей клієнта, розуміння специфіки його індивідуального входження у кризу;
- робота із оточенням клієнта.

Варто зазначити, що психолог, який займається супроводом клієнта, який переживає кризу середнього віку, повинен ставити перед собою реалістичні завдання. Ще К. Г. Юнг зазначав, що якщо цілі першої половини життя необхідно доводити до логічного розвитку, то проблеми дорослого життя навряд чи підлягають остаточному вирішенню [14, с.].

Враховуючи специфіку кризи дорослості, можна припустити, що краще зосередитися не на негайному результаті, а на планомірності процесу терапії. Саме постійна робота над собою дозволить людині позбутися відчуття, що втрачено щось важливе, і набути цілісності та унікальності

Ефективне надання психологічної допомоги у цей період допоможе позбавитися деструктивних явищ, знайти ефективні вирішення проблем та успішно вийти на новий виток у житті.

Використання арт-терапії у роботі з особами кризи середнього віку дозволяє достатньо безболісно досягнути особистісної інтеграції. У результаті застосування арт-терапевтичних технік можна активувати особистісні ресурси та сприяти особистісному зростанню осіб у такому віці.

Якщо наводити приклади, то доцільно зазначити спрямованість на використання технік лялькотерапії та казкотерапії. Завдяки специфічним алгоритмам використання вони забезпечують максимальне занурення у проблему і водночас мінімальну травматизацію

Наведемо приклади технік «Шлях» та «Архетипічна маріонетка». Для виконання техніки 3 квадратики тканини. З квадрату тканини «Архетипічна маріонетка» з тканини і коробочки кін дер-сюрпризу виготовляється голова і тулуб ляльки. Потім її одягають, клієнт за бажанням використовує кольори та

аксесуари для цієї ляльки. Вибір кольору у цьому випадку є діагностичним для терапевта та терапевтичним для клієнта Далі до ляльки прикріплюємо три управляючі нитки, до голови та кистей [9,с.65].

На всіх етапах виготовлення ляльки клієнтом терапевт має можливість дослідити внутрішній світ клієнта, фіксувати наявність кризи та окреслювати можливі шляхи виходу з неї.

Варіантами у роботі з казками для роботи з цією кризою клієнту можна запропонувати аналізувати та інтерпретувати казки, створювати власну казку, змінювати казку, дописувати казку, драматизувати казку відповідно до програвання певних ролей, здійснювати казкову подорож і створювати малюнок до казки.

У випадку використання психотерапевтичної казки можна виявити екзистенційні проблеми, усвідомити суб'єктивне трактування добра та зла, гордині, смерті, випробувань, життя та любові.

Завдяки написанню терапевтичної казки особа має можливість зрозуміти внутрішню природу кризи, необхідність вибору, позбавитися від схем та стратегій, які не працюють, спрямувати себе а гармонійний особистісний розвиток.

У процесі аналізу такої казки важливо звернути увагу на тональність та колорит казки, на сюжет казки, композиційні частини, обсяг кожної з частин, труднощі у створенні казки, головного героя казки, чи є схожість із якимось сюжетом із традиційних казок.

Образ героя казки є прототипом клієнта, його особистісних костей, цінностей та переконань. Тому під час аналізу сильних та слабких сторін можна використовувати їх як ресурси у подоланні кризи.

Важливим аспектом у застосуванні казкотерапії може бути аналіз улюбленої казки. Розповідаючи улюблену казку терапевт стежить чи клієнт не змінює або перекручує сюжет, яке ставлення та емоції клієнта до героя казки, який урок виносить клієнт з цієї казки.

Основну увагу варто звернути на проблемні та ресурсні зони, оскільки вони є проекціями клієнта і його внутрішнього конфлікту, ставлення до світу і відповідно пошук ціннісних переконань. Також варто звернути увагу на використання таких двох технік, як «Моє життя як...» і «Колесо життя». Вони дають можливість усвідомити ставлення до життя і побачити взаємозв'язки основних сфер, а також життєвий потенціал [12].

Ці техніки дають можливість усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя. У процесі використання технік можна визначити розподіл життєвої енергії, збалансованість основних сфер, динаміку та перспективу у особистісному розвитку особи в цей період.

Висновки до Розділу II

Результати емпіричного дослідження доводять, що чинниками кризи середини життя є усвідомлення неспівпадіння між планами, прагненнями та реалізацією, відсутність задоволення результатами у різних сферах життя, переоцінка життєвих орієнтирів, пошук нових сенсів та зниження рівня психологічного благополуччя.

Отримані результати свідчать, що переживання кризи середини життя чоловіками супроводжується більш вираженою симптоматикою ніж у жінок. Це проявляється у тому числі й у переважаючих стратегіях подолання кризи, жінки достовірно частіше використовують стратегії: «планування розв'язання проблеми», «самоконтроль», «дистанціювання».

Однією з проблем вивчення вікових криз дорослості є їхній прихований характер протікання у внутрішньому плані. Проблеми вербалізації симптомів кризи випробуваними зумовлені зниженою рефлексивністю даних проявів та наявністю сформованих захисних механізмів. У зв'язку з цим необхідно розробити спеціальні методи діагностики вікових криз дорослості.

Провівши кореляційний аналіз ми виявили наступні зв'язки:

- «Прийняття відповідальності» має зворотній кореляційний зв'язок з «процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя» та прямий кореляційний зв'язок з «Соціально-психологічною адаптацією»;
- «Пошук соціальної підтримки» має прямий кореляційний зв'язок з «локус-контроль життя чи керованість ним» та зворотній кореляційний зв'язок з «Соціально-психологічною адаптацією».

Отже, коли особа, яка перебуває в кризі середнього віку бере відповідальність за своє життя, дії чи майбутнє, то рівень задоволення від життя знижується, вона сприймає життєвий процес без інтересу та ентузіазму, без емоцій і наповненням сенсу. Перебуваючи у кризі середнього віку особа потребує соціальної підтримки, щоб почувати себе впевненою особистістю, могли контролювати події у своєму житті, приймати рішення, ставити перед собою завдання і досягати їх. Часто особи, які у кризі відчувають себе дезадаптованими більше потребують соціальної підтримки. Приймаючи відповідальність за своє життя, майбутнє, рішення, дії тощо, рівень адаптованості у них може бути високим.

ВИСНОВКИ

Таким чином, проведене дослідження дає нам можливість зробити наступні висновки.

Ми визначили, що криза середини життя сприймається як межа у розвитку людини, що полягає в оцінці й переоцінці життя, власних досягнень у всіх сферах. Якщо у людини виникає усвідомлення того, що життя пройшло безглуздо, то депресивні стани стають постійним супутником людини.

До основних ознак кризи середини життя відносять: усвідомлення розбіжностей між планами, мріями, прагненнями та їх задоволенням; відчуття незадоволеності та не ефективності у соціальній, сімейній та професійній сферах; пошук нового сенсу життя, переоцінка життєвих цінностей; зміна сприйняття психологічного віку та поява страхів, пов'язаних із майбутнім; фізіологічні зміни організму, хвороби.

Переживання та проживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, міжособистісній та емоційно-вольовій сферах людини.

Відзначено, що психологічне благополуччя чоловіків, що знаходяться в стані кризи середини життя, залежить від певних факторів – насамперед, це задоволення кар'єрою та реорганізація системи цінностей.

Стадії життєвого циклу жінок здебільшого структуровані стадіями сімейного циклу. Більший вплив справляє не хронологічний вік, а такі події, як шлюб, народження дітей, момент, коли діти ідуть з батьківського дому, поява онуків.

Для жінок, як і для чоловіків, середина життя – час переходу і переоцінки цінностей. Однак на відміну від чоловіків їхні цінності знаходяться в більшій мірі в межах сімейного, а не професійного циклу. Також проживання кризи пов'язане з їхньою реакцією на вікові фізичні зміни.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що на перебіг кризи середини життя впливають такі чинники: усвідомлення розбіжностей між планами, мріями, прагненнями та їх реалізацією; незадоволеність досягненнями

у сферах життя; переоцінка сенсожиттєвих орієнтирів та цінностей, пошук нового сенсу життя, психологічне благополуччя.

Отримані результати свідчать, що переживання кризи середини життя чоловіками супроводжується більш вираженою симптоматикою ніж у жінок. Це проявляється у тому числі й у переважаючих стратегіях подолання кризи, жінки достовірно частіше використовують стратегії: «планування розв'язання проблеми», «самоконтроль», «дистанціювання».

Однією з проблем вивчення вікових криз дорослості є їхній прихований характер протікання у внутрішньому плані. Проблеми вербалізації симптомів кризи випробуваними зумовлені зниженою рефлексивністю даних проявів та наявністю сформованих захисних механізмів. У зв'язку з цим необхідно розробити спеціальні методи діагностики вікових криз дорослості.

Також було розглянуто основні форми організації психологічної допомоги людям, що переживають кризу середнього віку. Відзначено, що людині треба прийняти, що вона змінюється, але ця зміна в чомусь може бути на краще, не варто намагатися переробити те, що переробити неможливо й не потрібно. Зрілій особистості треба повірити, що ще дуже багато часу залишається, щоб максимально плідно використовувати його. Слід радіти життю, використовувати накопичений досвід на благо близьких людей та самовдосконалення.

Деяким людям необхідна допомога для подолання кризового періоду, а практично всім потрібні знання про перебіг, закономірності кризи. Якщо для вирішення криз дитинства та підліткового віку необхідною умовою до була зміна поведінки близьких людей та провідної діяльності, то для криз дорослості необхідні в першу чергу внутрішні самозміни та формування нових моделей поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 8. С.120-133.
4. Васюк К.М. Особливості прояву егоцентризму особистості в періоди життєвих криз: дис.. ...к.психол.н. 19.00.01. К., 2012. 193 с.
5. Головаха Є.І., Паніна Н. В. Психологія людського взаєморозуміння.2-е вид., зі змінами та доп. Київ: Україна. Інститут соціології НАН України. 2002. 223 с.
6. Гресь, Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України.Луцьк, 2014. Вип. 23. С. 89-99. .
7. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С.173-179.
8. Гуляс І. А. Особливості життєвих перспектив особистості в період кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*, 23 квітня 2018 року. : Матеріали Х Міжнародної науково- практичної конференції / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець- Подільський : Аксіома, 2018. С. 11-13
9. Дмитрієва С.М. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. *Конкуреноспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*: Матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І. В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С.64- 69.

10. Доценко В.В. Психологічні особливості переживання кризи середини життя працівниками міліції / В.В. Доценко: дис.. ...к.психол.н. 19.00.06. Х., 2012. 206 с.
11. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. /За ред. Л.Г. Перетятко. Полтава, 2006. 100 с.
12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 235 с.
13. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід): Монографія. К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2004. 100 с.
14. Коваль М. Перебіг процесу індивідуації в контексті кризи середини життя. Соціогуманітарні проблеми людини. Випуск 5. 210. С.218-224.
15. Кривокульська Л. Д., Шамне А. В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*: збірник наукових праць, Випуск 5. Кривий Ріг, 2015. 69 с.
16. Кузікова С.Б., Щербакова Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічна. Випуск 2, 2022. С.132-148.
17. Кулагіна І.Ю., Колюцкий В.М. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. М.: Сфера, 2001.
18. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. К.: Каравела, 2009. 448 с.
19. Максименко С. Д. Психологія особистості: Підручник. Київ: ТОВ «КММ». 2007. 296 с.
20. Моргун В.Ф., Коваленко О.Г. Другий і третій віки людини у контексті періодизації багатовимірного розвитку особистості. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник. Київ: ВД «Слово», 2013. 264 с.

- 21.Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор. 2011. 468 с
- 22.Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10) Ч.1. С.83-96
- 23.Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій //зб. статей / за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2015. 150 с.
- 24.Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. К., 2006. 424 с.
- 25.Савчин М.В.,Василенко В.А. Вікова психологія : навч. посіб. 2-е вид., стереотип. К. : Академвидав. 2009. 360 с.
- 26.Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 27.Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. К.: Каравела, 2009. 400 с.
- 28.Терлецька Л. Г. Психологія зрілості: практикум: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 144 с.
- 29.Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. К. : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
- 30.Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. К. : Главник, 2007. 144 с.
- 31.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с
- 32.Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
- 33.Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
- 34.Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 210 с.
- 35.Aguilera D., Messick J. Crisis Intervention: Theory And Methodology. 4th ed. St. Louis, MO: Mosby, 1982.

36. George J. St. Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises // Employment Relations Today. 1998. Vol. 25. No. 2
37. Perun P. & Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course. Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations. Boulder, CO: Westview Press, 1980. P. 97-120.

Анотація

Польова Діана. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку.

Магістерська робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню особливостей переживання кризи середнього віку в чоловіків та жінок.

У першому розділі було встановлено, що криза середнього віку пов'язана із пошуком та прийняттям власного індивідуального сенсу життя. Вказується на наявність відмінностей між чоловіками і жінками в переживанні кризи, що зумовлені їх фізіологічними відмінностями, соціальними ролями і аксіологічними орієнтирами. Основними ознаками кризи середини життя є відмінність між планами, мріями та прагненнями, незадоволеність, неефективність у соціальній, сімейній та професійній сферах, поява страхів, пов'язаних із майбутнім.

У другому розділі висвітлено результати емпіричного дослідження, для обробки яких було використано описову математичну статистику та кореляційний аналіз, за К. Пірсоном. Результати емпіричного дослідження доводять, що криза середини життя супроводжується усвідомленням неспівпадінь між планами, прагненнями та їх реалізацією, незадоволенням результатами у різних сферах життя, переоцінкою життєвих орієнтирів, пошуком нових сенсів та зниженням рівня психологічного благополуччя.

Отримані результати свідчать, що переживання кризи середини життя чоловіками супроводжується більш вираженою симптоматикою ніж у жінок. При цьому жінки частіше використовують стратегії: «планування розв'язання проблеми», «самоконтроль», «дистанціювання».

Ключові слова: гендер, криза, середній вік, особистість, стать, чоловік, жінка.

Abstract

Field Diana. Gender specifics of experiencing a midlife crisis.

The master's thesis is devoted to the theoretical analysis and empirical study of the peculiarities of experiencing a midlife crisis in men and women.

In the first chapter, it was established that the midlife crisis is connected with the search and acceptance of one's own individual meaning of life. It is indicated that there are differences between men and women in experiencing a crisis due to their physiological differences, social roles and axiological orientations. The main signs of a midlife crisis are the difference between plans, dreams and aspirations, dissatisfaction, inefficiency in social, family and professional spheres, the appearance of fears related to the future.

The second chapter highlights the results of the empirical research, which were processed using descriptive mathematical statistics and correlation analysis, according to K. Pearson. The results of the empirical study prove that the midlife crisis is accompanied by awareness of discrepancies between plans, aspirations and their implementation, dissatisfaction with the results in various spheres of life, reassessment of life orientations, search for new meanings and a decrease in the level of psychological well-being.

The obtained results show that experiencing a midlife crisis in men is accompanied by more pronounced symptoms than in women. At the same time, women more often use strategies: «planning to solve the problem», «self-control», «distancing».

Key words: gender, crisis, middle age, personality, sex, man, woman.