

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків
середнього віку»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ
Бручикової Марини .

Керівник доцент, кандидат медичних наук
Федосєєв Віталій .

Чотирьохрівнева шкала оцінювання
Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	7
1.1. Особливості розвитку особистості в період дорослості (зрілий вік)	7
1.2. Загальна характеристика феномену життєвої кризи	10
1.3. Особливості протікання життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку	16
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	23
2.1. Опис процесу організації емпіричного дослідження та формування діагностичної вибірки	23
2.2. Опис методів дослідження	26
Висновки до другого розділу	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	30
3.1. Особливості прояву життєстійкості жінками та чоловіками середнього віку в період життєвої кризи	30
3.2. Особливості прояву смисложиттєвих орієнтацій жінками та чоловіками середнього віку в період життєвої кризи	35
3.3. Особливості долаючої поведінки у жінок та чоловіків середнього віку в період життєвої кризи	41
3.4. Особливості прояву самоактуалізації жінками та чоловіками середнього віку в період життєвої кризи	45
3.5. Факторна структура прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку	47
Висновки до третього розділу	52

ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
АНОТАЦІЯ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток особистості в період зрілості становить одну з найбільш складних і недостатньо вивчених проблем. Недоліки у термінології, неоднозначність у визначенні часових рамок і опису окремих етапів дорослого життя, а також взаємодія стійких та критичних періодів розвитку особистості, свідчать про складність та недостатню висвітленість цієї проблеми.

Багато авторів, які вивчають життєву кризу та її прояв у жінок та чоловіків, визначають її як переформування смислових структур свідомості та перехід до нових життєвих ролей, які впливають на зміни у характері діяльності та взаєминах. Це підкреслює гостру потребу у дослідженні психологічних аспектів кризи середнього віку. Проте більшість наукових підходів відзначають недостатність експериментальних досліджень у цій області.

Наукова література, як зарубіжна, так і вітчизняна, не містить статистично обґрунтованих даних про поширеність цієї проблеми. Більше того, природа життєвої кризи у чоловіків та жінок середнього віку, її причини та детермінанти, хронологічні рамки, а також особливості прояву та способи подолання станів, характерних для цієї кризи, залишаються недостатньо дослідженими.

Так чи інакше, питання життєвої кризи та особливостей її протікання у жінок та чоловіків представлені в наукових розробках таких вчених як: Л.І. Анциферова, А. Маслоу, К. Роджерс, Є.Ф. Рибалко, В.Ф. Моргун, Т.М. Титаренко, В. Франкл та ін.

Отже, дослідження особливостей прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку є актуальним з наступних причин.

По-перше, життєва криза в цьому віці є феноменом, який може мати значний вплив на психічний та емоційний стан людини. У цьому віці багато людей стикаються з переосмисленням своєї життєвої траєкторії, задумуються про досягнуті та невиконані мрії, а також стикаються з фізичними та емоційними змінами.

По-друге, життєва криза, в цьому віці, може мати великий вплив на особистісний розвиток та психологічне благополуччя. Дослідження данього феномену дозволяє краще зрозуміти його причини, прояви та наслідки, а також розробляти ефективні стратегії протидії та підтримки для осіб, які переживають цей період.

По-третє, розуміння відмінностей протікання та переживання життєвої кризи у чоловіків та жінок середнього віку дає можливість підбирати більш ефективні методи психологічної роботи з такими клієнтами.

Об'єкт – феномен життєвої кризи у чоловіків та жінок середнього віку.

Предмет – особливості прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку

Мета – виявити особливості прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку.

Гіпотеза дослідження – структура прояву жінками та чоловіками середнього віку життєвої кризи має свої суттєві відмінності.

Задачі:

1. Теоретично проаналізувати особливості розвитку особистості в період дорослості, дати характеристику життєвої кризи та описати особливості її прояву у чоловіків та жінок.

2. Виявити особливості прояву життєстійкості жінками та чоловіками середнього віку, в період життєвої кризи.

3. Визначити особливості прояву смисложиттєвих орієнтацій жінками та чоловіками середнього віку, в період життєвої кризи.

4. Виявити особливості долаючої поведінки у жінок та чоловіків середнього віку, в період життєвої кризи.

5. Емпірично дослідити особливості прояву самоактуалізації жінками та чоловіками середнього віку, в період життєвої кризи.

6. Визначити факторну структуру прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми; емпіричні:

1. методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської, О.В. Ляшук,
2. тест життєстійкості модифікація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет,
3. методика «Смисло-життєві орієнтації»,
4. тест копінг-стратегій Лазаруса,
5. короткий індекс самоактуалізації;
6. Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні, факторний аналіз.

Характеристика вибірки. Для дослідження було сформовано дві групи учасників. До першої групи увійшли жінки віком 40-50 років. Загальна кількість опитаних жінок склала 30 осіб. До другої групи увійшли чоловіки віком 40-50 років, загальна кількість яких також склала 30 осіб.

Практична значущість. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами в процесі надання психологічної допомоги чоловікам та жінкам з питань кризи середнього віку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Особливості розвитку особистості в період дорослості (зрілий вік)

В психологічній теорії, зрілість визначають по різному. Теоретичний аналіз показав, що можна виокремити наступні підходи до його трактування:

- а) зрілість як стадія розвитку людини, яка розділяє дитинство та старість;
- б) зрілість як реалізація загальної тенденції психічного розвитку людини;
- в) зрілість як результат досягнення найвищого рівня розвитку;
- г) зрілість як розвиток різних аспектів психічної організації (емоційна, інтелектуальна, моральна, соціальна, біологічна зрілість);
- д) зрілість як розвиток здатності до досягнень [1; 2; 20; 25].

В рамках нашого дослідження, в подальшому аналізі, ми будемо дотримуватися трактування зрілості, саме як стадії розвитку людини, яка розділяє дитинство (юність) та старість. Ми робимо саме такий методологічний крок, оскільки цей, хронологічний підхід включає в себе категорію життєвої кризи, як феномену який супроводжує людину на кожному віковому етапі, та сутність якого буде описана нижче.

Отже, зрілість, як етап існування людини, є одним з найдовших періодів онтогенезу. Цей період має досить умовну межу, яка відокремлює його, з одного боку, від юності, а з іншого – від початку старіння. У перших періодизаціях життєвого шляху людини цей етап визначався як час розквіту, коли досягаються найвищі рівні розвитку інтелектуальних здібностей та особистості. Однак чітко визначити, коли цей пік (або плато) розвитку починається і закінчується, практично неможливо. Це пов'язано не лише з великою варіативністю розвитку в цей період, але й з труднощами в наданні конкретного визначення поняття розквіту інтелекту або особистості людини.

Якщо говорити про нижню межу цього етапу, то психічний розвиток у зрілості пов'язаний із професійним самовизначенням і досягненням

матеріальної незалежності від батьків. Це не обов'язково свідчить про високий рівень розвитку, але можна досить точно визначити соціальні та вікові межі, такі як завершення освіти та початок кар'єри.

Основними завданнями цього вікового етапу, для чоловіків і жінок є інтенсивна робота, генерування нових ідей та висока продуктивність у професійній сфері, а також виховання дітей. У цьому віковому періоді жінки надають перевагу дітям та родині, тоді як чоловіки більше зосереджуються на професійній діяльності. Крім професійної активності, завдання зрілого віку для чоловіків і жінок охоплюють такі аспекти, як стабільність, збереження та передача досвіду, впевненість у собі (для жінок) та необхідність бути взірцем для наслідування (для чоловіків).

Щодо верхньої межі, яка відділяє зрілість від старості, вона є ще більш невизначеною. Їй складно дати психологічне визначення, оскільки інволюційні процеси дуже нерівномірні в різних сферах психіки і значно варіюються в залежності від соціального статусу, рівня інтелекту та стану здоров'я людини [5; 9; 25].

Починаючи з умовної середини цього вікового періоду відбувається перехід від активної участі в професійному житті суспільства до підготовки до переходу на пенсію. В цей час, дослідники стверджують, що людина стикається з важливим вибором між соціальним та особистим життям. Цей вибір визначає стратегію подальшої адаптації до старості і, відповідно, може впливати на емоційний стан, включаючи тривожність або задоволеність. Ці зміни можуть викликати кризові ситуації в житті людини.

Тому цю межу часто визначають за формальною ознакою – виходом на пенсію, хоча багато людей продовжують працювати й після цього. Важливим аспектом цього періоду є те, що тоді завершуються процеси дозрівання організму і поступово починають діяти закони фізіологічного старіння, ознаки якого стають помітними наприкінці цього періоду. Співвідношення процесів еволюції та інволюції відіграє важливу роль у характеристиці цього періоду,

особливо на його початку, хоча психологічні ознаки прискорення інволюційних процесів ще майже не вивчені [5; 9].

Теоретичний аналіз показав, що пізнавальні здібності у зрілому віці мають досить складну та неоднозначну динаміку, обумовлену тим, що пік і спад різних когнітивних функцій відбуваються в різний час. Наприклад, короткочасна пам'ять поступово слабшає з віком, а до 30-35 років може спостерігатися деяке зниження здатності ефективно оперувати новою інформацією [11; 20].

Водночас зростає загальна поінформованість і поглиблюються та розширюються знання людини, а також здатність до адекватного й гнучкого формування та зміни схем і систем мислення. Ці зміни в інтелектуальній сфері пов'язані з відмінностями у становленні та функціонуванні двох типів інтелекту – «кристалізованого» і «рухливого» (або «текучого»). Якщо можливості другого з віком знижуються, то потенціал першого, навпаки, проявляє тенденцію до більш повного розкриття в другій половині життя. Це, зокрема, пояснює досить поширений факт найвищої творчої продуктивності в зрілому віці [11; 20; 30].

Велика кількість дослідників [2; 6; 40] зазначає, що для збереження активності протягом періоду зрілості, особливо до його завершення, надзвичайно важливою є поява нових інтересів, нових сфер активності або розширення кола спілкування шляхом включення в нього нових, хоча й не обов'язково близьких людей, пов'язаних з новими інтересами або сферами активності людини.

Тут важливі два аспекти: по-перше, впровадження різноманітності в ролі та заняття людини, а по-друге, особливості навчання новим видам діяльності в зрілому віці. Перший аспект підкреслює необхідність внесення змін, які порушують вже існуючу монотонність життя в зрілому віці. Справді, на початку зрілого віку значно розширюється круг спілкування людини, в який входять не лише близькі друзі, але й колеги по роботі та знайомі, що мають різноманітні ролі та сфери діяльності. Проте з часом цей круг, якщо не

звужується, то перестає розширюватися, а міжособистісні відносини стають більш-менш стабільними.

Дослідження, проведені психологами [23; 38; 39], які досліджували інтелектуальний розвиток людей у зрілому віці, також вказують на те, що процес формування нових навичок у них подібний до того, як це відбувається у підлітків та молодих людей.

Психологічний аспект зрілості людини особливий тим, що в цьому віці відбувається переосмислення і переоцінка життя, змінюється система відносин і образ «Я», з'являється нове відчуття часу, і можуть відбуватися серйозні зміни в сімейній, соціальній і професійній сферах.

Потрібно визнати не тільки неоднорідність періоду зрілості, але й наявність різних етапів життєвого шляху, кожен з яких має свої цілі та, можливо, різне емоційне наповнення і темп розвитку. Наприклад, у першій половині періоду зрілості переважає мотивація професійної та особистісної самореалізації, а також пошук індивідуальних форм і шляхів соціалізації в постійно змінюваному світі.

Психологічним потрясінням цього періоду є криза середини життя, яка включає в себе: знецінення мрій, переоцінку цінностей, вичерпання одних життєвих сенсів і пошук інших, а також формування продуктивного ставлення до життя, що визначає подальшу самореалізацію особистості.

Таким чином вкажемо, що в рамках нашої роботи ми досліджуємо зрілість, як віковий етап, який є найбільш тривалим і відокремлює дитинство (юність) від старості. В силу своєї тривалості, даний віковий період відзначається високою інтенсивністю соціального розвитку, а також піком і одночасним, початком спаду фізіологічного та психологічного розвитку організму та особистості.

1.2. Загальна характеристика феномену життєвої кризи

Теоретичний аналіз заявленої проблеми показав, що життєва криза представляє собою складний феномен внутрішнього світу людини, який

проявляється у різних формах переживання непродуктивності життєвого шляху та виступає як поворотний момент, що виникає, коли особа стикається з неможливістю реалізації своїх життєвих планів [5; 6; 18].

Це перехідний період, який супроводжується руйнуванням і активною зміною життєвих ролей, перетином межі між минулим і новим досвідом, якісним переходом з одного стану в інший. Він також відображає зміну напрямку, прийняття рішень і здійснення вибору.

Кризи, які переживає кожна особистість, можуть бути класифіковані на нормативні та ненормативні. Нормальна (нормативна) криза відображає існування людини в межах норми, що включає закономірні перехідні етапи у її розвитку та становленні (такі як вікові кризи, нормативні сімейні етапи тощо). Розлади, що виникають у зв'язку з віковими кризами, переважно мають непатологічний характер і часто мало помітні для оточуючих або навіть для самої особи. Приклади нормальних криз можуть включати різні етапи сімейного життя, такі як одруження, народження дітей, перехід дітей до школи тощо. Негативні емоційні прояви кризового стану можуть включати напруженість, тривогу та депресивні симптоми [16; 17].

Анормальна (не нормативна) криза виникає при загостренні психічних суперечностей особистості через складні та негативні обставини життя. Ненормативні кризи є неспланованими та автономними, вони виникають в умовах, коли особа стикається з несприятливими подіями, що раптово змінюють її життя. Ці події можуть виникнути в сімейному, професійному або особистому контексті (наприклад, зрада, розлучення, втрата роботи, аварія, втрата близької людини і т. д.) [16; 17].

Згідно з психологічною та рольовою теорією, життєві кризи можна класифікувати за їхнім змістом і впливом на особистість наступним чином:

1. Кризи формування особистості (вікові кризи), пов'язані з процесами становлення особистості на різних етапах життя.

2. Кризи здоров'я, що виникають при втраті здоров'я або погіршенні стану здоров'я.

3. Термінальні кризи, коли особа стикається з невиліковною хворобою або отримує смертельний вирок.

4. Кризи важливих відносин, такі як смерть близької людини, розлука або розлучення.

5. Кризи особистої автономії, коли особа втрачає свободу або стає фатально залежною від інших людей.

6. Кризи самореалізації, такі як втрата роботи, вихід на пенсію або банкрутство.

7. Кризи пов'язані з помилками в житті, наприклад, переживання через зраду або втрату коштовних речей [16; 17].

В різних теоріях криза визначається через різні види протиріч, які можуть бути зовнішніми або внутрішніми. У вітчизняній та зарубіжній психології існують три основних підходи до дослідження кризи, які базуються на цих протиріччях.

Перший підхід розглядає зміну провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку як визначальні чинники. В рамках цього підходу криза вивчається найбільш докладно в українській психології (дослідники такі як І.С. Булах, О.А. Єфімова, І.Л. Лясковська, Т.М. Титаренко та ін.). Згідно цього підходу, під час кризи формуються нові психологічні структури, що визначають подальший розвиток у стабільний період [20; 22].

Другий підхід базується на внутрішньому прагненні особистості до розвитку, яке вважається вродженим. Ці концепції переважно охоплюють процес розвитку особистості протягом усього її життя. Найбільш розроблені теорії з цього підходу належать зарубіжним психологам, таким як Ш. Бюлер, Б. Лівехуд, Е. Еріксон та інші.

Третій підхід спирається на зміну факторів, що визначають розвиток особистості протягом її життєвого шляху. У рамках цього підходу розглядаються концепції, які в певному відношенні поєднують перші два підходи [8; 24; 25].

За загальноприйнятою думкою психологів [22; 29], криза може бути початком найсуттєвіших змін у особистості, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. З урахуванням думок багатьох вчених, таких як Б. Лівехуд, Е. Еріксон та інші, основними особистісними змінами, що виникають під час кризи, можна визначити наступні:

1. У сфері емоцій та волі – зміни в почуттях, що виникають по відношенню до власного життя (психологічний дискомфорт, збільшення тривожності, зниження вольових можливостей, переоцінка значення деяких подразників).

2. На рівні пізнання – зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення), сприйняття себе та власного життя.

3. У підструктурі досвіду – руйнування старих звичок і навичок, які можуть бути замінені новими, формуючись у процесі кризи.

4. Зміни у спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання), ставлення до майбутнього.

5. Зміна змісту та цілісності життя, порушення смислової відповідності свідомості та буття особистості.

6. У самосвідомості та «Я-концепції» особистості.

7. У структурі суб'єкта діяльності, що включає зміни на особистісному рівні, пов'язані із самою діяльністю [1; 3; 9].

Таким чином, в рамках нашого дослідження ми в подальшому, будемо розглядати життєву кризу як нормативну вікову кризу, пов'язану з особистісним розвитком і становленням.

Характерним для періоду середнього віку є так звана криза середини життя. Для зрозуміння цього явища важливо відзначити, що ключовим для розвитку особистості у цей час, за думкою більшості психологів, є прагнення до максимальної самореалізації у різних аспектах життя – у професійній, сімейній, творчій сферах.

Висока результативність та задоволення від досягнень у своїй діяльності надають людині відчуття значущості та наповненості життя. У протилежність – неможливість успішно впоратися з викликами суспільства, знайти своє місце,

може спричинити глибокі внутрішні переживання та викликати особистісну стагнацію. Кризи середини життя часто пов'язані з переосмисленням цінностей і життєвих цілей, а також з появою нових джерел мотивації.

Потрібно враховувати не лише різноманітність періоду зрілості, але й існування різних етапів життєвого шляху, які мають відмінні цілі, можливо, різний емоційний контекст та темп розвитку. Наприклад, у першій половині періоду зрілості відчутним є бажання досягти професійного і особистісного зростання, виявити індивідуальні форми соціалізації у великому й постійно мінливому світі.

Криза середини життя в цьому контексті насправді стосується оцінки досягнень і аналізу вибраної стратегії життя, а також відповідності соціального статусу та рольових позицій, і гармонії різних аспектів ідентичності. Зазвичай ця самооцінка життєвого шляху не відбувається на свідомому рівні, що може призвести до недостатньої або не повної корекції [23; 29].

У будь-якому випадку, прояв кризового стану виявляється через емоційний фон, поведінку та в переживаннях людини, що пов'язані з її оточенням, відносинами з іншими та сприйняттям себе. Тому спосіб, яким переживаються та змінюються якісні аспекти під час кризи, визначається плідністю попереднього етапу життя і не є радикальним стрибком у розвитку. Навпаки, якщо обраний спосіб життя не відповідає потребам людини або порушує її уявлення про себе, це може викликати деякі інволюційні процеси. Такі відхилення ведуть до змін у поведінці та відношенні до себе, що може стимулювати появу соматичних і психофізичних проблем і хвороб.

В цьому випадку, криза не відбувається за стандартною схемою «негативна-позитивна фаза», оскільки позитивний висновок про минуле не обов'язково означає відкидання негативу, а негативний висновок не завжди призводить до корисних змін у професійній сфері, сім'ї чи самому собі. Для розуміння тих змін, що відбуваються у середині життя, доцільно користуватися актуальною сьогодні концепцією особистості як системи, яка постійно та активно будує свій внутрішній світ і світ соціальної взаємодії [7; 30].

Досліджуючи життєві кризи людини, Д. Левінсона вказував, що життєвий цикл людини є перетворення цілісної структури її життя, включаючи професійні та сімейні ролі, відпочинок, соціальні зв'язки і форми громадської активності. Відповідно до цього підходу, своєчасна адаптація життєвої структури допомагає уникнути розвитку кризових ситуацій. Криза, яку він описує, включає значні зміни в особистості та життєвих перспективах осіб, що переживають цей етап. Згідно з Левінсоном, типовий вік для цієї кризи знаходиться у межах від 40 до 45 років, хоча Е. Джейксона та Р. Голда вказують на близький вік близько 37 років.

М.К. Керлі відмітив, що зазвичай початок кризи спостерігається приблизно у 37,7 років. Деякі теорії наголошують на тому, що криза середини життя є загальним явищем, тому практично кожна людина, яка переходить у цей етап, стикається з викликами: біологічними, психологічними та соціокультурними, що свідчать про те, що половина життя пройшла. Це також включає зміни в сімейних ролях та професійному статусі, а також зростаюче усвідомлення власної смертності. [37].

Деякі концепції стверджують, що криза середини життя спостерігається лише у певних осіб, тоді як інші переживають цей період життя без явних або прихованих ознак кризи. Проте П.Т. Коста та Ф. Крюгер підкреслюють, що криза середини життя є реальним психологічним явищем, яке включає переживання підвищеної тривожності і депресії [38].

Таким чином, можна зробити висновок, що в психології не існує загальноприйнятої типології життєвих криз. Дослідники пропонують виокремлювати та вивчати типи життєвих криз за різними критеріями, оскільки криза є складною життєвою ситуацією, що характеризується сукупністю різних подій, переживань та відносин.

Кризю можна визначити як раптовий поворот на життєвому шляху людини, коли виникає загроза реалізації її життєвого задуму або проекту майбутнього. Також, кризу можна розглядати як тривалий внутрішній конфлікт, пов'язаний з усвідомленням сенсу життя, його основних цілей і шляхів досягнення.

В рамках проведеного нами аналізу визначено, що період середини життя розглядається як життєва криза, яка супроводжується глибинними змінами в душі. Спостерігається істотна перебудова особистості, викликана зміною положення людини в суспільстві

1.3. Особливості протікання життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку

В роботах психіатрів і психотерапевтів, які працювали у напрямках екзистенційно-гуманістичної та трансперсональної психології (Р. Ассаджиолі, С. Гроф, Е. Еріксон, К.Г. Юнг, Г. Шихі, К. Ясперс), період середини життя вважається етапом, повним глибоких душевних змін. Ці автори вказують на значущу трансформацію особистості, яка обумовлена зміною соціального статусу людини.

З психологічної точки зору, криза середини життя включає в себе декілька аспектів, за словами цих авторів: розкриття недостатньої реалізації мрій, переосмислення цінностей, відчуття втрати певних життєвих сенсів та пошук нових, а також формування продуктивного ставлення до життя, що визначає подальшу самореалізацію особистості.

Настання кризи у цей період спричинене рядом факторів, що порушують звичний порядок життя: зміна соціального статусу (наприклад, перехід з активної праці до пенсійного віку), віддалення дітей і онуків, що особливо відчувається жінками, які віддавали більшу увагу сім'ї; швидше біологічне старіння через активніше протікання інволюційних процесів у різних системах організму; погіршення фінансового стану; втрата близьких (наприклад, смерть партнера чи дружини) і так далі.

Цю вікову кризу розглядають як нормальний етап, оскільки вона пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку та переходом до нового вікового періоду (від зрілості до старості). Суть її полягає у переосмисленні цінностей та смислу прожитого життя, а також у прийнятті свого життєвого шляху таким, яким він є, і себе в цьому шляху.

Згідно з теоретичним аналізом, існують певні відмінності в переживанні кризи середнього віку між чоловіками та жінками, пов'язані з їх гендерною природою.

У чоловіків криза системи цінностей зазвичай виникає в другій половині третього десятиліття життя. Б. Лівехуд описує наступні реакції:

1. Деякі чоловіки можуть приховувати свої страхи в підсвідомості, де вони залишаються активними протягом декількох років.

2. Інші намагаються подолати їх за допомогою алкоголю, сексу, ризикованих пригод, бездіяльного проведення часу перед телевізором або завдяки перенапруженій роботі.

3. Треті шукають нові цінності, які можна фіксувати, як мету життя.

4. Четверті шукають винних у своїй ситуації – дружину, дітей, керівництво, друзів.

Виникає нове сприйняття часу – раніше він здавався безкінечним майбутнім, але зараз минуле стає більш вагомим. Чоловік мріє про повернення молодості, зберігаючи при цьому свій дорослий життєвий досвід. Це відображається в його зовнішності – вибір молодіжного спортивного одягу, енергійна хода, жвавість. Одночасно він хоче зрозуміти та реалізувати головне завдання свого життя: «Що я хочу? Чи це моє місце? Чи потрібно мені шукати інше місце? Чи маю я змінитися сам? Що я повинен робити по-іншому?». Від здатності знайти відповіді на ці питання буде залежати подальше життя – чи буде воно наповнене змістом і радістю, чи сповнене розчарувань [4].

На початку середнього віку чоловіки проявляють різноманітні реакції. Крім узагальненого переконання, що їх психологічний стан залежить від їх професійних обов'язків, дослідження С. Фаррела і П. Розенберга підкреслюють важливість сімейної структури і культури на цьому життєвому етапі [4; 7].

Згідно з Г. Шихі, чоловіки зосереджуються на досягненнях у кар'єрі та можливості створення власного бізнесу, вважаючи це останньою можливістю для успіху. Це відчуття додає їм додаткової мотивації. Однак, під цим екстер'єрним успіхом вони можуть ігнорувати внутрішні зміни, що призводить

до відчуття невдоволеності, пригніченості та розчарувань навіть після досягнення професійних цілей. Це може спонукати їх до бажання змін, включаючи зміну сфери діяльності чи соціального оточення [41].

Отже, для чоловіків, які переживають кризу середини життя, психологічне благополуччя залежить від кількох чинників, зокрема, від задоволення кар'єрою та перегляду системи цінностей.

Чоловіки часто переживають кризу середнього віку більш гостро через тиск суспільного ідеалу маскулінності, що асоціюється з силою та мужністю. У деяких чоловіків криза середнього віку може призвести до психологічного занепаду, включаючи алкоголізм. Вони більше стурбовані своїми сексуальними можливостями, що іноді призводить до позашлюбних зв'язків. У цей період чоловіки, завдяки досягненню значного соціального статусу та матеріальних статків, стають привабливими для молодих жінок [41].

Водночас багато жінок відчують, що стали менш цікавими для чоловіків. Загалом, у жінок у цьому віці з'являються такі турботи, як початок старіння, особиста самореалізація та зміни в сімейному житті.

У жінок стадії життєвого циклу структуруються в основному за сімейним циклом, а не за хронологічним віком, враховуючи такі події, як одруження, народження дітей, відхід дітей з дому, народження онуків.

I.M. Аптер ідентифікував чотири типи «жінок у період середини життя»:

1. жінки-інноваторки, які раніше ставили на перший план кар'єру і зараз починають аналізувати витрати зусиль порівняно з результатами;
2. традиційні жінки, які раніше задовольнялися лише роллю в сім'ї, тепер починають шкодувати про нереалізований потенціал;
3. експансивні жінки, які внесли значні зміни у своє життя (зміна професії, нові захоплення і т. д.);
4. жінки-протестувальниці, які вже у підлітковому віці обрали доросле життя і зараз прагнуть продовжити цей період якомога довше [37].

В період кризи середнього віку у жінок значну роль відіграє явище «порожнього гнізда». Це стадія сімейних відносин, що співпадає із середньою

дорослістю, і може призвести до особистісної кризи. Наприклад, жінка, яка віддавала усю увагу вихованню дитини, відчувається спустошеною при відході її дитини з рідного дому і змушена шукати нові ролі та інтереси.

Також у цей період багато жінок переживають внутрішні зміни, пов'язані з наближенням менопаузи. Зниження рівня естрогену в організмі зумовлює не лише фізичні, але й емоційні та психологічні наслідки. Загалом, жінки виявляють більшу чутливість до фізичних змін, пов'язаних із віком, ніж чоловіки [17; 20].

Ефективне подолання кризи середини життя жінкою включає перегляд цілей з більш реалістичною та стриманою перспективою, усвідомлення обмеженості часу. У цьому процесі чоловік, сім'я та діти стають ще важливішими, а саме «Я» втрачає свою підвищену вагу, що у багатьох жінок призводить до більш спокійного та задоволеного життя. У такій ситуації жінки можуть здійснювати самореалізацію через сімейне життя та виховання дітей, або ж приймати «жіночий» підхід до бізнесу, зосереджуючись на створенні сприятливого «корпоративного клімату» у міжособистісних відносинах.

Отже, для жінок, так само як і для чоловіків, середина життя є часом переосмислення та переоцінки цінностей. Проте, на відміну від чоловіків, їхні цінності більш сильно спрямовані на сімейний, а не професійний аспекти. Крім того, проживання кризи пов'язане з їхньою реакцією на вікові та фізичні зміни. Період середини життя часто супроводжується стресом, що виявляється у внутрішній дезорганізації, невизначеності, суперечливості, нестабільності тощо. У такому контексті важливим є тип поведінки, який використовує особистість для подолання цих труднощів.

Г. Шихі [41] вважає, що через наявність гендерних відмінностей проживання кризи середини життя, копінг-поведінка чоловіків і жінок в цей період відрізняється. У жінок процес подолання кризи може відбуватися легше, ніж у чоловіків. Загалом людина оновлюється, долаючи кризу середини життя за допомогою:

1. нового приливу енергії та розквіту інтересів, які раніше вважалися вторинними;
2. адекватної оцінки фізичного старіння;
3. нового сприйняття грошей, релігії і смерті;
4. розуміння і філософського погляду на життя;
5. самоствердження в етичному та моральному плані і незалежності від стандартів і думок інших людей.

Давидюк С. Г., Нестерова Т. В. [7] описують наступні стратегії подолання кризи середини життя, вивчивши досвід зарубіжних психологів:

1. Внутрішня психологічна робота при відмові від активних дій – використання переважно усвідомлюваних і гнучких психічних процесів; прагнення до прийняття реальної ситуації та активне її дослідження; реалістичний аналіз цієї ситуації з виділенням вирішуваних підзадач і «відсіканням» другорядних.

2. Адаптація до нормативних подій сімейного та/або професійного життя, що призводить до зміни етапу життєвого циклу сім'ї та якісної зміни життєвої ситуації людини.

3. Активний пошук і прийняття допомоги ззовні – підтримка чоловіка/дружини, друзів, звернення за професійною психологічною допомогою або звернення до релігії.

4. Посилення власної активності – активне спілкування зі «значущими іншими» або з більш широким колом людей, допомога іншим (як своєрідний спосіб «децентрації», перемикавання), перехід в роботу, безперервна освіта (як спосіб розширення можливостей, поповнення знань, збереження інтелектуальної і поведінкової гнучкості, нового професійного світогляду).

У вітчизняній психології проводилися дослідження гендерних відмінностей у способах подолання стресових ситуацій. Наприклад, за результатами дослідження Бацилєва О. В. [4], більшість учасників використовували дві активні стратегії подолання проблем: «планомірне вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». Однак у ситуаціях, де

необхідно опиратися негативному впливу, люди використовували емоційно орієнтовані стратегії, такі як «позитивна переоцінка» і «самоконтроль».

В результаті, вченою визначені наступні гендерні відмінності у використанні стратегій подолання стресу в складних життєвих ситуаціях:

1. Жінки частіше за чоловіків використовують стратегії «пошук соціальної підтримки», «уникнення-втеча» і «позитивна переоцінка».

2. Найбільш поширені стратегії серед чоловіків – «дистанціювання» і «самоконтроль».

Підводячи підсумок вкажемо, безумовно, відмінність між чоловіками та жінками в тому, як вони долають кризу середини життя (середнього віку) безумовно є. Якщо думки, емоції та переживання чоловіків, в період даної кризи, більше пов'язані та спрямовані на питання кар'єри, то у жінок, більше орієнтація йде на сферу родини. Спільним виявилось те, що як для чоловіків так і для жінок, важливим та «болючим» є питання старіння.

Наукові дослідження підтвердили, що для чоловіків характерні активні проблемно-орієнтовані стратегії копіngu, спрямовані на розв'язання проблемних ситуацій. У жінок, навпаки, спостерігається більш гнучке використання різних способів подолання кризи, залежно від їх ціннісних установок. Вони використовують як емоційно-орієнтовані, так і проблемно-орієнтовані стратегії копіngu.

Висновки до першого розділу

Проведене теоретичне дослідження дало змогу сформулювати наступні висновки:

1. Поняття зрілості, в психологічній науці розглядається з багатьох точок зору. В рамках нашого дослідження ми визначили зрілість в контексті генетичного (онтогенетичного) розвитку та визначили її як період, який відокремлює дитинство (юність) від старості.

Особливість розвитку особистості в даному віці полягає в тому, що він включає в себе усі три можливі типи цього процесу: розвиток (підйом),

стабільне протікання (плато) та спад (стагнація). Через свою тривалість цей віковий період характеризується інтенсивним соціальним розвитком, а також досягненням піку фізіологічного та психологічного розвитку, після чого починається їхнє поступове зниження.

2. Існує чимала кількість різних класифікацій життєвих криз. В рамках нашого дослідження життєва криза розглядається нами в контексті формування особистості і досліджується як вікова криза. При цьому, кризу ми визначаємо, як раптовий поворот у житті людини, коли під загрозою опиняється реалізація її життєвого задуму чи майбутнього плану. Також, це тривалий внутрішній конфлікт, пов'язаний з осмисленням сенсу життя, його головних цілей та способів їх досягнення.

В рамках нашого дослідження в якості життєвої кризи розглядається криза середнього віку (середини життя). Особливість протікання життєвої кризи полягає в тому, що вона зачіпає фундаментальні (базові) конструкти особистості та призводить до трансформації її цінностей, ідеалів, смислів та життєвих цілей. Відтак, переживання життєвої кризи, призводить до зміни особистості.

3. Теоретичний аналіз показав, що існують відмінності в тому, як чоловіки та жінки переживають кризу середнього віку:

1. Чоловіки частіше за все поглиблюються у свою професійну кар'єру.
2. Під час кризи чоловіки виявляють більшу схильність до віддалення від інших.
3. Жінки частіше шукають соціальну підтримку у цей період.
4. Внаслідок зміни гормонального фону у жінок може відбуватися зміна їхнього психоемоційного стану.
5. Для жінок характерно раптова та протилежна зміна напрямку їхньої діяльності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Опис процесу організації емпіричного дослідження та формування діагностичної вибірки

В рамках нашого дослідження зрілість розглядається нами як віковий етап розвитку особистості. При цьому, ми розуміємо, що хронологічні межі вікових періодів у різних дослідників варіюються, що свідчить про їхню відносність. Це зумовлено психічними, особистісними, статевими, соціально-економічними та історичними чинниками розвитку людини.

Виходячи з цього, середній вік, який є об'єктом нашого дослідження, має різні вікові межі та назви у різних авторів: 40-60 років – «середня дорослість» (за Е. Еріксоном), 35-60 років – «період зрілості або другої дорослості» (за О.В. Винославською), 25-50 років – «зрілість» (за Дж. Бірреном), 25-40 років – «середня дорослість» (за Д. Бромлеєм), 40-65 років – «зрілий вік» (за В. Квінном), 21-60 років – «середній вік», який поділяється на перший період (21-35 років) та другий період (36-60 років) за міжнародною віковою періодизацією), 40-55 років – «зрілість» (за В.Ф. Моргуном).

Як ми можемо бачити, фактично кожна з періодизацій містить в собі віковий діапазон від 40 до 50 років. Тому, для формування, в подальшому, діагностичної вибірки з чоловіків та жінок зрілого віку ми будемо спиратися на вікову періодизацію запропоновану В.Ф. Моргуном.

Сьогодні питання кризи середнього віку та гендерних особливостей переживання цього етапу є дуже актуальним для вікової та загальної психології. Це явище стає об'єктом теоретичних та емпіричних досліджень не лише в науковій сфері, але й у різноманітних корекційних та тренінгових програмах.

В рамках теоретичного дослідження ми встановили, що криза середнього віку у жінок і чоловіків характеризується змінами в самооцінці та взаєминах з оточуючими. Це проявляється у використанні різних моделей та стратегій поведінки, спрямованих на подолання труднощів, пов'язаних з цією кризою.

В рамках емпіричного дослідження ми визначили наступні:

Об'єкт – феномен життєвої кризи у чоловіків та жінок середнього віку.

Предмет – особливості прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку

Мета – виявити особливості прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку.

Гіпотеза дослідження – структура прояву жінками та чоловіками середнього віку життєвої кризи має свої суттєві відмінності.

Задачі:

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.
2. Виявити особливості прояву життєстійкості жінками та чоловіками середнього віку, в період життєвої кризи.
3. Визначити особливості прояву смисложиттєвих орієнтацій жінками та чоловіками середнього віку, в період життєвої кризи.
4. Виявити особливості долаючої поведінки у жінок та чоловіків середнього віку, в період життєвої кризи.
5. Емпірично дослідити особливості прояву самоактуалізації жінками та чоловіками середнього віку, в період життєвої кризи.
6. Визначити факторну структуру прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку.

На першому етапі організації емпіричного дослідження ми мали сформувати діагностичну вибірку респондентів, які стануть основою нашого дослідження. Формування діагностичної вибірки проводилося шляхом первинної діагностики чоловіків та жінок середнього віку (40-50 років) за допомогою методики Методика визначення глибини життєвої кризи Л.В.

Восковської, О.В. Ляшук. Основна мета даного етапу – відібрати чоловіків та жінок, які мають ознаки прояву кризи середнього віку. Нами був використаний саме цей діагностичний інструмент, оскільки він: по-перше – дає можливість виявити кризу середнього віку за її глибиною. Відтак, по-друге, вона дає можливість відібрати респондентів з негативними проявами кризи середнього віку, щоб в подальшому, дослідити відмінності її переживання чоловіками та жінками. Детальний опис методики описаний нижче.

Отже, в результаті первинної діагностики-відбору ми сформували дві групи респондентів. Перша група (30 осіб) – жінки віком 40-50 років, які мають помітні ознаки переживання кризи середнього віку (відповідно до методики).

Друга група (30 осіб) – чоловіки віком 40-50 років, які мають помітні ознаки переживання кризи середнього віку (відповідно до методики).

Другий етап полягав у вирішенні наступних завдань:

- а) відбір методик;
- б) проведення діагностики.

На цьому етапі використовувалися емпіричні методи дослідження, включаючи підбір інструментів діагностики та проведення психодіагностичних процедур з респондентами.

Третій етап включав проведення дослідження, після якого здійснювалася інтерпретація результатів і перевірка гіпотези на основі отриманих емпіричних даних. Завданнями заключного етапу були:

- а) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- б) обговорення отриманих результатів і формулювання висновків за підсумками дослідження.

На цьому етапі використовувалися методи обробки даних, зокрема математичні та статистичні методи аналізу. Це включало застосування методів описової статистики, використання спеціальних математичних критеріїв для перевірки статистичних гіпотез, а також графічні та табличні способи подання та угруповання отриманих даних.

Обробка даних здійснювалася за допомогою програм Excel та SPSS Statistica. Для об'єднання результатів дослідження в єдину систему та їх інтеграції в існуючу наукову теорію використовувався інтерпретаційний метод. Узагальнення результатів було здійснено за допомогою інтерпретаційних методів, таких як класифікація та узагальнення емпіричних даних.

2.2. Опис методів дослідження

Отже, окресливши загальну методологію нашого дослідження та позначивши його основні етапи, перейдемо до опису та обґрунтування використаних діагностичних інструментів. Зважаючи на мету емпіричного дослідження, особливості досліджуваного явища, його складність та полідетермінованість, нами було обрано наступний блок психодіагностичних методик:

1. Методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської, О.В. Ляшук – основна мета відбір та формування діагностичної групи, шляхом діагностики глибини життєвої кризи;

2. Тест життєстійкості модифікація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет – діагностика рівня життєстійкості чоловіків та жінок в період життєвої кризи

3. Методика Смысло-життєві орієнтації – діагностика основних життєвих смислів та цінностей чоловіків та жінок в період життєвої кризи

4. Тест копінг-стратегій Лазаруса – діагностика основних стратегій долаючої поведінки чоловіків та жінок в період життєвої кризи.

5. Короткий індекс самоактуалізації – діагностика рівня самоактуалізації чоловіків та жінок в період життєвої кризи.

Усі обрані нами методики є стандартизованими, валідними та розробленими до 2014 року.

1. Методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської, О.В. Ляшук – методика дає можливість дослідити кризу середнього віку за її глибиною. Ця методика складається з трьох етапів. На першому етапі досліджуваному пропонується оцінити вісім життєвих категорій у минулому,

теперішньому і майбутньому часах. На другому етапі необхідно описати власне розуміння цих життєвих категорій. На третьому етапі потрібно співвіднести те, що відбувається з особистістю на цьому життєвому етапі, з тим, що було зазначено у бланку, і відповісти на певні запитання.

Сам опитувальник складається з 8 категорій: незадоволеність, самотність, свобода, гріх, страждання, відповідальність, страх смерті, безглуздість. Респонденту пропонується оцінити по бти бальній шкалі (від 0 до 6) наявність цих категорій в своєму житті.

Методика діє можливість діагностувати кризу на трьох рівнях:

1. Поверхнева криза – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, втрата внутрішньої збалансованості, зростання напруженості, зникнення почуття гумору;

2. Середня криза – періодичне, але досить сильне входження в стан кризи та відчуття повного краху свого життя;

3. Глибока криза – постійне незадоволення своїм життям, відчуття втрати сенсу, емоційний шок (наприклад, внаслідок втрати близької людини або ж відчуття розчарування у житті).

2. Тест життестійкості є адаптацією англomовного опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді у 1984 році. Цей тест є надійним і валідним інструментом психологічної діагностики, результати якого не залежать від статі, освіти чи регіону проживання людини. Тест життестійкості дозволяє оцінити здатність і готовність людини активно і гнучко діяти у стресових ситуаціях та при труднощах, або ж її вразливість до переживань стресу.

Опитувальник складається з 12 тверджень, на які респонденту пропонується обрати свою згоду або не згоду. Даний діагностичний інструмент дає можливість діагностувати як загальний рівень життестійкості так і окремі його параметри, такі як: включеність, контроль та прийняття ризику.

3. Методика смисложиттєвих орієнтацій. Це адаптована версія тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбе та Леонарда Махоліка.

Методика була розроблена для емпіричної валідації уявлень індивіда про свої життєві орієнтири. Життєві цілі, які діагностує ця методика, визначають відчуття індивідом значущості свого життя.

У остаточному варіанті тест складається з 20 шкал, кожна з яких є завершеним твердженням з двома протилежними варіантами відповідей, що формують полюси оціночної шкали. Між ними розташовані сім градацій, які відображають уявлення про свідомість особистості.

Обробка результатів полягає в підсумовуванні числових значень для всіх 20 шкал та переведенні сумарного бала в стандартні значення. Послідовність градацій чергується у випадковому порядку, де максимальний бал завжди відповідає наявності мети в житті, а мінімальний – її відсутності.

4. Тест копінг-стратегій Р. Лазаруса використовується для виявлення механізмів копіngu, тобто способів подолання труднощів у різних аспектах психічної діяльності. Він дозволяє досліджувати особливості копінг-стратегій у респондентів.

Тест складається з 50 питань, на які респонденти відповідають за певною шкалою. За концепцією Р. Лазаруса, подолання життєвих труднощів включає поведінкові та когнітивні зусилля індивіда для управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, які він сприймає як випробування або такі, що перевищують його можливості. Мета подолання негативних обставин полягає у подоланні або зменшенні негативних наслідків, уникненні труднощів або їх витримуванні.

Опитувальник дозволяє діагностувати такі стратегії долаючої поведінки, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Короткий індекс самоактуалізації – методика спрямовано діагностику рівня самоактуалізації. Складається з 15 тверджень, з якими респонденту пропонується погодитися або не погодитися, використовуючи шкалу від 1 (абсолютно не згодний) до 6 (абсолютно згодний).

Висновки до другого розділу

Організація емпіричного дослідження передбачала проведення первинної діагностики за допомогою методики визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської, О.В. Ляшук. В результаті, до діагностичної групи були включені чоловіки та жінки віком 40-50 років, які за результатами методики мали середній та глибокий рівень кризи. Кожна з діагностичних груп включала в себе рівну кількість респондентів (по 30 осіб в кожній).

Відповідно до поставленої мети були підібрані наступні методики та опитувальники:

1. Тест життєстійкості модифікація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет – діагностика рівня життєстійкості чоловіків та жінок в період життєвої кризи
2. Методика Смысло-життєві орієнтації – діагностика основних життєвих смислів та цінностей чоловіків та жінок в період життєвої кризи
3. Тест копінг-стратегій Лазаруса – діагностика основних стратегій долаючої поведінки чоловіків та жінок в період життєвої кризи.
4. Короткий індекс самоактуалізації – діагностика рівня самоактуалізації чоловіків та жінок в період життєвої кризи.

В наступному розділі представлені результати емпіричного дослідження, аналізу та інтерпретації отриманих даних, а також результати застосування методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Особливості прояву життєстійкості жінками та чоловіками середнього віку в період життєвої кризи

Визначивши діагностичний інструментарій та сформувавши діагностичну вибірку з чоловіків та жінок, які мають ознаки кризи середнього віку ми перейшли до діагностики особливостей її прояву. Першим кроком була діагностика життєстійкості цих жінок та чоловіків. Нами обраний саме цей параметр, оскільки життєстійкість – це одна з основних властивостей особистості, яка визначає міру здатності витримувати та долати кризові моменти життя. Як результат, ми прагнули перевірити наявність відмінностей в прояві життєстійкості в період кризи у чоловіків та жінок.

В результаті застосування тесту життєстійкості ми отримали результати, які були узагальнені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати діагностики життєстійкості чоловіків та жінок

Рівень життєстійкості	Бали	Чоловіки	Жінки
Високий	40-48	0	2
Середній	30-39	13	21
Низький	12-29	17	7

Згідно з табличними даними, наявні певні відмінності в прояві життєстійкості у чоловіків та жінок під час життєвої кризи. Крім того, що по вибірці спостерігається тенденція до вираженості середнього та низького рівня життєстійкості. Також, ми визначили, що серед чоловіків (57% осіб)

переважають особи з низьким рівнем життєстійкості. Натомість серед жінок більшість має середній рівень життєстійкості – 70%, тоді як серед чоловіків цей показник становить 43%. Також, серед жінок більше осіб з високим рівнем життєстійкості – 7%, тоді як серед чоловіків цей показник не виражений у жодного опитуваного. Візуалізація результатів таблиці 3.1 представлена на рисунку 3.1.

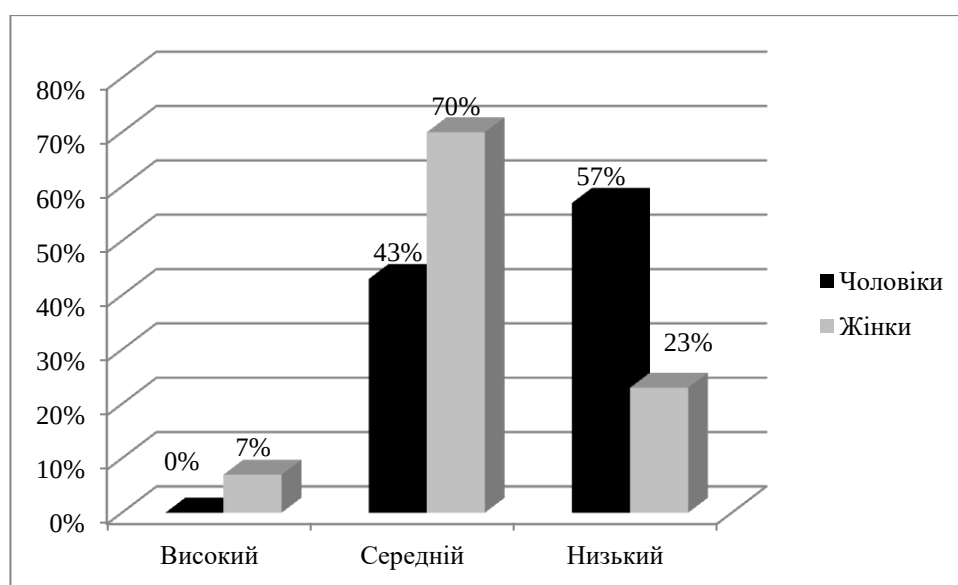


Рис. 3.1. Особливості прояву життєстійкості чоловіків та жінок під час кризи середнього віку

Як зазначалося раніше, дана методика, окрім інтегрального рівня життєстійкості, дозволяє визначити такі параметри, як: включеність, контроль та прийняття ризику. Відповідно до цього, нижче, нами наведений аналіз результатів по даним параметрам серед жінок та чоловіків (див. рис. 3.2.-3.4.).

Аналіз даних показав, під час життєвої кризи у жінок (13%), порівняно з чоловіками (0%) більше виражений параметр «залученості» на високому рівні. Також, більше виражений даний параметр у жінок (70%) і на середньому рівні, порівняно з чоловіками (40%). Це вказує на те, що будучи в кризі, жінки, частіше за чоловіків намагаються включитися у вирішення проблеми. Можемо припустити, що переживання кризи, за рахунок вираженого параметру

«включеності» стимулює жінок долати її не самотійно, а наприклад, вдаючись до допомоги інших. Тобто, жінки, на відміну від чоловіків не уникають, а навпаки включаються у вирішення своєї кризової ситуації.

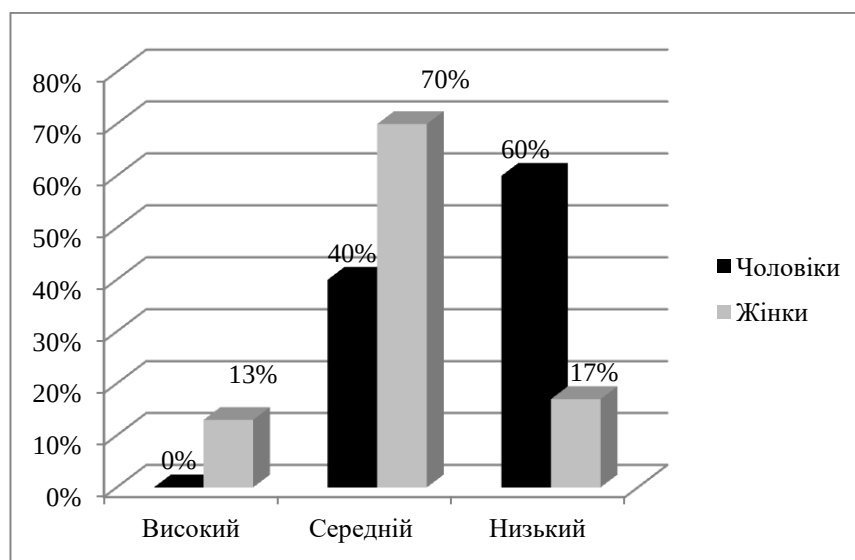


Рис. 3.2. Особливості прояву залученості чоловіків та жінок під час кризи середнього віку

Натомість, чоловіки, більше схильні проявляти контроль (високий рівень 10%, жінки високий рівень – 0%). Середній рівень у чоловіків – 63%, у жінок – 70%. Низький рівень у чоловіків – 27%, у жінок – 30%. Це дає підстави припустити, що будучи в кризі, чоловіки більше прагнуть вирішувати проблему самотужки не вдаючись до допомоги інших, вірячи в те, що тільки їхні особисті зусилля можуть принести результат. Натомість, у жінок менше виражений даний компонент життєстійкості, що може перекликатися з результатами по параметру «включеності». Наглядно, результати наведені на рис. 3.3.

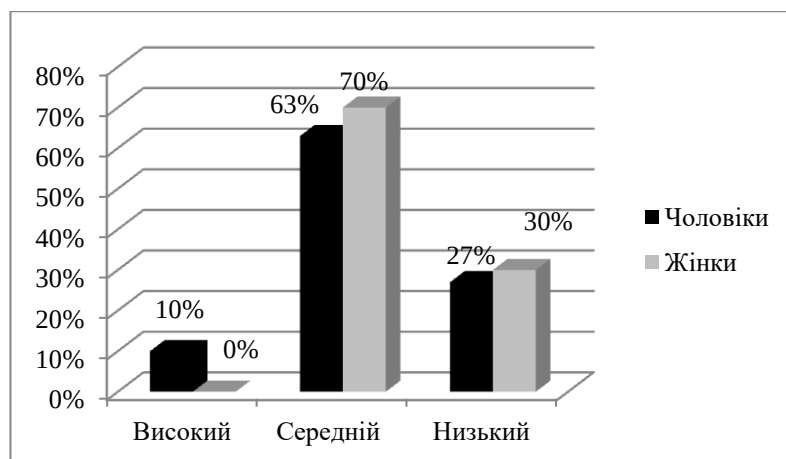


Рис. 3.3. Особливості прояву контролю чоловіків та жінок під час кризи середнього віку

Аналіз останнього параметру «прийняття ризику» показав, що жінки, порівняно з чоловіками, частіше (високий рівень: жінки – 17%, чоловіки – 0%; середній рівень: жінки – 63%, чоловіки – 50%) сприймають свою кризу, не як щось руйнівне та загрозове, а як стимул та рушійну силу особистісного розвитку (див. рис. 3.4.). Слід зазначити, що під час періоду кризи чоловіки частіше відчують відкинутість та безпомічність. У той час як жінки схильні надавати подіям, що відбуваються в цей період, негативний та фатальний характер.

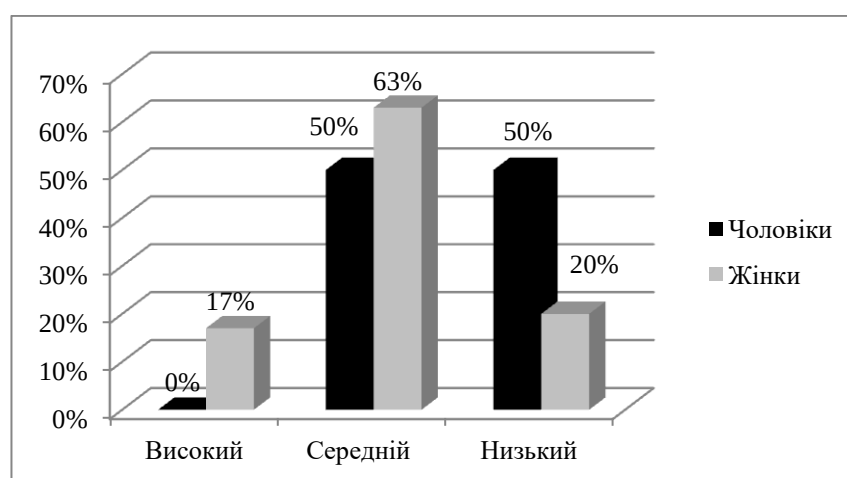


Рис. 3.4. Особливості «прийняття ризику» чоловіками та жінками під час кризи середнього віку

Проведена діагностика прояву життєстійкості чоловіків та жінок в період кризи середнього віку показала, що у них вона проявляється по-різному. Для перевірки закономірностей виявлених відмінностей нами був застосований метод математичної статистики – критерій Манна-Уїтні. Даний метод дав нам можливість виявити особливості прояву життєстійкості у чоловіків та жінок в період їхньої життєвої кризи. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (тесту життєстійкості)

Параметри життєстійкості	Вибірка	Середній	Сума	Статистика U
Загальна життєстійкість	Чоловіки	24,30	1101	264*
	Жінки	36,70	729	
Включеність	Чоловіки	22,80	684	219*
	Жінки	38,20	1146	
Контроль	Чоловіки	31,50	945	420
	Жінки	29,50	885	
Прийняття ризику	Чоловіки	23,10	693	228*
	Жінки	37,90	1137	

* – результат значимий на рівні 0,01

В результаті, математичний аналіз показав наявність деяких відмінностей в прояві життєстійкості жінок та чоловіків в період кризи середнього віку:

1) Не зважаючи на загальний низький рівень життєстійкості по групі опитаних, жінки характеризуються більшою її вираженістю, порівняно з чоловіками.

2) Жінки, порівняно з чоловіками більше включаються та залучають інших для вирішення проблем, які виникають в результаті вступу ними в кризовий етап життя. На це вказують більш виражені показники «включеності» у жінок, порівняно з чоловіками;

3) Для жінок, їхня вікова криза це стимул для особистісного росту, тоді як для чоловіків це більше особистісна трагедія та стрес. Про що свідчать більш виражені показники «прийняття ризику у жінок».

Отже, особливість протікання життєвої кризи у чоловіків та жінок середнього віку є те, що на фоні загального зниження життєстійкості, у чоловіків спостерігається більший її спад, та більше переживання її травматичності для них, що проявляється у низькій включеності та низькому прийнятті ризику. Тоді як жінки, переживаючи кризу середнього віку більше включаються в те, щоб максимально ефективно вирішити її наслідки а також, щоб використати її як підґрунття для особистісного розвитку.

3.2. Особливості прояву смисложиттєвих орієнтацій жінками та чоловіками середнього віку в період життєвої кризи

Наступний крок збору емпіричних даних передбачав виявлення особливостей прояву смисложиттєвих орієнтацій жінок та чоловіків в період кризи середнього віку. Результати діагностики за методикою «Смисложиттєві орієнтації» показали наявність певних відмінностей (див. рис. 3.5.-3.10.).

Перш за все ми проаналізували загальний рівень осмисленості життя жінок та чоловіків, оскільки відомо, що життєва криза, в першу чергу зачіпає сферу життєвих смислів, сенсів, цілей. В результаті було виявлено, що для усієї вибірки характерний спад загальної осмисленості життя (див. рис. 3.5.).

Результати показали, що ні жінки ні чоловіки не мають високої осмисленості власного життя. При цьому, в обох групах спостерігаються значні показники низької осмисленості: жінки – 43%, чоловіки – 60%. Як ми можемо бачити, серед чоловіків більша частка опитаних з низьким рівнем.

Варто вказати, що низька осмисленість життя характеризується низькою мотивацією, відсутністю чітких цілей. Такі люди досить пасивні та не можуть сказати, що вони задоволені власним життям. Досить часто, у таких людей спостерігається занижена самооцінка та труднощі з прийняттям рішень.

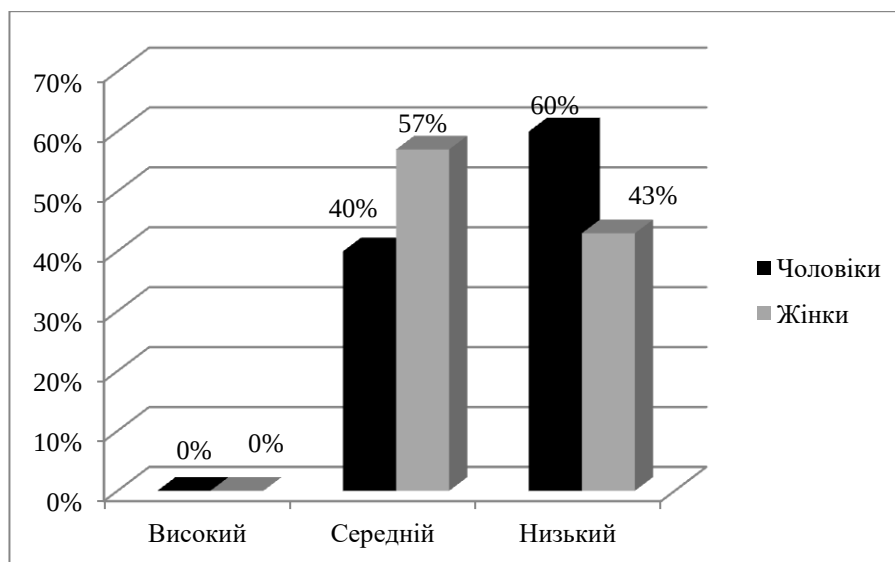


Рис. 3.5. Рівень осмисленості життя чоловіків та жінок в період кризи середнього віку

Наступним кроком був аналіз окремих показників осмисленості життя, таких як: цілі, процес життя, результати життя, локус контролю Я та локус контролю життя. Проаналізувавши дані по параметру «цілі» (рис. 3.6.) було виявлено, що при загальному низькому рівні осмисленості життя, у жінок, цільовий компонент виражений краще та більше порівняно з чоловіками. Так, високі показники життєвих цілей серед жінок присутні у 30% опитаних, тоді як серед чоловіків високі показники мають лише 4%, а низькі – 53%.

Отже, для жінок більше властиво не втрачати віри в майбутнє в процесі переживання вікової кризи, а чоловіки, навпаки, більше схильні проживати кризу вдаючись до спогадів про «яскраве» минуле, або дотримуватися принципу «жити лише сьогоднішнім днем» не будуючи плани навіть на найближче майбутнє.

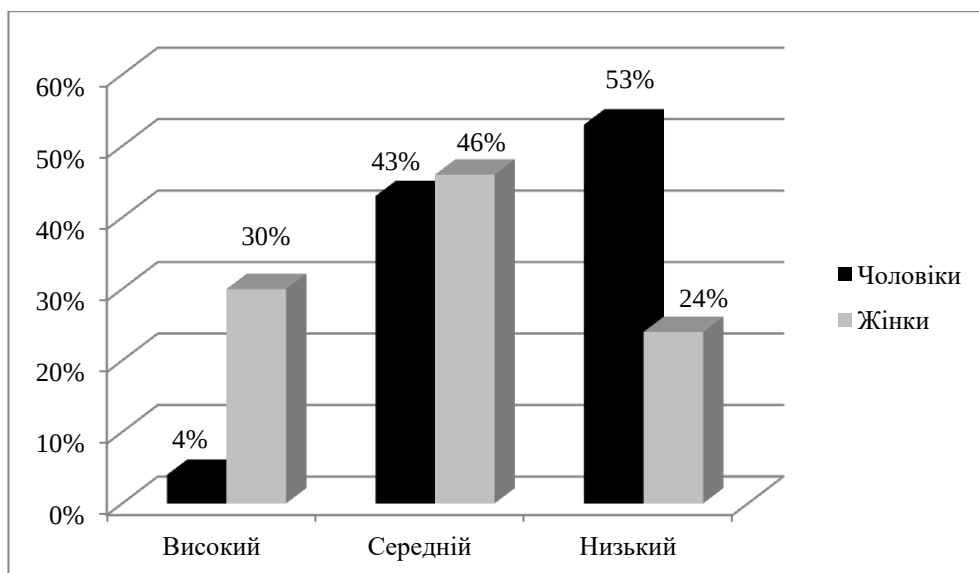


Рис. 3.6. Рівень прояву життєвих цілей чоловіків та жінок в період кризи середнього віку

Аналіз результатів по параметру «процес життя» показав, що жінки та чоловіки, в рівній мірі характеризують власне життя як таке, що має низьку емоційну насиченість (рис. 3.7.).

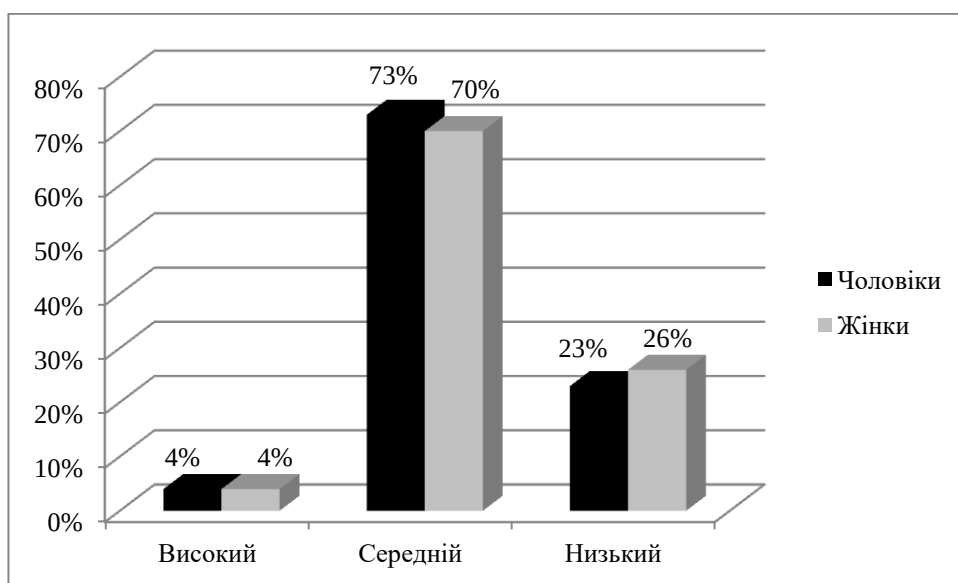


Рис. 3.7. Рівень переживання «процесу життя» у чоловіків та жінок в період кризи середнього віку

Наглядно видно, що в більшості випадків, чоловіки та жінки, в процесі переживання кризи мають середньо виражене сприйняття самого процесу життя як цікавого, емоційно забарвленого та наповненого змістом. Проте, в обох групах наявна значна кількість опитаних (жінки – 26%, чоловіки – 23%), для яких їхнє життя вбачається не цікавим, емоційно не насиченим та пустим.

Оцінка чоловіками та жінками результативності їхнього життя має певні відмінності (рис. 3.8.). Як ми можемо бачити, жінки, частіше (36%) високо оцінюють вже пройдений шлях, при цьому, маючи високі показники по параметру «цілей», вказує, що прожитий відрізок життя, задає позитивний тон майбутньому.

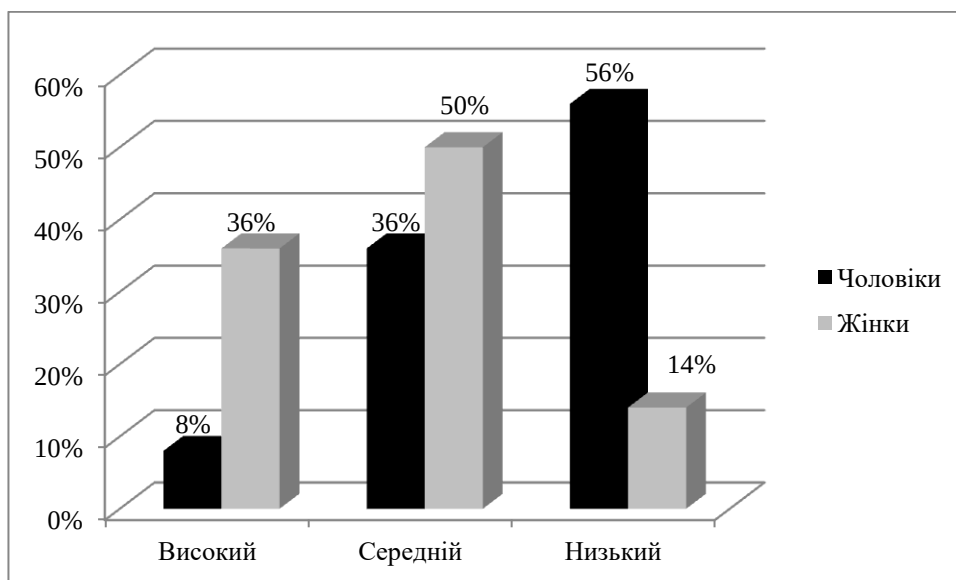


Рис. 3.8. Рівень оцінки результативності власного життя у чоловіків та жінок в період кризи середнього віку

Тоді як більшість чоловіків (56%) негативно оцінюють результативність пройденого ними життєвого шляху, вважаючи його не продуктивним і таким в якому втрачені можливості самореалізації.

Таким чином, припускаємо, що в період кризи середнього віку, чоловіки відчувають більшу апатію, оскільки цей стан підсилюється відчуттям відсутності сенсу в прожитому відрізку життя. Тоді як жінки, при середніх та

низьких оцінках процесуальності їхнього життя, більш позитивно оцінюють вже пройдену його частину.

Локус контролю – Я (Я – господар життя): ці показники приблизно однакові як серед чоловіків так і серед жінок. Жінки в незначній мірі частіше (8%) за чоловіків (4%) вважають себе сильними для того, щоб брати відповідальність за своє життя. Проте, найбільше вираження мають середні та низькі показники в обох групах.

Припускаємо, що переживання кризи середнього віку призводить, як у жінок так і у чоловіків, до спаду впевненості в собі, у власних силах та можливостях.

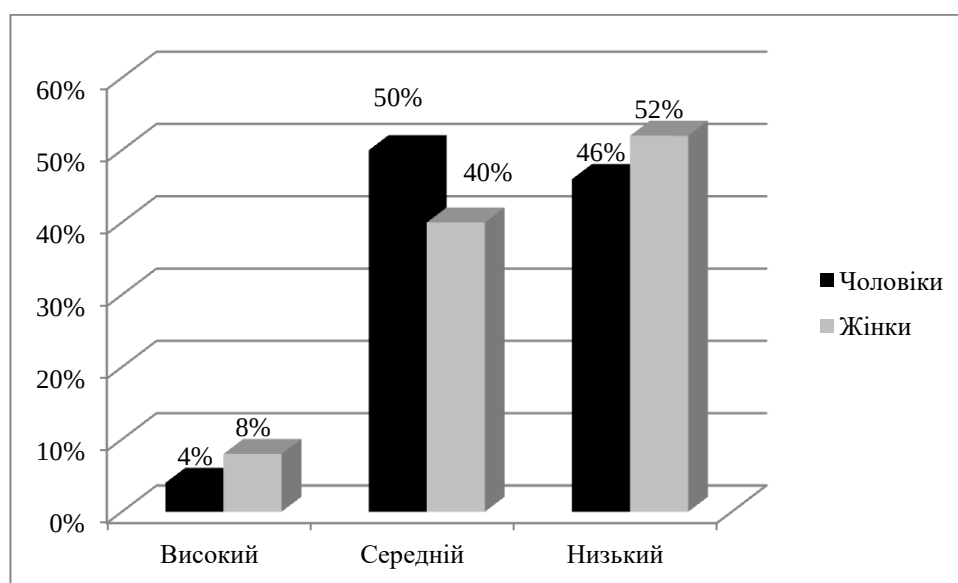


Рис. 3.9. Рівень «Локус контролю – Я» у чоловіків та жінок в період кризи середнього віку

Локус контролю – життя чи керованість життя: у жінок ці показники дещо більше виражені, тобто респонденти впевнені у цьому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя.

Натомість чоловіки, дещо більше схильні мати або середні показники щодо контролю власного життя, або мати більш негативні уявлення про це, вважаючи, що все в житті вирішено наперед.

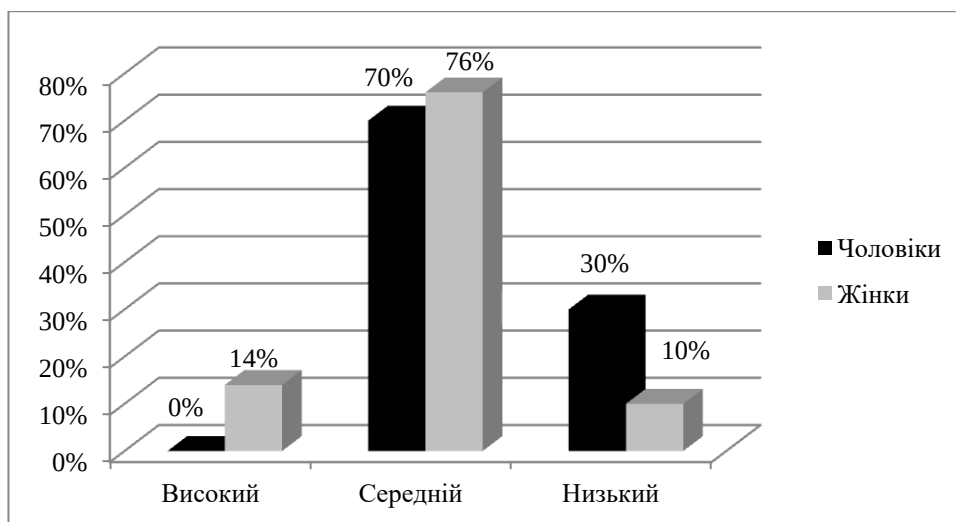


Рис. 3.10. Рівень «Локус контролю – життя» у чоловіків та жінок в період кризи середнього віку

Отже, проведена діагностика та аналіз результатів показали наявність деяких, проте не завжди помітних відмінностей прояву смисложиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок в період кризи середнього віку. На основі математичного аналізу, нам вдалося виявити, параметри, по яким жінки та чоловіки відрізняються (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика СЖО)

Параметри СЖО	Вибірка	Середній	Сума рангів	Статистика U
Цілі	Чоловіки	23,22	696,50	231,5*
	Жінки	37,78	1133,50	
Процес	Чоловіки	30,63	919,00	446
	Жінки	30,37	911,00	
Результат	Чоловіки	22,90	687,00	222*
	Жінки	38,10	1143,00	
ЛК – Я	Чоловіки	29,62	888,50	423,5
	Жінки	31,38	941,50	
ЛК – життя	Чоловіки	35,33	1060,00	305
	Жінки	25,67	770,00	
Осмисленість життя	Чоловіки	24,63	739	274*
	Жінки	36,37	1091	

* – результат значимий на рівні 0,01

Результати математичного аналізу, наведеного в таблиці 3.3. дає підстави зробити наступні висновки:

1) Не зважаючи на загальне зниження відчуття осмисленості життя у чоловіків та жінок в період кризи середнього віку, для чоловіків більше властивий низький рівень, а для жінок середній. Це може вказувати на те, що жінки виявляються більше орієнтованими на вирішення своєї кризи порівняно з чоловіками;

2) Жінки, порівняно з чоловіками, більш цілеспрямовані, оскільки виявленні відмінності по параметру «цілі» виявився значимим. Це вказує на те, що в період кризи, цільовий компонент свідомості жінок працює краще ніж у чоловіків. Тобто вони більш цілеспрямовані, схильні будувати плани які мають реальну опору на сьогодення та підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Іншими словами, якщо чоловіки, переживаючи кризу впадають у відчай та «не бачать» свого чіткого майбутнього, то жінки, навпаки, намагаються «опредметнити» своє майбутнє;

3) Переживання кризи середнього віку, у жінок та чоловіків характеризується тим, що перші, оцінюють пройдений шлях більш результативно та оптимістично порівняно з чоловіками. Для других, переживання кризи характеризується знеціненням пройденого життєвого шляху, відсутністю сенсу в ньому або відчуттям втрачених можливостей.

3.3. Особливості долаючої поведінки у жінок та чоловіків середнього віку в період життєвої кризи

Наступним кроком було виявлення особливостей прояву копінг стратегій (долаючої поведінки) у чоловіків та жінок в період їхньої життєвої кризи. Для цього був використаний тест копінг-стратегій Лазаруса. Стратегія долаючої поведінки в період кризи середнього віку зумовлює та впливає на те, яким способом жінки та чоловіки виходять з неї. Провівши діагностику та опрацювавши результати, ми узагальнили їх на рис. 3.11. та 3.12.

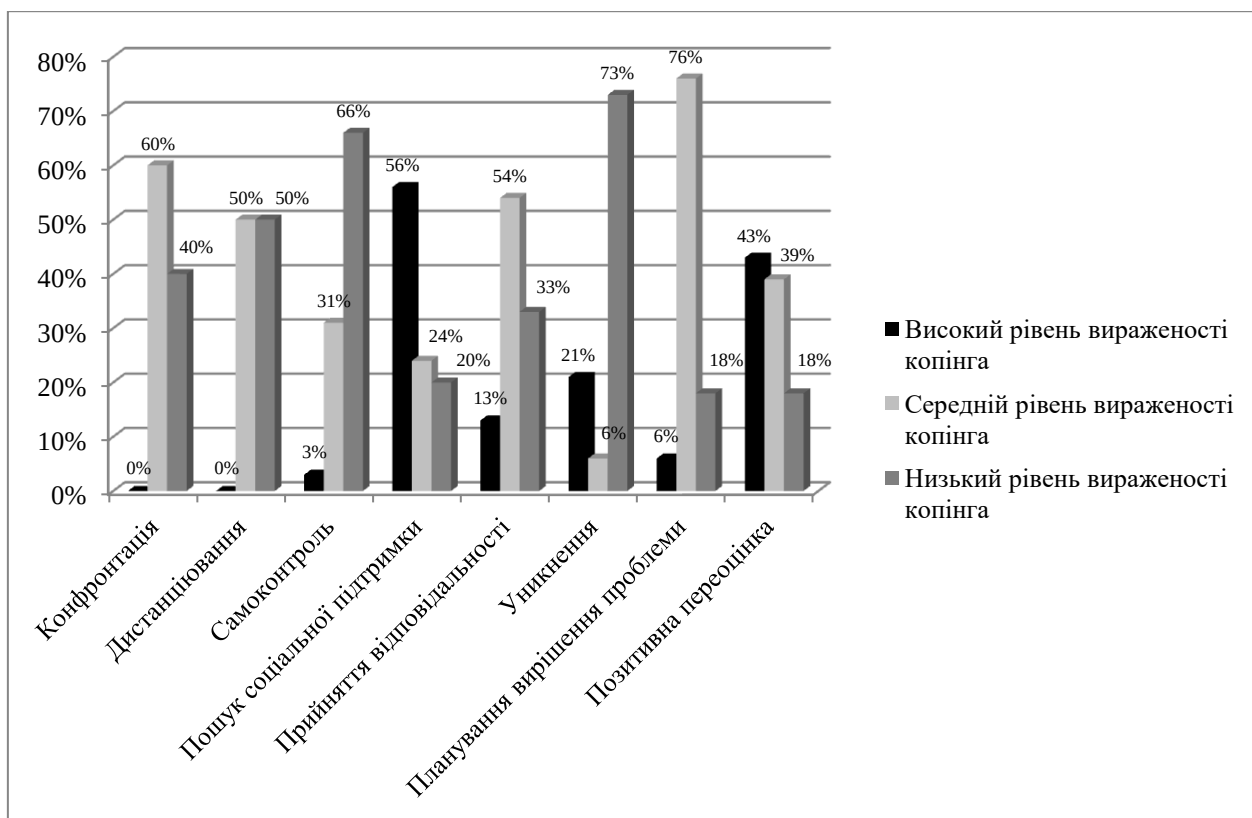


Рис. 3.11. Копінг стратегії жінок в період кризи середнього віку

В результаті обробки даних діагностики було виявлено, що жінки, переживаючи кризу середнього віку, частіше, на високому рівні, вдаються до стратегії «пошуку соціальної підтримки» (56% опитаних жінок). Припускаємо, що саме ця стратегія значно полегшує опитаним жінкам переживання кризи середнього віку. Залучення до соціальної активності, пошук професійної допомоги та підтримка від близьких людей, скоріше за все, допомагають жінкам відчувати себе менш самотніми та знайти нові ресурси для особистого розвитку.

На другому місці, найбільше виражена стратегія «позитивної переоцінки» (43% опитаних жінок). Позитивна переоцінка – це когнітивна стратегія, яка полягає в переосмисленні негативних подій або ситуацій у позитивному ключі. Для жінок у період кризи середнього віку така стратегія може бути особливо корисною, оскільки допомагає зменшити стрес і тривогу шляхом переоцінки пройденого шляху, визначення його смислу та формування нових цілей та життєвих задач.

Чоловіки, на відміну від жінок (рис. 3.12.), переживають кризу середнього віку шляхом пригнічення емоцій (самоконтроль – 60% чоловіків), дистанціювання – 39%, уникнення – 57%).

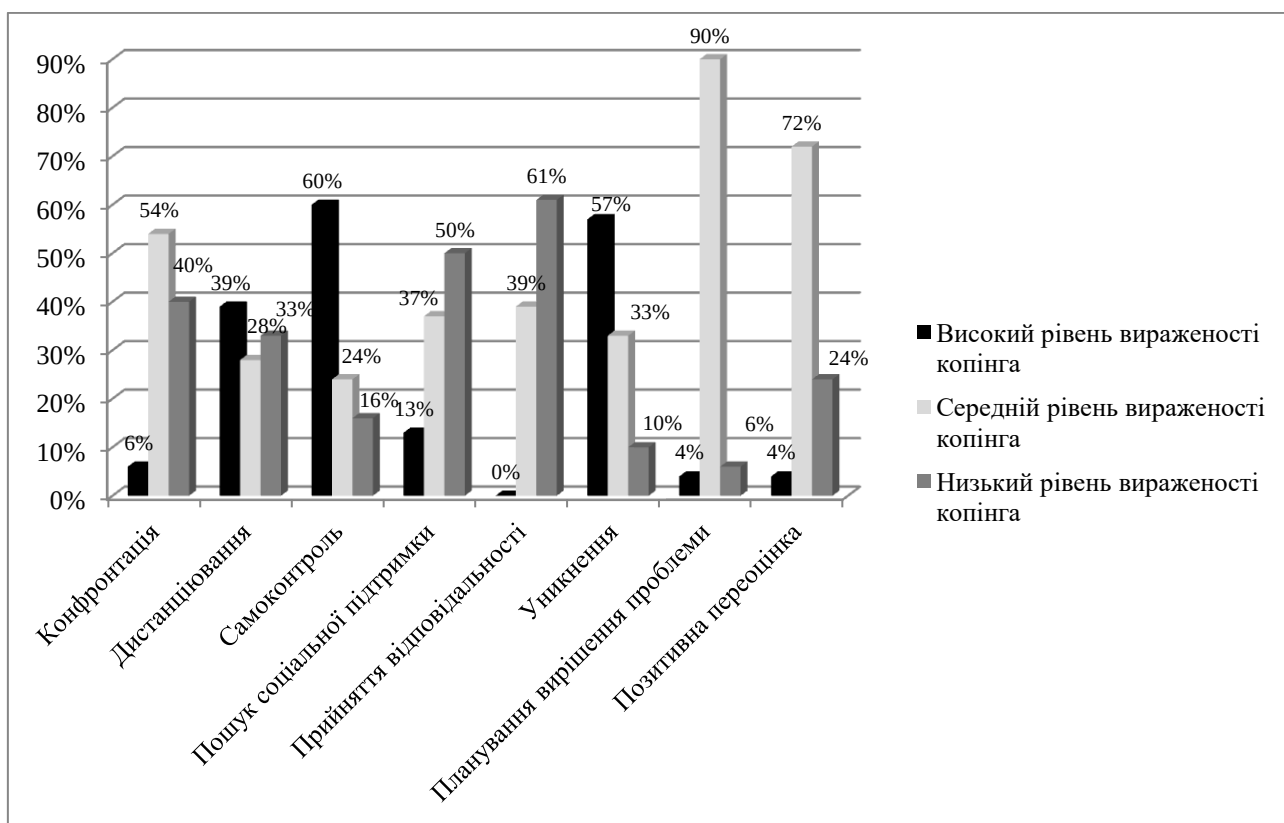


Рис. 3.12. Копінг стратегії чоловіків в період кризи середнього віку

Отже, чоловіки, переживаючи кризу середнього віку, в першу чергу вдаються до самоконтролю, який характеризується пригніченням негативних емоцій, запереченням наявності проблеми, приховуванням своїх проблем та негативних емоцій від рідних та близьких.

Другою по значимості, для чоловіків є стратегія «уникнення», яка полягає в тому, що вони долають негативні емоції та стани, викликані кризою, взагалі заперечуючи її наявність, або вдаючись до не конструктивних (інфантильних) форм поведінки, які знімають з них відповідальність та необхідність вирішувати виниклі проблеми.

На третьому місці по інтенсивності використання, стратегія «дистанціювання», при якій чоловіками знижується значимість проблем,

викликаних життєвою кризою. Іншими словами, зіштовхуючись, наприклад з проблемою переоцінки цінностей, або оцінки пройденого шляху, чоловіки часто схильні заперечувати необхідність цього взагалі.

Нижче, в таблиці 3.4. ми навели результати математичного аналізу даних чоловіків та жінок.

Таблиця 3.4.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика Лазаруса)

Копінг-стратегії	Вибірка	Середній	Сума	Статистика U
Конфронтація	Чоловіки	29,98	899,50	434,5
	Жінки	31,02	930,50	
Дистанціювання	Чоловіки	41,03	1231,00	134*
	Жінки	19,97	599,00	
Самоконтроль	Чоловіки	42,30	1269,00	96*
	Жінки	18,70	561,00	
Пошук соціальної підтримки	Чоловіки	22,60	678,00	213*
	Жінки	38,40	1152,00	
Прийняття відповідальності	Чоловіки	33,98	1019,50	345,5
	Жінки	27,02	810,50	
Уникнення	Чоловіки	39,82	1194,50	170,5*
	Жінки	21,18	635,50	
Планування вирішення проблеми	Чоловіки	33,50	1005,00	360
	Жінки	27,50	825,00	
Позитивна переоцінка	Чоловіки	24,53	736,00	271*
	Жінки	36,47	1094,00	

* – результат значимий на рівні 0,01

Як показує таблиця, між жінками та чоловіками наявні значимі відмінності у використанні копінгів (стратегій долаючої поведінки) в ситуації кризи середнього віку: чоловіки, порівняно з жінками віддають перевагу дистанціюванню ($U_{кр}=134$), самоконтролю ($U_{кр}=96$) та уникненню ($U_{кр}=170,5$). Жінки частіше вдаються до стратегій: пошуку соціальної

підтримки (Uкр=213) та позитивної переоцінки (Uкр=271). Це дає підстави визначити наступні особливості:

1) Чоловіки, порівняно з жінками менше проявляють ознаки конструктивних стратегій подолання життєвої кризи. В цілому, переживання чоловіками кризи середнього віку супроводжується або уникненням даної проблеми взагалі, або пригніченням негативних емоцій, які ця проблема виникає. Часто такі чоловіки приховують свої справжні емоції від інших, або, стикаючись з проблемами кризи починають поводити себе не адекватно ситуації, тим самим намагаючись зняти із себе відповідальність за необхідність прийняття рішень;

2) Жінки навпаки, частіше вдаються до залучення зовнішніх ресурсів у вигляді фахівців, друзів, інтернет-ресурсів та ін. Кризу жінки намагаються подолати заручившись підтримкою інших (пошук соціальної підтримки) або вдаючись до конструктивного, позитивного переосмислення (рефлексія пройденого шляху та планування майбутнього).

Виявлені результати можуть вказувати на те, що жінки, під час кризи середнього віку, більш легко та швидше адаптуються до неї та приймають неминучість та необхідність її вирішення, тоді як чоловіки демонструють більше захисних механізмів, які можуть свідчити про небажання та не готовність приймати свій вік.

3.4. Особливості прояву самоактуалізації жінками та чоловіками середнього віку в період життєвої кризи

Останній етап нашого дослідження передбачав виявлення особливостей самоактуалізації чоловіків та жінок в період їхньої життєвої кризи. Для цього нами був використаний описаний вище короткий індекс самоактуалізації. Його результати, наведені та на рис. 3.7.

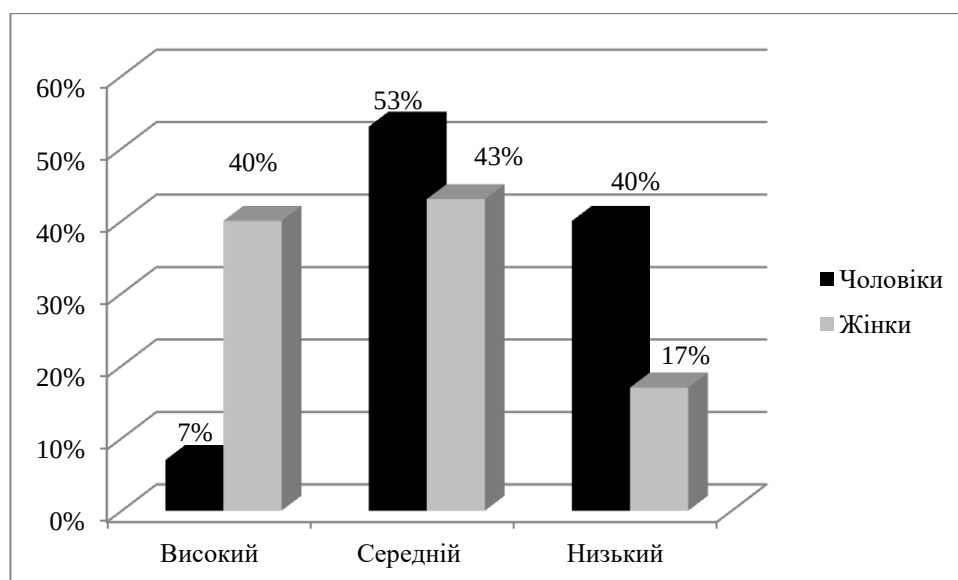


Рис. 3.7. Прояв самоактуалізації чоловіків та жінок в період кризи середнього віку

Як ми можемо бачити, чоловіки та жінки по-різному переживають зміну рівня самоактуалізації в період кризи середнього віку. Так, жінки (40%) частіше за чоловіків (7%) проявляють її високий рівень. Тоді як чоловікам більше властивий середній (53%) та низький (40%) рівні.

Наступний кроком була перевірка закономірності виявлених відмінностей. Її результати наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (короткий індекс самоактуалізації)

	Вибірка	Середній	Сума	Статистика U
Самоактуалізація	Чоловіки	36,37	1091	274*
	Жінки	24,63	739	

* – результат значимий на рівні 0,01

Отриманий показник $U_{кр}=274$, є значимими і дає нам підстави стверджувати, що опитані жінки, які переживають кризу середнього віку, більше за чоловіків орієнтовані на особистісний розвиток, вирішення більш складних задач на самовдосконалення. Це перекликається о отриманими вище

показниками включеності та прийняття ризику, коли життєва криза жінками сприймається як виклик, як стимул до розвитку і в даному випадку це «накладається» на їхнє прагнення та здатність до самоактуалізації. Точніше, самоактуалізація проявляється через їхню «включеність» та «прийняття ризику».

Натомість, чоловіки демонструють біль низьке прагнення до самоактуалізації. В їхній групі більше виражені середні та низькі показники, що може вказувати на те, що дана вікова криза для них є більшим викликом, більшою складністю, яка має більше негативних наслідків, оскільки вони не сприймають її як ресурс саморозвитку, самоактуалізації. А відтак, вони не прагнуть вирішувати якісь складні завдання пов'язані з пошуком нових сенсів.

3.5. Факторна структура прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку

Останній етап дослідження мав на меті визначення факторної структури прояву життєвої кризи у чоловіків та жінок. Дослідивши низку змінних, таких як життєстійкість з її параметрами (цілі, результат, включеність, прийняття ризику), індекс самоактуалізації, смисложиттєві орієнтації та копінг стратегії (долаючу поведінку) у чоловіків та жінок під час переживання ними кризи середнього віку, ми намагалися:

По-перше – об'єднати усі дослідженні параметри в певну структуру зв'язків у чоловіків та жінок;

По-друге – виявити відмінності (особливості) переживання чоловіками та жінками кризи середнього віку шляхом порівняння двох сформованих структур. Для цього нами був заснований факторний аналіз, результати якого наведені нижче в таблицях 3.6. та 3.7.

Таблиця 3.6.

Факторна структура переживання кризи середнього віку у жінок

Досліджені параметри	Рівень значимості досліджених параметрів					
	1	2	3	4	5	6
Планування вирішення проблеми	0,833					
Цілі	0,504					
ЛК-Життя		0,844				
Життєстійкість		0,712				
ЛК-Я			0,821			
Позитивна переоцінка			0,679			
Процес				-0,904		
Самоконтроль				0,514		
Самоактуалізація					0,833	
Прийняття відповідальності					0,805	
Осмисленість життя						0,841
Результат						0,637

В результаті факторного аналізу було виявлено, що структура переживання жінками кризи середнього віку, містить 6 груп зв'язків. На першому місці по значимості (вплив), в структурі переживання кризи середнього віку у жінок перебуває копінг стратегія «планування вирішення проблеми» (0,833) та параметр осмисленості життя «цілі» (0,504). Отже, переживання кризи середнього віку у жінок запускає механізми ціле покладання та орієнтує їх на вирішення проблем, які виникають в результаті цієї кризи. В даному випадку, стратегія «планування вирішення проблеми» та орієнтація на життєві цілі виступають механізмом подолання кризи середнього віку.

На другому місці по значимості, у структурі кризи середнього віку, у жінок перебувають локус контролю-життя (0,844) та життєстійкість (0,712). Припускаємо, що входження в кризу запускає механізм переоцінки цінностей, в

якому, у жінок, на перше виходить питання керованості власним життям. В період кризи, опитані жінки намагаються віднайти для себе відповідь на питання «Чи керую я власним життя, чи воно керує мною?». Також, значимою виявилася життестійкість в структурі переживання кризи середнього віку у жінок. Отже, можемо констатувати, що у жінок, входження в кризу призводить до зниження життестійкості.

На третьому місці значимими виявилися фактори смисложиттєвих орієнтацій, а саме Локус контролю-Я (0,821) та копінг-стратегія «Позитивної переоцінки» (0,679). При цьому констатуємо, що криза середнього віку, у жінок, запускає механізми переоцінки наявної ситуації, в якій жінка починає її сприймати як стимул та можливість особистісного росту, що підкріплюється вірою в себе та оцінкою себе як сильної особистості (локус контролю-Я).

На четвертому місці значимим виявилися смисложиттєва орієнтація «Процесу» (-0,904) та копінг-стратегія «самоконтроль» (0,514). Виявлені зв'язки вказують на те, що криза середнього віку супроводжується оцінкою жінками свого життя як не цікавого та без емоційного, що призводить до використання стратегії самоконтролю, при якій жінки подавляють власні емоції та не демонструють їх оточуючим. І чим більше вони вважають своє життя не цікавим, тим більше вони вдаються до стратегії «самоконтролю».

На п'ятому місці значимим виявилися самоактуалізація (0,833) та копінг-стратегія «прийняття відповідальності» (0,805). Можемо припустити, що стратегія прийняття відповідальності за своє життя в період кризи, запускає механізми самоактуалізації жінок. Саме прийняття відповідальності за своє життя стимулює жінок до розвитку та подолання життєвої кризи.

Найменше значення в структурі переживання кризи середнього віку у жінок мають осмисленість життя (0,841) та орієнтація в житті на результат (0,637). Ці два параметри смисложиттєвих орієнтацій дають підстави припустити, що криза середнього віку змушує жінок оцінювати загальну осмисленість свого життя та його результативність.

Нижче, в таблиці 3.7. наведені результати вибірки чоловіків.

Таблиця 3.7.

Факторна структура переживання кризи середнього віку у чоловіків

Досліджені параметри	Рівень значимості досліджених параметрів					
	1	2	3	4	5	6
Самоактуалізація	-0,717					
Дистанціювання	0,572					
Результат		0,829				
Процес		-0,676				
Пошук соціальної підтримки			0,880			
Самоконтроль			-0,821			
Контроль				0,891		
Прийняття ризику				-0,800		
Цілі					-0,808	
ЛК-Життя					0,709	
Планування вирішення проблеми						0,822
Прийняття відповідальності						-0,787

Результати таблиці 3.7. наглядно демонструють наявність внутрішньо-особистісного конфлікту у чоловіків в період кризи середнього віку. Це доводять отримані результати. На першому місці, у чоловіків, конфлікт самоактуалізації (-0,717) та копінг-стратегії «дистанціювання» (0,572). Тобто, з однієї сторони, переживаючи кризу, чоловіки, в першу чергу вдаються до дистанціювання від неї, при цьому, страждає їхня самоактуалізація. Не маючи навичок ефективного вирішення проблеми, або не бажаючи цього, чоловіки, в період кризи середнього віку «жертвують» власною самореалізацією.

На другому місці, у чоловіків, конфлікт смисложиттєвих орієнтацій: результат (0,829) та процес (-0,676). Наглядно видно, що під час кризи середнього віку чоловіки намагаються оцінити результативність вже прожитого життя та насиченість і цікавість образу життя наявного. При цьому, якщо позитивна кореляція параметру «результат» та негативна «процесу» може вказувати на наявність тенденції того, що чоловіки частіше схильні жити в

минулому, коли прожитий відрізок життя сприймається більш яскраво, тоді як нинішнє життя, оцінюються більш не цікаво та без емоційно порівняно з минулим.

На третьому місці спостерігається тенденція до конфлікту двох копінг-стратегій, які також відображають тенденцію до конфлікту. З однієї сторони чоловіки прагнуть до пошуку соціальної підтримки (0,880), а з іншої вдаються до стратегії самоконтролю (-0,821), яка передбачає приховування від інших власних емоцій та проблем.

На четвертому місці, у чоловіків конфлікт у сфері життєстійкості. Коли їхнє виражене прагнення до контролю (0,891) призводить до того, що вони сприймають кризу, як загрозу особистій безпеці та благополуччю, а не як можливість особистісного росту (прийняття ризику -0,800).

На п'ятому місці конфлікт смисложиттєвих орієнтацій чоловіків: цілі (-0,808) та локус контролю-життя (0,709). Особливість даного конфлікту полягає в тому, що чоловіки бажають контролювати власне життя, при відсутності чітких життєвих цілей.

Останнє місце в структурі переживання чоловіками кризи середнього віку посідає конфлікт двох копінг-стратегій: планування вирішення проблеми (0,822) та прийняття відповідальності (-0,787). Тут, наглядно спостерігається конфлікт, при якому, чоловіки прагнуть вирішувати проблеми кризи середнього віку, при вираженому не бажанні брати на себе відповідальність за своє життя.

Таким чином, результати математичного аналізу наглядно демонструють головну особливість та відмінність переживання кризи середнього віку чоловіками та жінками. Для перших, цей життєвий етап характеризується численними внутрішньо-особистісними конфліктами та протиріччями, які зачіпають сферу долаючої поведінки, життєстійкості та життєвих цінностей. А для жінок, цей період частіше виступає можливістю особистісного росту та розвитку, при наявності мінімальної кількості внутрішньо-особистісних конфліктів.

Висновки до третього розділу

Результати проведеного емпіричного дослідження дали змогу зробити наступні висновки:

1. В ситуації кризи середнього віку відбувається загальне зниження життєстійкості як чоловіків так і жінок. Проте, зниження життєстійкості більше властиве для чоловіків (низький рівень 57%) ні для жінок (низький рівень 23%). При цьому, у жінок краще виражені такі компоненти життєстійкості як: включеність та прийняття ризику. Це вказує на те, що під час кризи, жінки більше включені в її вирішення, залучають до цієї проблеми інших та використовують її як стимул особистісного розвитку.

2. Життєва криза середнього віку призводить до загального зниження осмисленості життя у чоловіків та жінок. Проте, для чоловіків більше характерний низький рівень (60%), а для жінок середній (57%). Хоча у групі жінок наявна значна частка опитаних з низьким рівнем (43%). Особливість прояву ціннісно-сислової сфери чоловіків і жінок в період кризи полягає в тому, що жінки більше орієнтуються на побудову планів на майбутнє, позитивне планування решти життя, постановку нових цілей та на позитивну переоцінку прожитого відрізка життя. Тоді, як для чоловіків характерний занепад цільового компоненту та проживання кризи в минулому (раніше було краще).

3. Особливість проживання кризи середнього віку чоловіками та жінками полягає у відмінності використання ними копінг-стратегій (долаючої поведінки). Чоловіки, порівняно з жінками віддають перевагу дистанціюванню, самоконтролю та уникненню. Жінки частіше вдаються до стратегій: пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки. Жінки під час кризи середнього віку легше і швидше адаптуються до цієї ситуації та приймають її неминучість і необхідність вирішення. Чоловіки, навпаки, виявляють більше захисних механізмів, що може свідчити про їх небажання та неготовність прийняти свій вік.

4. Відмінність в прагненні до самоактуалізації, в період кризи середнього віку, полягає в тому, що жінки (високий рівень 40%) орієнтовані на особистісний розвиток, вирішення більш складних задач на самовдосконалення на відміну від чоловіків (високий рівень 7%).

5. Факторна структура переживання кризи середнього віку у чоловіків та жінок має свої відмінності, які полягають в тому, що переживання кризи у жінок носить менш конфліктний характер порівняно з чоловіками. Структура виявлених зв'язків усіх досліджених параметрів, у жінок, носить прямий позитивний характер. Це дає підстави припускати, що жінки більш гармонійно проходять кризу середнього віку, орієнтуючись при цьому на вирішення проблем, побудову нових життєвих цілей, переоцінку цінностей, осмисленість життя та його результативність.

Натомість, виявлена факторна структура переживання кризи середнього віку чоловіками складається зі зв'язків протилежного характеру. На наш погляд, це вказує на наявність внутрішніх конфліктів у чоловіків в період кризи. З однієї сторони криза знижує їхнє прагнення до самоактуалізації та підвищує дистанціювання від інших. Будучи в ситуації кризи, чоловіки менше орієнтуються на позитивне проживання життя а більше на оцінку вже пройденого шляху, тим самим позбавляючи себе відчуття його насиченості. В чоловіках борються дві копінг-стратегії. З однієї сторони вони прагнуть до соціально підтримки, а з іншої, пригнічують та приховують свої емоції від інших. Також, для чоловіків характерне виражене прагнення контролювати усі аспекти свого життя та не бажання віддатися його потоку, признати, що у життя є власні закони та сценарії розвитку. Також, з однієї сторони чоловіки прагнуть до вирішення проблем, а з іншої, у них виражена не готовність до прийняття відповідальності.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження, відповідно до поставлених завдань, можна зробити наступні висновки:

1. Зрілість, досить складна психологічна категорія, яка досліджується психологами з різних наукових позицій. В рамках нашого дослідження ми визначили зрілість в контексті генетичного (онтогенетичного) розвитку та визначили її як період, який відокремлює дитинство (юність) від старості.

Життєва криза може бути класифікована за різними ознаками. Проте, в рамках нашого дослідження ми розглядали її в контексті формування особистості протягом життя, тобто як вікову кризу. При цьому, кризу ми визначаємо, як раптовий поворот у житті людини, коли під загрозою опиняється реалізація її життєвого задуму чи майбутнього плану. Також, це тривалий внутрішній конфлікт, пов'язаний з осмисленням сенсу життя, його головних цілей та способів їх досягнення.

В результаті теоретичного аналізу нами були визначені наступні відмінності переживання кризи середнього віку чоловіками та жінками: чоловіки частіше за все поглиблюються у свою професійну кар'єру; під час кризи чоловіки виявляють більшу схильність до віддалення від інших; жінки частіше шукають соціальну підтримку у цей період; внаслідок зміни гормонального фону у жінок може відбуватися зміна їхнього психоемоційного стану; для жінок характерно раптова та протилежна зміна напрямку їхньої діяльності.

2. Під час кризи середнього віку загальна життєстійкість знижується як у чоловіків, так і у жінок. Однак, це зниження більш характерне для чоловіків (низький рівень 57%) порівняно з жінками (низький рівень 23%). У жінок краще виражені такі компоненти життєстійкості, як включеність та прийняття ризику.

3. Життєва криза середнього віку призводить до загального зниження осмисленості життя як у чоловіків, так і у жінок. Однак, для чоловіків це зниження частіше характеризується низьким рівнем (60%), тоді як для жінок —

середнім (57%). Водночас значна частина жінок також має низький рівень осмисленості життя (43%).

4. Особливість переживання кризи середнього віку у чоловіків і жінок полягає у відмінностях у використанні копінг-стратегій (поведінки, спрямованої на подолання труднощів). Чоловіки, порівняно з жінками, частіше обирають дистанціювання, самоконтроль та уникнення. Жінки, натомість, частіше звертаються до пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки.

5. Відмінність у прагненні до самоактуалізації під час кризи середнього віку полягає в тому, що жінки (високий рівень 40%) більше орієнтовані на особистісний розвиток і вирішення складніших завдань самовдосконалення, тоді як у чоловіків цей показник значно нижчий (високий рівень 7%).

6. Факторна структура переживання кризи середнього віку у чоловіків і жінок відрізняється. У жінок цей процес проходить з меншими конфліктами порівняно з чоловіками. Структура взаємозв'язків між усіма дослідженими параметрами у жінок має позитивний напрямок. У чоловіків факторна структура переживання кризи середнього віку складається з протилежних зв'язків, що, на нашу думку, свідчить про наявність внутрішніх конфліктів у чоловіків у цей період.

Перспективою подальшого дослідження може бути розширення вивчення особливостей переживання чоловіками та жінками кризи середнього віку.

Таким чином, гіпотеза про те, що структура прояву жінками та чоловіками середнього віку життєвої кризи має свої суттєві відмінності – підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Аналіз основних наукових підходів до феномена зрілості особистості в психології. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 37. Харків : ХНПУ, 2020. С. 6-14.
2. Абсалямова Л. М. Види та критерії психологічної зрілості людини. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 38. Харків : ХНПУ, 2021. С. 5-17.
3. Антонова Н., Рибачук Л. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 7. С. 2-20.
4. Бацилева О. В. Особливості ставлення до себе жінок клімактеричного періоду: дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 : «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології». К. : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2004. 211 с.
5. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 218 с.
6. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології». К. : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. 159 с.
7. Давидюк С. Г., Нестерова Т. В. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку: теоретичний аналіз досліджень. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 65–68
8. Єфімова О. А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2021. № 7. С. 85–94.

9. Коста П. Т., МакПі Р. Р. Стабільність і зміна особистості від юності до зрілого віку. *Структури темпераменту і особистості від в фантазії до реальності*. 2004. С. 139 150.

10. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, Вип. 2. 2020, С. 132–138.

11. Левінсон, Д. Дерроу Дж., Клейн К. Часи життя людини. Нью-Йорк : Random House, 1978. 324 с.

12. Ляковская И.Л . Социально-психологический тренинг как средство психологической коррекции негативных проявлений кризиса среднего возраста. *Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology*. Vol. 9. 2013 у., с. Budapest, 2013. – Р. 183 188.

13. Ляковская И. Л. Формирование образа гармонической личности как необходимое условие преодоления кризиса среднего возраста. *Collected materials of International Distance Scientific and Practical Conference*. Innovations in education: ideas, projects, work experience. Akademiai Kiado. 13–15 May 2013 у., с. Budapest. Р. 148 154.

14. Ляковська І. Л. Вплив несамоактуалізованості особистості на кризу середнього віку. *Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Асоціація навчальних закладів України приватної форми власності. Т. 2. К. : Вид-во Європейського університету. 2012. С. 89-92.

15. Ляковська І.Л. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку засобами соціально-психологічного тренінгу. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. Х, випуск 24. Київ, 2013. С. 344-352.

16. Ляковська І. Л. Психологічні особливості прояву кризи середнього віку. *Зб. наук. праць звітно-наукової конф. викладачів університету за 2011 р*. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Ч. 2 К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2012. С. 7 8.

17. Лясковська І. Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Сер. 12. Психологічні науки. Вип. 41 (65). К. : [б. в.] 2013. С. 120-129.
18. МакРає Р.Р. Вікові відмінності у використанні механізмів пристосування. *Журнал геронтології*. 2009. № 44. С. 161-169.
19. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі. К. : Форум, 2002. 319 с.
20. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. К. : Вид-во ТОВ “КММ”, 2017. 296 с.
21. Матковська К. А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Випуск 13. С. 69–76.
22. Моргун В. Ф. Другий і третій віки людини у контексті періодизації багатовимірного розвитку особистості. Додаток. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник / авт. вступу, додатку і ред. В.Ф. Моргуна. К.: ВД «Слово», 2013. С. 260-264 / 264 с.
23. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал науковий огляд*. 2021. № 4(76). С. 1-14.
24. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
25. Психологія зрілої особистості [Електронний ресурс]: електрон. метод. рекомендації до практичних занять з курсу «Психологія зрілої особистості» для студ. першого (бакалавр.) рівня вищої освіти / уклад. Є. Л. Базики. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. 45 с.
26. Роменець В. А. Вчинок і проблема детермінізму у вітчизняній психології. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С. 15-21.
27. Середні і стандартні відхилення субшкал і загального показника «Тесту смисложиттєвих орієнтацій» – СЖО(Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Д. О. Леонтьєва).URL: <https://psycabi.net/testy/256-test->

smyslozhiznennyye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev (дата звернення 06.05.2024).

28. Татенко В. О. Проблема розвитку суб'єктивних механізмів психічної активності в онтогенезі. Збірник текстів виступів на Міжнародних наукових Костюківських читаннях, 1992. Т. 1. С. 76-79.

29. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.

30. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т.М. Титаренко. М. : Агропромвидав України, 1998. С. 8-68.

31. Чанчиков І. К. Психологічні особливості зв'язку рис особистості та самоставлення в проявах життєстійкості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 7. № 48. С. 227-235.

32. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

33. Шевчук І. В. Гендерні особливості кризи середини життя. URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i7/56.pdf>

34. Charles, S. T. & Carstensen, L. L. Social and emotional aging. *Annu Rev. Psychol.* 2021. Vol. 61. pp. 383–409,.

35. Hess, T. M. & Auman, C. Aging and social expertise: the impact of trait-diagnostic information on impressions of others. *Psychol. Aging.* 2019. Vol. 16. pp. 497–510.

36. Infurna F. J., Gerstorf D., & Lachman M. E.. Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist.* 2020. Vol. 75(4). pp. 470–485.

37. Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. & Cummins, R. Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personal. Individ. Differ.* 2018. Vol. 45. pp. 213–218.

38. Nersesian, P. V. et al. Loneliness in middle age and biomarkers of systemic inflammation: findings from Midlife in the United States. *Soc. Sci. Med.* 2018. Vol. 209. pp. 174–181.

39. Bhattacharya, K., Ghosh, A., Monsivais, D., Dunbar, R. I. & Kaski, K. Sex differences in social focus across the life cycle in humans. *R. Soc. Open Sci.* 2018. Vol. 3, 160-167.
40. Giorgio, A. et al. Age-related changes in grey and white matter structure throughout adulthood. *Neuroimage*. 2018. Vol. 11. pp. 943–951..
41. Sheehy G. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. Bantam Books, 1977. 564 p.

АНОТАЦІЯ

Бручикова М. Особливості прояву життєвої кризи у жінок та чоловіків середнього віку.

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та емпіричне підтвердження гіпотези, про те, що структура прояву жінками та чоловіками середнього віку життєвої кризи має свої суттєві відмінності.

В роботі описані результати емпіричного дослідження, які виявили, що:

В ситуації кризи середнього віку відбувається загальне зниження життєстійкості як чоловіків так і жінок. Проте, зниження життєстійкості більше властиве для чоловіків ніж для жінок.

Життєва криза середнього віку призводить до загального зниження осмисленості життя у чоловіків та жінок.

Особливість проживання кризи середнього віку чоловіками та жінками полягає у відмінності використання ними копінг-стратегій

Факторна структура переживання кризи середнього віку у чоловіків та жінок має свої відмінності, які полягають в тому, що переживання кризи у жінок носить менш конфліктний характер порівняно з чоловіками.

Перспективою подальшого дослідження може бути розширення вивчення особливостей переживання чоловіками та жінками кризи середнього віку.

Ключові слова: зрілість, криза, життєва криза, перспективи, середній вік.

ANNOTATION

Bruchyкова M. Peculiarities of life crisis manifestation in middle-aged women and men.

The qualification paper presents a theoretical generalization and empirical confirmation of the hypothesis that the structure of the manifestation of life crisis by middle-aged women and men has its essential differences.

The paper describes the results of an empirical study, which revealed that:

In the middle-age crisis, there is a general decrease in the vitality of both men and women. However, a decrease in vitality is more typical for men than for women.

The life crisis of middle age leads to a general decrease in the meaning of life in men and women.

The peculiarity of living through the middle age crisis by men and women lies in the difference in their use of coping strategies

The factor structure of experiencing a midlife crisis in men and women has its differences, which are that the experience of a crisis in women is less conflictual compared to men.

The prospect of further research may be to expand the study of the peculiarities of the experience of middle-age crisis by men and women.

Key words: maturity, crisis, life crisis, prospects, middle age.