

Особливості проходження кризи 40 років у жінок та чоловіків

Анотація. Період зрілості називають «золотим» періодом розвитку особистості, що характеризується прогресивними змінами і піком творчої продуктивності. Деякі дослідники називають кризу сорока років найнебезпечнішим періодом зрілості. У даній статті висвітлено розуміння поняття «кризи сорока років» у концепціях різних дослідників, а також причини виникнення та симптоми проходження цієї кризи у чоловіків та жінок. У разі виникнення кризи 40 років, людині доводиться ще раз перебудувувати свій життєвий задум, виробляти багато в чому нову «Я»-концепцію. З цією кризою можуть бути пов'язані серйозні зміни в житті, аж до зміни професії і створення нової сім'ї.

Ключові слова: «криза», «симптоми кризи», «криза сорока років», «причини кризи».

M. Puntus. Features of the crisis 40 years for women and men

Abstract. The period of maturity is called the "Golden" period of personality development, characterized by progressive changes and the peak of creative productivity. Some scientists call the crisis of forty years the most dangerous period of maturity. This article highlights the understanding of the concept of "crisis of forty years" in the concepts of various researchers, as well as the causes and symptoms of the crisis in men and women. In the event of a crisis of 40 years, a person has to once again rebuild his life plan, to develop a largely new "I"-the concept. This crisis can be associated with serious changes in life, up to the change of profession and the creation of a new family.

Key words: «crisis», «symptoms of crisis», «crisis of forty years», «causes of crisis».

М.А. Пунтус. Особенности прохождения кризиса 40 лет у мужчин и женщин

Аннотация. период зрелости называют «золотым» периодом развития личности, характеризующийся прогрессивными изменениями и пиком творческой продуктивности. Некоторые исследователи называют кризис сорока лет самым опасным периодом зрелости. В данной статье освещено понимание понятия «кризиса сорока лет» в концепциях различных исследователей, а также причины возникновения и симптомы прохождения этого кризиса у мужчин и женщин. В случае возникновения кризиса 40 лет человеку приходится еще раз перестраивать свой жизненный замысел, вырабатывать во многом новую «Я»-концепцию. С этим кризисом могут быть связаны серьезные перемены в жизни, вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

Ключевые слова: «кризис», «симптомы кризиса», «кризис сорока лет», «причины кризиса».

Постановка проблеми. За періодизацією Г. Крайга віковий період від 18 до 40 років зветься «рання дорослість», а від 40 до 60 – «середня дорослість» [2]. Особливої уваги заслуговує «проміжний етап сорока років», коли доросла людина проходить так звану «кризу середнього віку», що коливається в рамках від 35-37 до 40-45 років.

Метою даної статті є розкриття поняття «криза сорока років», дослідження причин і симптомів її проходження у чоловіків та жінок, проведення дослідження з метою встановити, які особливості проходження кризи у чоловіків і жінок відповідно.

Виклад основного матеріалу.

Різні науковці по-різному характеризують даний віковий період. У своїй теорії психосексуального розвитку Зігмунд Фрейд та його послідовник Ерік Еріксон характеризують його так: «Сьома стадія – зрілий вік, то є вже той період, коли діти стали підлітками, а батьки міцно зв'язали себе з певним родом заняття. На цій стадії з'являється новий параметр особистості з загальнолюдяністю на одному кінці шкали і самопоглинанням на іншому» [1, с. 427].

Загальнолюдяністю Еріксон називає здатність людини цікавитися долями людей за межами сімейного кола, замислюватися над життям прийдешніх поколінь, формами майбутнього суспільства і устроєм майбутнього світу. Такий інтерес до нових поколінь не обов'язково пов'язаний з наявністю власних дітей – він може існувати у кожного, хто активно піклується про молодь і про те, щоб в майбутньому людям легше жилося і працювалося [3]. Швейцарський психолог Е. Клапаред вважав, що досягаючи в зрілості свого розквіту і піку професійної продуктивності, людина припиняє свій розвиток, зупиняється в підвищенні своєї професійної майстерності, творчого потенціалу [1]. Потім настає спад, поступове зниження професійної продуктивності: все краще, що людина могла зробити в своєму житті, залишається позаду, на вже пройденому відрізку шляху – таким чином настає криза. Д.Б. Ельконін характеризує кризу сорока років як повторення кризи тридцяти років, якщо криза тридцяти років не призвела до належного вирішення екзистенційних проблем [5]. Людина гостро переживає незадоволеність своїм життям, розбіжність між життєвими планами і їх реалізацією. А. В. Товстих зазначає, що до цього додається зміна ставлення з боку колег по роботі: час, коли можна було вважатися «подає надії», «перспективним», проходить, і людина відчуває необхідність «оплати векселів» [4]. Л.С.Виготський відносить цей віковий період до етапу «дорослості (від 19

до 60) – середній вік» - фактично від знаходження власного життєвого шляху до виходу на пенсію [1].

Візьмемо до уваги саме періодизацію Л.С. Виготського. Він у психічному розвитку індивіда виділяв стабільні (літичні) і кризові періоди. Стабільний період характерний довгою тривалістю, плавними змінами структури особистості без сильних зрушень і змін. Незначні, мінімальні зміни накопичуються і в кінці періоду дають якісний стрибок у розвитку: з'являються вікові новоутворення, стійкі, фіксуються в структурі особистості. Кризові періоди тривають недовго, кілька місяців, при несприятливому збігу обставин розтягуючись до року або навіть двох років.

За Виготським Л.С., у період від 30 до 40 років індивід набуваючи багатий життєвий досвід, стає повноцінним професіоналом і фахівцем, сім'янином. Деся між кризами творчої активності і середини життя проходить криза спорожнілого гнізда, коли діти покидають сім'ю. Ця криза буває найбільш гострою в ситуації, коли криза творчої активності була вирішена негативно. Крім того в зрілому віці нас чекають ще багато ситуаційні кризи.

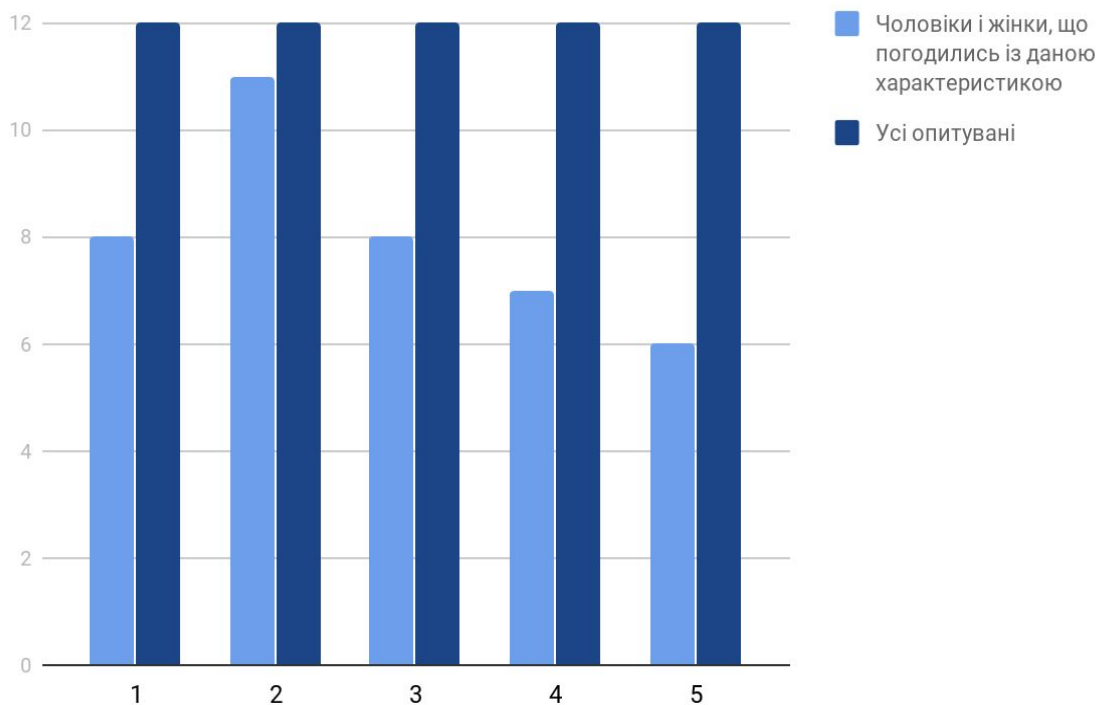
Кризу середнього віку, або кризу сорока років, Виготський Л.С. характеризує так «усвідомлене визначення своєї долі в творчому і сімейному плані на основі попереднього досвіду». Сумніви в правильності прожитого життя розглядаються як центральна проблема даного віку. (За Л.С. Виготським) [3]. Причиною його найчастіше є незадоволення наявним станом речей, нездобуття бажаних цілей, великий розрив між бажаним і наявним. Характеризується криза так: «актуалізуються всі базові екзистенційні проблеми (смерть, ізоляція, втрата смислів) і виникає ряд специфічних соціально-психологічних проблем (соціальне самотність, дезадаптація, повна зміни цінностей, зміна соціального статусу)»[3]. Протиріччя, що вирішується в кризі: загальнолюдяність (здатність цікавитися долею людей за межами сімейного кола) на противагу самопоглинання. Новоутворенням до кінця кризи виступає самоактуалізація. Якщо в молодості центральним віковим новоутворенням є сімейні відносини, включаючи материнство і батьківство і професійну компетентність, то в зрілості на їх основі виникає ще одне новоутворення. Воно інтегрує результати розвитку обох новоутворень попереднього періоду і називається продуктивністю.

У січні 2019 року нами було проведено дослідження особливостей подолання кризи у чоловіків і жінок, до вибірки якого увійшло 12 осіб (6 чоловіків і 6 жінок) віком від 37 до 42 років. Учасникам цього дослідження у ході бесіди було запропоновано заповнити анкету відповіді «так» або «ні»). Питання анкети були складені на основі рис, визначених вище зазначеними дослідниками щодо проходження кризи сорока років у

чоловік та жінок. Результати дослідження констатують, що у чоловіків і жінок перебіг і подолання кризи сорока років суттєво відрізняються.

Проте, виявилось також, що є такі особливості перебігу і подолання кризи, що притаманні і чоловікам, і жінкам.

Розглянемо спільні риси, притаманні і чоловікам, і жінкам (рис.1):



де 1 – «Ви відчуваєте згасання фізичних сил, Ви часто відчуваєте занепокоєння, деякі ситуації спонукають Вас до поглибленого самоаналізу»; 2 – «Часто Ви відчуваєте апатію, нестачу енергії, тривогу за власне майбутнє, втрачаєте інтерес до подій»; 3 – «Останнім часом у Вас є серйозне бажання змінити роботу, збудувати іншу сім'ю або залишити сім'ю»; 4 – «Ви відчуваєте, що Ви не реалізували себе так, як планували, Ваші бажання не здійснилися»; 5 – «Вас дуже складно переконати у чомусь, коли виникає конфлікт або проблемна ситуація, Ви не можете, навіть якщо хочете, швидко «перемкнутися» і погодитись із думкою опонента, навіть якщо вона правильна».

Рис 1. Результати анкетування чоловіків і жінок

Як бачимо з рис.1, 66,6% опитуваних погодились з тим, що відчувається згасання фізичних сил, занепокоєння, деякі ситуації спонукають до глибокого самоаналізу.

91,66 досліджених відчувають зниження інтересу до всіх подій, апатію, відсутність енергії. Часто зустрічаються переживання з приводу власної нікчемності, безпорадності. Особливе місце займає тривога з приводу власного майбутнього, яка часто маскується тривогою за дітей або навіть за країну в цілому. Природно, що проекція кризи на своє оточення призводить до спроб змінити саме оточення: роботу, країну, сім'ю.

66,66% опитуваних в цей період схильні до кардинальних руйнівних дій: відходу з сім'ї, зміни роботи. Дослідники вважають, що характерним "симптомом" кризи 40-річних є алкоголізм. (Тільки 2 учасників із 12 погодились із пунктом про алкоголізм, це 12,66%.)

58,33% досліджуваних турбує відчуття внутрішньої нереалізації, в тому числі і нездійсненності своїх бажань.

41,66% осіб, що увійшли до нашої вибірки, проявляють ригідність і нелабільність у вирішенні проблем і конфліктів.

Розглянемо основні відмінності проходження кризи у чоловіків і жінок (рис.2).

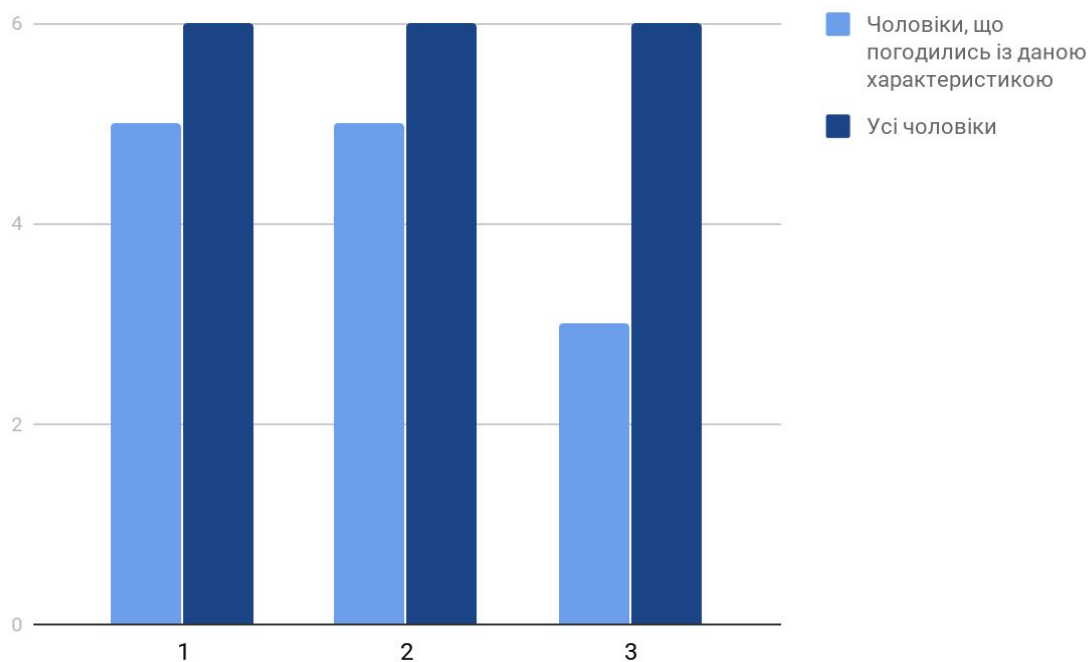


Рис 2. Результати анкетування чоловіків

Дослідження вказує на те, що основними симптомами настання кризи у чоловіків є:

- 1) 83,33% опитуваних відчувають дратівливість, швидку зміна настрою, постійні скарги на втому.
- 2) У 83,33% досліджуваних раптово з'явився інтерес до здорового способу життя, що носить нав'язливий характер. Починаються заняття спортом, дієти і т. д.
- 3) 50% опитуваних підтвердили, що відчувають підсилений інтерес до свого зовнішнього вигляду, бажання змінити одяг на молодіжну, зробити іншу зачіску.

Наслідки проведеного опитування вказують на те, які симптоми кризи відчувають жінки (рис.3):

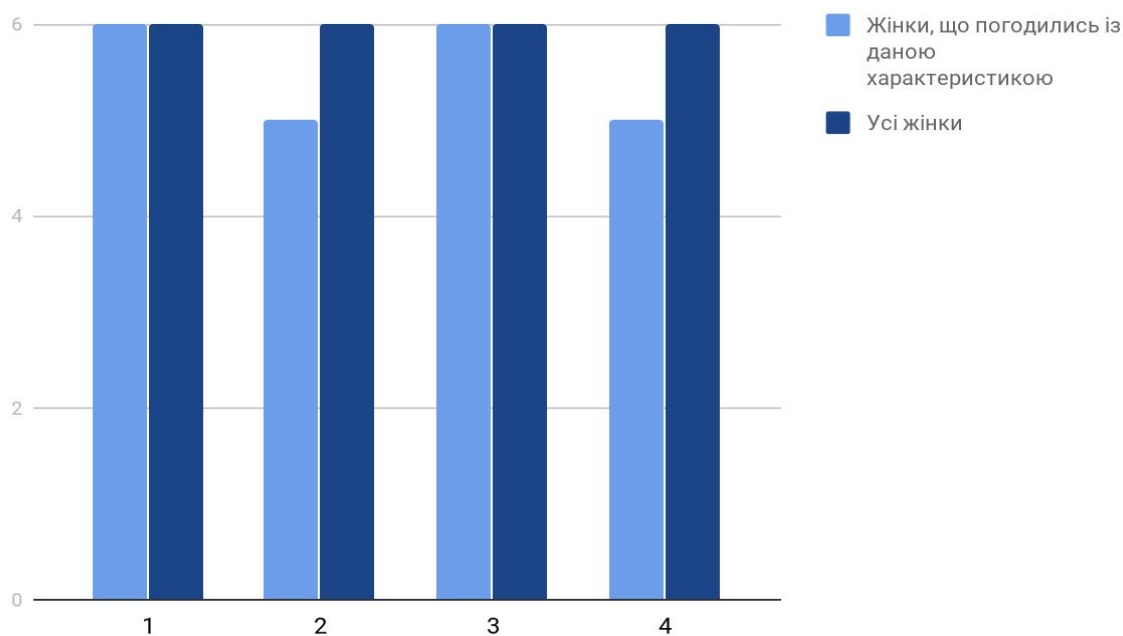


Рис. 3. Результати анкетування жінок

1) 100% опитуваних жінок змінили партнера або мінливі у відносинах;

2) 83,33% досліджуваних мають бажання змінити роботу;

3) 100% жінок, що увійшли до вибірки, відчують необґрунтовану зміна настрою, сильний відчай у них змінюється невмотивованим веселощами;

4) 83,33% опитуваних жінок робили спроби кардинально змінити своє життя, від зовнішнього вигляду до місця проживання.

Висновки

Успішне подолання криз, перетворюючись на систему, поступово призводить до формування певних особистісних якостей, виникнення особливої життєвої ідеології людини, удосконалення власної особистості, створення свого роду сценарію переможця. Акумуляуючи вдалий досвід виходу з криз, людина навчається жити, перемагаючи себе і перемагаючи обставини. Якщо особистість опановує ситуацією, то вона звільняється від проблеми, що викликала криза, і проживання цієї проблеми робить її особистісно більш зрілою, врівноваженою, виваженою. Чоловіки і жінки по-різному проходять кризу сорока років. Для чоловіків характерні такі ознаки кризи: швидкі зміни настрою, раптовий інтерес до зовнішності і зайняття спортом. Для жінок характерні: зміна партнера або мінливість у відносинах, бажання змінити щось у житті, часті зміни настрою, бажання змінити роботу. Також, спираючись на результати проведеного дослідження, можемо виділити спільні риси кризи сорока років: занепокоєння, поглиблений самоаналіз; депресивні переживання, пригніченість; бажання і спроби кардинально змінити своє життя; відчуття

внутрішньої нереалізації; ригідність і нелабільність у вирішенні конфліктів. Будь-яка вікова криза є абсолютно нормальним і навіть необхідним явищем життя людини. За умов адекватного та ефективного її подолання, і чоловіки, і жінки у подальшій своїй діяльності і стосунках розвиваються, знаходять нові шляхи вирішення проблем, проявляють високий рівень продуктивності у праці і творчості.

Список використаної літератури

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. – Київ: Каравела, 2009. – 400 с.
2. Крайг Грэйс. Психология развития / Г. Крайг; пер. с англ. Н. Мальгина. – 7.изд., междунар. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 988 с.
3. Кривокульська Л. Д., Шамне А. В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці / Актуальні проблеми психології в закладах освіти. : збірник наукових праць, випуск 5 – Кривий Ріг, 2015. – 69 с.
4. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посібник / М. В. Савчин, Л. В. Василенко. 2-ге вид., стер. – Київ: Академвидав, 2009. – 360 с.
5. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб. пособ. для студ. вузов / О. В. Хухлаева. – Москва: Академия, 2002. – 202 с.