

Гендерні особливості перебігу кризи середини життя

Матковська К. А.

Анотація. У цій статті проаналізовані загальні особливості кризи середнього віку. Серед основних закономірностей перебігу кризи середини життя були визначені: переоцінка життєвого задуму; пошук нових смислів; визначення цілей і шляхів їх досягнення відповідно до оновлених життєвих пріоритетів. Зроблено спробу виявлення гендерних відмінностей переживання кризи у віці 35–48 років. За допомогою методики «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» — СЖО (Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Д. О. Леонтєва) були визначені особливості сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків і жінок середнього віку.

Ключові слова: криза, криза середнього віку, гендерні особливості середнього віку, сенсожиттєві орієнтації чоловіків і жінок середнього віку.

Постановка проблеми

Середня дорослість є етапом подальшого психічного розвитку людини. На цьому етапі перед чоловіками та жінками середнього віку постає ряд ключових, для подальшого гармонійного розвитку, життєвих завдань. Серед них, зокрема: переоцінка життєвих досягнень; осмислення невирішених проблем і переживань; усвідомлення фізичних змін, пов'язаних зі старінням; досягнення та підтримання оптимального життєвого балансу, налагодження взаємодії зі своїми батьками та дітьми. Тобто для чоловіків і жінок середина життя стає визначальним етапом корегування власного життєвого задуму. Саме це дає змогу аналізувати накопичений досвід, завдяки якому людина здатна побудувати нові життєві стратегії та цілі. Їх втілення забезпечить подальший гармонійний розвиток особистості, попередить деструктивне розгортання кризи середнього віку в чоловіків і жінок. Отже, дослідження кризи середини життя з урахуванням гендеру надасть змогу ретельніше дослідити особливості цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій з теми

Розглядаючи проблему кризи середнього віку, слід звернути увагу на широкий діапазон поглядів на природу та хронологічні межі цього

явища. Одним із перших науковців, який звернув увагу на тему кризи, був К. Г. Юнг. За даними Юнга, криза середнього віку — це період активізації свідомого, яка допускає існування несвідомого, змушеного прислухатись до нього та реалізувати його прагнення. Тобто, згідно з науковцем, криза в середньому віці виявляється в потребі пошуку себе, свого істинного «Я», осмисленні індивідуального досвіду та доцільності обраного шляху, а отже, ця криза є стадією справжньої особистої зрілості [2, с. 72–73].

Відповідно до підходу Е. Еріксона, криза середнього віку заходиться в межах від 24 до 64 років. За даними автора, у цьому періоді з'являється усвідомлення розбіжності між мріями, життєвими цілями людини та реальним положенням справ. Успішне розв'язання кризи, за Еріксоном, вбачається у виборі продуктивної стратегії поведінки. Вона виявляється у прагненні людини до зростання, турботи про наступне покоління та про власний внесок у розвиток суспільства. У противагу продуктивності формується інертність, якій характерні почуття спустошення та регресія [3].

Б. Лівехуд вважав, що хронологічні межі кризи середнього віку сягають 35–45 років. Науковець давав наступне визначення цьому явищу: «Криза середнього віку — це своєрідне роздоріжжя на життєвому шляху дорослої людини. Відчуваючи зменшення фізичних сил, духовну спустошеність, сумніви та відсутність життєвих орієнтирів, особистість має обрати подальший курс життя: поступову психічну інволюцію чи перехід до нової домінанти цінностей за допомогою “духовного дозрівання”» [1].

Отже, криза середнього віку — тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення [7, с. 72].

Сучасні теоретичні й емпіричні дослідження психологічних особливостей кризи середини життя зосереджені на виокремленні чинників, що визначають умови її виникнення. С. Б. Кузікова і Т. І. Щербак пов'язують кризу середнього віку з:

- особистісною стагнацією, що обумовлена втратою життєвих смислів;
- переоцінкою життєвих цінностей відповідно до результатів прожитого періоду життя;
- мотиваційною невизначеністю;
- професійною стагнацією й обмеженням перспективи розвитку у роботі;

- емоційним вигоранням [4, с. 134].

Подібних узагальнень набули й дослідження Л. О. Гресь. Серед основних причин переживання особистістю кризи в середині життя виділені такі: «Усвідомлення розбіжностей між мріями, прагненнями, планами та їх задоволенням; незадоволеність досягненнями у соціальній, професійній або сімейній сферах; переоцінка життєвих цінностей, пошук нового сенсу життя; зміна суб'єктивного сприйняття психологічного віку, поява страхів, пов'язаних із майбутнім; відчуття фізичного спаду сил» [1].

Аналізуючи різні підходи до визначення хронологічних меж розгортання кризи середнього віку, вважаємо найбільш доцільно визначати її в періоді 35–45 років. Слід також зазначити, що жінки раніше стикаються з викликами середнього віку (35–40 років), на відміну від чоловіків, у яких ця проблема виникає дещо пізніше (40–45 років).

Досліджуючи наукову літературу з проблеми психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку, ми дійшли висновку, що гендерний аспект означеного питання носить дискусійний характер.

Зокрема, у роботі С. Г. Давидюк і Т. В. Нестерової зазначено, що лише деякі вітчизняні та зарубіжні дослідники вбачають необхідність у цілеспрямованому пошуку гендерних відмінностей в особливостях переживання кризи середини життя. Натомість більшість фіксує малопомітний вияв змін у поведінці людини цього віку, порівняно з кризами, характерними для дитинства [3, с. 67–68].

Т. М. Титаренко підкреслює, що криза середини життя відноситься до нормативної вікової кризи та характеризується як період внутрішніх змін, реорганізації особистісних якостей, консолідації інтересів, цілей та обов'язків особистості [8].

О. П. Сергеєнкова, навпаки, надає особливого значення гендерним відмінностям в особливостях переживання кризи. На думку авторки, чоловіки більш гостро переживають кризу середини життя. Ця особливість обумовлена стереотипним баченням образу чоловіка середнього віку. Традиційно суспільство висуває більш високі вимоги до матеріальних статків, стагусу та соціальної ролі чоловіка, який перетнув межу зрілості. Тому невідповідність між очікуваннями, прагненнями та їх реалізацією може призводити до алкоголізації чоловіків середнього віку. Окрім того, чоловіки більшою мірою переймаються через свої сексуальні можливості, що провокує бажання до пошуку сексуального партнера поза шлюбом. На противагу

чоловікам, жінки середнього віку відчувають, що стали менш цікавими для протилежної статі. Однак такий стан справ зазвичай не викликає в них потужних переживань. Натомість більшість жінок цього віку хвилюють проблеми, пов'язані зі старінням, особистісною самореалізацією, побутом і загальним благополуччям родини. Нереалізованість цих сфер веде до негативних емоційних станів у жінок середнього віку [5, с. 273].

Мета статті полягає в дослідженні показників осмисленості життя у чоловіків і жінок середнього віку.

Викладення основного матеріалу дослідження

Для уточнення наведених теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження гендерних відмінностей показників осмисленості життя. До вибірки увійшло 20 осіб (10 чоловіків і 10 жінок) віком від 35 до 48 років. Оскільки одним із ключових чинників кризи середнього віку є переосмислення сенсу життя та переоцінка цінностей, тому доречно визначити ієрархію сенсожиттєвих орієнтацій. Для отримання об'єктивних даних було використано методику «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» — СЖО (Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Д. О. Леонт'єва). Тест містить 5 субшкал і загальний показник осмислення життя:

1. «Цілі життя». Ця шкала дає уявлення про наявність чи відсутність у житті респондента цілей в майбутньому, які б надавали сенс життю, спрямовували його і передбачали перспективу.
2. «Процес життя». Ця шкала дає уявлення про те, чи задоволений респондент життям, про сприйняття ним життєвого процесу як цікавого, насиченого емоціями та сповненого сенсом.
3. «Результат життя». Ця шкала є оцінкою прожитого життєвого шляху респондента, вимірює відчуття продуктивності й осмислення пройденого життєвого шляху.
4. «Локус контролю — Я». Дає уяву про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору для досягнення своїх цілей.
5. «Локус контролю — життя». Ця шкала є виразником впевненості особистості контролювати події у власному житті, приймати рішення, ставити завдання та досягати їх.

Узагальнені результати представлені на *рис. 1*.

Під час дослідження гендерних особливостей переживання кризи середнього віку було виявлено, що більшість сенсожиттєвих орієнтацій

(«процес життя», «результат життя», «локус контролю — я / життя») у чоловіків і жінок загалом не мають відхилень від стандартної норми [6]. Отримані дані свідчать про те, що всі опитані загалом задоволені своїм життям, вбачають його осмисленим, цікавим і насиченим. Також отримані результати дозволяють зробити припущення, що респонденти відчувають суб'єктивну відповідальність за події у власному житті, можуть впливати на ці події та керувати ними.

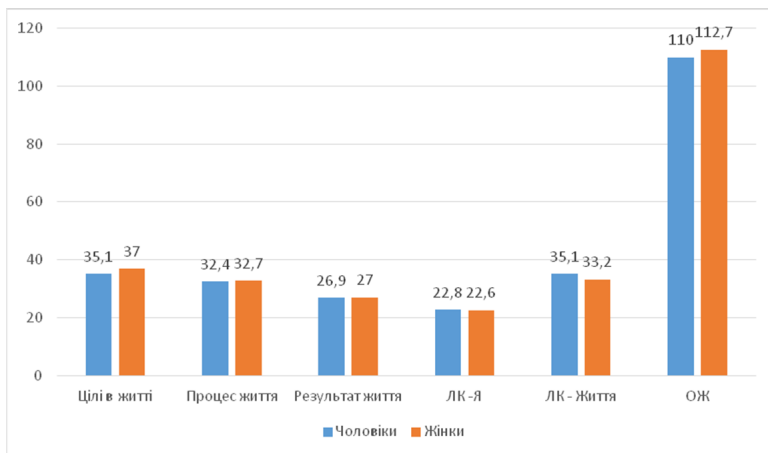


Рис. 1. Середні показники сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків і жінок середнього віку

Однак тенденції до певних відмінностей усе ж зафіксовані: чоловіки мають нижчі результати за шкалою «цілі в житті» (35,1), порівняно із жінками (37,0), за стандартного значення ($38,91 \pm 3,20$). Загальний показник осмисленості життя чоловіків теж дещо нижчий (110,0) від нижньої межі стандартного відхилення ($120,36 \pm 10,21$). Отримані результати можуть свідчити, що жінки в середині життя більш чітко розуміють, які саме цілі прагнуть реалізувати, що робить їхнє життя більш осмисленим.

Висновки

Аналізуючи особливості сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків і жінок середнього віку, вдалося визначити наступні закономірності: тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом в опитаних обох статей не спостерігається, основні показники осмисленості життя в чоловіків і жінок середнього віку знаходяться в межах стандартної

норми. Деякі гендерні відмінності сенсожиттєвих орієнтацій були зафіксовані за показниками, які стосуються визначення цілей на майбутнє. Чоловікам, порівняно з жінками середнього віку, важче визначати такі цілі, орієнтуватися на них у найближчій і віддаленій життєвій перспективі. Встановлена тенденція також може впливати на низький результат за загальним показником осмисленості життя в чоловіків середнього віку.

Список використаної літератури

1. Гресь Л. О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. *Науковий огляд*, 2014. Том 6, № 5. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/226> (дата звернення 3.02.2023).
2. Гресь Л. О. Юнгіанський підхід до кризи середини життя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2014. Вип. 48. С. 71–78.
3. 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.
4. 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.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
6. 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-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev> (дата звернення 6.03.2023).
7. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 1998. 223 с.
8. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.

References

1. Hres, L. O. (2014). Psykholohichniy zmist kryzy seredyny zhyttia osobystosti [The psychological content of the mid-life crisis of an individual]. *Naukovyi ohliad*. Tom 6, №5. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/226> (data zvernennia 3.02.2023). [in Ukrainian]
2. Hres, L. O. (2014). Yunhianskyi pidkhid do kryzy seredyny zhyttia [A Jungian approach to the midlife crisis]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*. Vyp. 48. S. 71–78. [in Ukrainian]
3. Davydiuk, S. H., & Nesterova, T. V. (2017). Henderni osoblyvosti perezhyvannia kryzy serednoho viku: teoretychnyi analiz doslidzhen [Gender specific soferperiencing a midlife crisis: a theoretical analysis of research]. *Bahatovymirnist osobystosti: teoriia, psykhodiahnostyka, korektsiia : zb. nauk. prats za materialamy Vseukr. nauk.-prakt. seminaru z mizhnar. uchastiu*. Poltava : PNPi imeni V. H. Korolenka. S. 65–68. [in Ukrainian]
4. Kuzikova, S. B., & Shcherbak, T. I. (2020). Psykholohichni osoblyvosti perebihu kryzy serednoho viku [Psychological features of the middle age crisis]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, Vyp. 2. S. 132–138. [in Ukrainian]
5. Serhieienkova, O. P., Stoliarchuk, O. A., Kokhanova, O. P., & Pasiaka, O. V. (2012). Vikova psykholohiia [Age psychology]. *Navch. posib*. Kyiv : Tsentri uchbovoi literatury. 376 s. [in Ukrainian]
6. Seredni i standartni vidkhylennia subshkal i zahalnoho pokaznyka “Testu smyslozhyttievykh oriientatsii” — SZHO (Dzh. Krambo ta L. Makholika v adaptatsii D. O. Leontieva) [Average and standard deviations of the subscales and the overall indicator of the “Test of Meaningful Life Orientations” — SZHO]. URL: <https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev> (data zvernennia 6.03.2023). [in Russian]
7. Tytarenko, T. M. (1998). Psykholohiia zhyttievoi kryzy [Psychology of life crisis]. Kyiv : Ahropromvydav Ukrainy. 223 s. [in Ukrainian]
8. Tytarenko, T. M. (2007). Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life crises: counseling technologies]. *Persha chastyna*. Kyiv : Hlavnyk. 144 s. [in Ukrainian]

K. A. Matkovska

Gender features of the midlife crisis

Abstract. This article analyzes the general features of the midlife crisis. Among the main regularities of the course of the mid-life crisis, the following were identified: reassessment of the life plan; search for new meanings; determination of goals and ways to achieve them, in accordance with updated life priorities. An attempt was made to identify gender differences in experiencing a crisis at the age of 35–48. With the help of the «Sense-Life Orientations Test» — (J. Krambo and L. Maholika adapted by D. A. Leontiev) method, the features of the sense-life orientations of middle-aged men and women were determined.

Key words: crisis, middle-age crisis, gender characteristics of middle age, meaningful life orientations of middle-aged men and women.

Матковська Катерина Антонівна,

психолого-педагогічний факультет

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

matkovskaakaterina@gmail.com

Науковий керівник:

Гапочка Яна Олександрівна,

викладач кафедри загальної та вікової психології

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0359-652X>

yanagap@ukr.net128