

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ GENDER CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING THE MIDDLE-AGE CRISIS

Статтю присвячено поняттю кризи середини життя як складному феномену індивідуального життя людини. Теоретичний перегляд даної теми є достатньо потрібним, тому що саме у цьому періоді формуються нові аспекти Я-концепції, стабілізуються основні інтереси й емоційно-почуттєва сфера, змінюються спосіб життя, соціальний статус особистості.

Систематизовано наукові підходи зарубіжних та вітчизняних дослідників до визначення сутності кризи середнього віку, основних причин її настання, вікових меж, гендерних особливостей її переживання.

З'ясовано, що криза у середній дорослості є психологічним явищем, яке переживають люди у віці 40–45 років, і зводиться до критичної оцінки та переоцінки досягнутого у житті. Автор статті зазначає, що це час глибокої ревізії, перегляду цінностей, підведення підсумків, підрахунку досягнень у житті.

Узагальнення інформації щодо досліджуваного явища дало змогу зробити висновок, що важливими симптомами кризи середньої дорослості є: визначення відмінностей між бажаннями, задумами та їх реалізацією; розчарованість здобутками у професії, сімейно-побутовій сфері життя; перегляд життєвих досягнень, відкриття нових боків життя; переосмислення планів життя, співставлення їх із реальністю і корегування особистісних рис; страх майбутнього; згасання фізичних сил. Стверджується, що важливіми є питання особистісного зростання та розуміння чоловіками і жінками, чого вони насправді хочуть від власного життя, чим хочуть займатися, а не що треба робити. Обґрунтовано роль гендерного чинника у переживанні досліджуваного явища.

З огляду на ці міркування, виникає інтерес до подальших наукових підходів до варіантів подолання кризового періоду життя чоловіками і жінками та подальшого гармонійного існування.

Ключові слова: криза середнього віку, екзистенційна криза, Я-концепція, генеративність, стагнація, гендер.

The article is devoted to the concept of mid-life crisis as a complex phenomenon of individual human life. A theoretical review of this topic is quite necessary, because it is during this period that new aspects of the self-concept are formed, the main interests and the emotional-sensual sphere are stabilized, the way of life and the social status of the individual changes.

The scientific approaches of foreign and domestic researchers in determining the essence of the mid-life crisis, the main reasons for its onset, age limits, and gender characteristics of its experience are systematized. It has been found out that the crisis in middle adulthood is a psychological phenomenon experienced by people at the age of 40-45, and is reduced to a critical assessment and reassessment of what has been achieved in life. The author of the article notes that this is a time of deep revision, review of values, summing up, counting achievements in life.

The generalization of information regarding the studied phenomenon made it possible to conclude that important symptoms of the crisis of middle adulthood are: definition of differences between desires, plans and their implementation; disappointment with achievements in the profession, family and domestic sphere of life; review of life achievements, discovery of new sides of life; rethinking life plans, comparing them with reality and adjusting personal traits; fear of the future; fading of physical strength. It is confirmed that important are matters of personal growth and understanding by men and women of what they really want from their own lives, what they want to do, and what should not be done. The role of the gender factor in the experience of the studied phenomenon is substantiated.

In view of these considerations, there is interest in further scientific approaches regarding options for overcoming the crisis period of life by men and women and their further harmonious existence.

Key words: mid-life crisis, existential crisis, self-concept, generativity, stagnation, gender.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.12>

Гриник І.Я.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Криза середнього віку – це психологічний стан невпевненості у житті людини, який виникає у віці від 30 до 50 років і характеризується переоцінкою життєвих цінностей, ролей і цілей. Поява кризи супроводжується відчуттям втрати сенсу життя, страхом старіння, незадоволеністю життям, прагненням до змін. Часто така переоцінка призводить до розуміння того, що життя безглузде і втрачене.

Для конструктивного переживання кризи середнього віку є цінним розуміння особливостей перебігу кризи, що дасть людині можливість прийняти власне життя та на основі досвіду оновити життєві цілі. Дослідження феномену кризи середнього віку з урахуванням гендерних особливостей дасть змогу

ретельніше дослідити особливості цієї проблеми.

Аналіз основних досліджень і публікацій.

Проблема кризи середини життя є відносно новою у психології. З одного боку, кризу середнього віку можна віднести до нормативних криз, а з іншого – невизначеність вікового періоду, розмаїття особливостей соціальної ситуації розвитку дають змогу її визначити як ненормативну, екзистенційну кризу особистості.

Починаючи із 70-х років і дотепер у зарубіжній психології триває дискусія щодо закономірностей переживання кризи середини життя у період дорослості. Учені Р. Кесслер, Дж. Клаузен, С. Розенберг, М. Фаррел уважають кризу середнього віку скоріше винятком, аніж правилом, оскільки розвиток дорослої

людини характеризується послідовністю очікуваних важливих подій, які можна передбачити та запланувати.

Так, Е. Еріксон, Б. Лівехуд, Дж. Холліс, Д. Шарп, Г. Шіхі, К.Г. Юнг висловлюють протилежні ідеї, оскільки знання певних процесів у разі зіткнення зі змінами не усуває необхідності пережити їх.

У вітчизняній психології проблема переживання кризи середини життя як частини процесу становлення особистості у період середньої дорослості (35–45 років) представлена обмеженою кількістю досліджень, здебільшого теоретичних, аніж емпіричних (Л.П. Василенко, Л.О. Гресь, П.П. Горностаї, С.Б. Кузікова, С.Д. Максименко, М.В. Савчин, О.П. Сергеєнкова, Т.Б. Партико, Т.М. Титаренко, Т.І. Щербак). Згідно з дослідженнями, криза середини життя характеризується такими ознаками: зміною соціального та психологічного простору у житті людини, підбиттям життєвих підсумків і звільненням від ілюзій, зміною ролей, що призводить до певних суперечностей особистості, які вона не може конструктивно розв'язати.

Постановка завдання. Із метою формування основи щодо подальшого ґрунтовного дослідження виявити ролі гендерного чинника у переживанні кризи середини життя.

Виклад основного матеріалу досліджень. Уперше у психології цей термін описано К. Юнгом. Згідно з його дослідженнями, друга половина життя має особливий сенс та цілі, тому необхідна глибинна внутрішня перебудова, що передбачає духовний розвиток, набуття власної самості – шлях до мудрості [9].

Автор позитивно визначає середину життя як «кризу злету», особистість набуває автономності, а критичне переосмислення своїх ролей дає змогу досягти психічного благополуччя.

Криза середнього віку є процесом індивідуалізації, тобто усвідомлення та прийняття усіх аспектів власної особистості. На цьому етапі особистість стикається із власною тінню (прихованими аспектами особистості) та переоцінює життєвих цінностей.

Цей процес може бути складним і болючим, адже він пов'язаний із зіткненням із тінню та переоцінює життєвого шляху. Успішне проходження цієї кризи сприяє ідентичності та самореалізації особистості, а тривале її переживання супроводжується психологічним інфантилізмом та невротизмом.

Криза середини життя торкається особистості, професійної економічної, фізичної та екзистенційної сфер життя. Часто період 37–42 років вважають для чоловіків вступом у фазу «в'янення», оскільки вона пов'язана зі страхом втрати потенції і сприймається чоло-

віком як втрата чоловічої ідентичності. Вона характеризується тривогою, недовірою, роздратуванням, підвищеною конфліктністю, зниженням життєвої енергії, самотністю, песимізмом та безперспективністю. Сукупність цих відчуттів та емоцій пов'язана з екзистенційними переживаннями чоловіків.

Відповідно до підходу Е. Еріксона, криза середнього віку знаходиться у межах від 24 до 64 років. У цей період з'являється усвідомлення розбіжності між мріями, життєвими цілями та реальністю. Автор зазначає, що криза середнього віку є конфліктом між генеративністю (бажанням залишити свій слід у світі) та стагнацією (сконцентрованою на власних потребах) [10].

Якщо людина успішно вирішила цей конфлікт, то вона відчуває насолоду від життя, усвідомлює його сенс та прагне передати власний досвід і цінності наступним поколінням. У разі застрягання у цій кризі у людини з'являються апатія, інертність, втрата сенсу життя, задрісць до успіхів інших.

Цікавими є погляди Р. Пека, який у, що розв'язання низки конфліктів особистісного розвитку осіб середнього віку забезпечує досягнення ними життєвої мудрості.

У міру зниження фізичних сил, послаблення здоров'я людина переключає більшу частину енергії на розумову діяльність замість фізичної. Спілкуючись з іншими через фізичні та моральні зміни, особистість змінює орієнтацію із сексуальної та конкурентної на товариську. Емоційна гнучкість потрібна особливо для подолання криз. Розумова гнучкість спрямовується на усунення консервативних поглядів, зміну застарілих життєвих правил.

Д. Левінсон вважає кризу середнього віку перехідним періодом переоцінки життєвих цінностей, ролей та цілей. На його думку, до 40 років людина прагне успіху у сімейній та професійній сферах, у період 40–45 років починаються сумніви у цінностях та цілях, а до 50 років вона починає шукати нові сенси. Нова стабільність набувається лише після 50 років, коли людина знаходить новий сенс себе та життя. Цей кризовий етап учений вважає нормальним та необхідним для людини, оскільки він є умовою особистісного зростання [6].

На думку Б. Лівехуда, у віці 35–45 років людина перебуває у періоді «боротьби з порожнечою», коли втрачає одні опори і не знаходить нових. Цей період стає вибором та переходом до нових домінуючих цінностей через «духовне дозрівання» [5].

П. Перун та Д. Боулбі, автори концепції розвитку людини, трактують середній вік як сукупність тимчасових послідовностей. Цими послідовностями можуть бути: минулі події, тілесні та внутрішні зміни, стадії сімейного циклу, зміни у соціальних та гендерних ролях.

Вони зазначають, що криза середини життя не є обов'язковою подією [2].

Д. Шарп визначає кризу середнього віку через відчуття раптової втрати сенсу життя, безнадійність бачення майбутнього у тих, хто задоволений власним особистим та професійним життям. Криза середини життя супроводжується зниженням адаптивності, зменшенням активності, зростанням депресивності та невротичності, проявами інфантильності. Автор виокремлює наявність захисних реакцій та внутрішнього конфлікту, поганого самопочуття [3].

На думку психотерапевта Дж. Холліса, криза середини життя визначається як «перевал на середині шляху». Він зазначив, що у період середньої дорослості багатьох осіб із різною біографією, подіями життя і соціальними ролями об'єднує низка спільних моментів: усвідомлення неефективності колишніх уявлень про життя і стратегій поведінки. Тому така криза є можливістю визначення нового життєвого курсу і переорієнтації особистості, ритуал переходу від тривалого підліткового віку до зустрічі зі старістю та смертю [1].

Автор вважає, що у період середньої дорослості людина переживає розчарування у близьких і довготермінових стосунках, що є симптомом втрати проєкцій, спрямованих на дружину (чоловіка), та є ознакою переживання кризи середини життя. Основною причиною розлучень автор вважає неадекватність дитячих бажань і надій, які накладаються на структуру міжособистісних взаємовідносин подружжя. Він пояснює, що інша людина не хоче і не буде задовольняти потреби «внутрішньої дитини» власного чоловіка (дружини), що призводить до зради і самотності. Характерною особливістю середнього віку є зміна ставлення до власних батьків через болісне звільнення від батьківських комплексів.

Дж. Холліс вважає, що депресія у період середньої дорослості, яку намагається подолати за допомогою надмірної пристрасті до алкоголю, зрад, часті зміни місця роботи, є тими зусиллями особистості, які вона спрямовує на опанування, ігнорування або уникнення переживання кризи середини життя.

Американська дослідниця вікових криз Гейл Шіхі зазначає, що людина 35-річного віку опиняється на роздоріжжі середини життєвого шляху і починає бачити, де він завершується. Скорочення часу, втрата молодості, зміна звичних ролей та згасання фізичних сил можуть стати для людини кризовим моментом. Віковий діапазон між 35 та 45 роками – час небезпек та можливостей. Людина може переосмислити орієнтири, за якими оцінювала власну особистість у першій половині життя, продовжуючи пошуки істини [5].

Український психолог П.П. Горностай тлумачить початок та перебіг кризи середини життя з трансформацією статусів особистості, що відбувається зі значними труднощами, які вона не може продуктивно вирішити [6].

У наукових дослідженнях Т. Титаренко зазначено, що досліджуваний феномен є тривалим внутрішнім конфліктом із приводу сенсу життя загалом, цілей та шляхів їх досягнення. Вона є закономірним явищем, яке символізує внутрішні зміни, реорганізацію внутрішніх якостей та консолідацію інтересів, цілей і обов'язків [8].

Сучасні науковці С.Б. Кузікова та Т.І. Щербак пов'язують кризу середнього віку з особистісною стагнацією, переоцінкою життєвих поглядів згідно з підсумками життя, мотивацією, професійною стагнацією, безперспективністю у роботі, емоційним вигоранням [3].

На думку О.П. Сергеєнкової, криза середнього віку чоловіків та жінок супроводжується деякими відмінностями. Психічне здоров'я чоловіків пов'язане здебільшого зі здобутками у професії та кар'єрі, а згодом із родинними відносинами, для жінок домінантною залишається сім'я [10].

Дослідниця зазначає, що чоловіки гостріше відчують цей кризовий період, ніж особи протилежної статі. Традиційно у сучасному світі до чоловіків висуваються більш серйозні вимоги щодо достатку, гармонії, соціальних статусів. Якщо є неузгодженість між бажаннями, планами та їх задоволенням у чоловіків, то це часто спричинює проблеми з алкоголем. Чоловіки також доволі сильно хвилюються через сексуальні проблеми, і це спричинює сімейні зради, розлучення.

Проте жінки у цьому періоді розуміють, що вже стають недостатньо привабливими для осіб протилежної статі. Жінок турбують питання щодо старіння, особистісного зростання, достатку і гармонії в родині. Неминучі вікові зміни жінки тлумачаться як згасання молодості, вроди та краси. Надзвичайно цінними та значущими є питання сім'ї, особливо родинного неблагополуччя дітей, хвилювання про старших батьків, зради, конфлікти з чоловіком.

Жінки дуже часто переживають через рольове перевантаження та рольову неузгодженість. Наприклад, піклування та опіка за двома чи трьома дітьми викликають величезну кількість стресів, а бажання об'єднати та конструктивно розв'язувати сімейні й кар'єрні питання провокує чимало непорозумінь [10].

С. Розенберг та М. Фаррел у дослідженнях щодо ставлення чоловіків до особливостей кризи середини життя виділяють чотири варіанти розвитку у цьому віці: 1) трансцендентно-генеративний чоловік проходить кризу непомітно, оскільки більшість його бажань і потреб реалізувалися у житті; 2) псевдорозвинутий чоловік, ніби справляється зі своїми проблемами і зовні робить вигляд, що усе його влаштовує. Але насправді він утратив правильний варіант реалізації, утомився і зневірився; 3) розгублений чоловік вважає, що весь світ зруйнований: його потреби незадоволені та він не здатний відповідати вимогам суспільства; 4) знедолений чоловік – це властиво осо-

бам, які були нещасливі більшу частину життя. Такі чоловіки не можуть упоратися зі своїми проблемами самостійно [6].

Згідно з дослідженням Г. Шіхі, чоловіки докладають максимум зусиль для вдосконалення кар'єри, створення власного бізнесу. Відчуття «останнього шансу» створює додаткову мотивацію для нових досягнень. Інтенсивна зосередженість чоловіків на зовнішніх успіхах та ігнорування внутрішніх змін призводять до того, що, досягнувши професійних цілей, вони відчувають розчарування, пригніченість, незадоволення сімейним життям.

Т. Аптер виокремила чотири типи жінок у періоді середини життя: 1) жінки-інноватори, які раніше вибрали кар'єру, починають зусилля з результатом; 2) традиційні жінки, яких раніше задовольняла лише сімейна роль, тепер починають шкодувати про нереалізований потенціал; 3) експансивні жінки, які внесли суттєві зміни у своє життя (зміна професії, нові захоплення тощо); 4) протестуючі жінки, які вибрали доросле життя ще підлітками і тепер хочуть продовжити якомога довше середній вік [2].

Переживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, емоційно-вольовій, міжособистісній сферах. Спрямованість особистості визначається почуттям сумніву з приводу того, чи реалізувала людина своє призначення, переглядом життєвої біографії та переоцінки життєвих орієнтирів, появою нових потреб та інтересів, корекцією діяльності щодо втрачених можливостей, почуттям необхідності передати досвід майбутнім поколінням.

Зміни у самосвідомості особистості та образі Я особи, яка переживає кризу середини життя, характеризуються зміною часової перспективи, орієнтацією на минуле, зниженням самооцінки, самоповаги. Зміни в емоційній сфері визначаються відчуттям психологічного дискомфорту, домінуванням негативного настрою, зниженням саморегуляції емоційних станів та вольових дій.

Зміни у сфері професійної діяльності виражаються у розвитку хронічного дистресу, психосоматичних розладів, зниженні загального рівня працездатності, стереотипізації професійної поведінки, незадоволеності винагородою (заробітною платою, посадою, званням) за власні здібності та виконані обов'язки, відсутності перспектив щодо подальшого професійного зростання, трудоголізму.

Зміни у стосунках із членами сім'ї визначаються підвищенням конфліктності, відчуттям самотності, непотрібності близьким людям, труднощами в адаптації до розширення соціально-психологічного простору родини. Динаміка загального стану самопочуття характеризується негативними тенденціями: зниженням

загального рівня фізичної активності, зменшенням зовнішньої привабливості, віковими змінами психофізичних функцій.

Висновки з проведеного дослідження. Розглянуті нами теоретичні підходи збагатили феномен кризи середнього віку. Безперечно, криза середнього віку є перехідним періодом, коли відбуваються зовнішні та внутрішні зміни, які спричиняють певні реакції особистості. Переоцінка власного життя та життєвих орієнтирів впливає на розуміння власного буття, усвідомлення істинних цінностей та формулювання індивідуального сенсу власного життя відповідно до актуальних кризових переживань. Період середини життя володіє надзвичайно високою ймовірністю стресів, конфліктів, що супроводжується станом дезорганізації, невизначеності, суперечливості, нестабільності.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні арттерапевтичних способів допомоги чоловікам та жінкам виходу з кризи середнього віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : ДНУ, 2010. 244 с.
2. Дмитрієва С.М., Косарева З.П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи* : матеріали ХХ міжнародної науково-практичної конференції. Житомир : ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.
3. Кузікова С.Б., Щербакова Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 2. С. 132–148.
4. Кривокульська Л.Д., Шамне А.В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. *Актуальні проблеми психології у закладах освіти*. 2015. Вип. 5. 69 с.
5. Ляковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Вип. 41(65). С. 120–129.
6. Матковська К.А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Вип. 13. С. 69–76.
7. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С. 83–96.
8. Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 1345–1359.
9. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-є вид., перероб., доп. Київ : Академія, 2017. 366 с.
10. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.