

звернення 22.09.2024).

7. Levine P.A. Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory // Paperback – Illustrated, North Atlantic Books, № 27, 2015. P. 34-61.
8. Mindell A. The Quantum Mind and Healing: How To Listen And Respond To Your Body's Symptoms. NY: Hampton Roads Publishing Company, 2004. 320p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Ляшко Сніжана Олександрівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сьогодення ставить перед особистістю багато випробувань: війна, низький рівень життя, хвороби та неможливість планувати майбутнє. У жінок цей тягар випробувань випадає, переважно, на кризу середнього віку. Знання психологічних особливостей переживання жінками кризи середнього віку в сучасних реаліях життя залишається гостро

актуальним та розглядається як зарубіжними, так і українськими вченими в різних змістовних концепціях.

Багато науковців вважають, що криза середнього віку є найнебезпечнішою, оскільки на фоні переживань за все, що є важливим і для особистості, у жінок з'являються сумніви щодо правильності прожитого життя, судження про незадоволеність життям від невідповідності бажаного реальному стану речей, підвищується тривожність та ризик розвитку депресії тощо. Внаслідок чого має місце переоцінка всіх сфер життя, підбиття підсумків пройденого шляху, незадоволеність його результатами, фіксація на неконструктивних способах розв'язання власних проблем, що може стати причиною виникнення соціально-психологічних проблем, які необхідно розв'язати.

Проблему життєвої кризи в психології висвітлено в таких напрямках, як: вивчення сутності життєвої кризи (О. Асмолов, А. Бодальов, М. Пек, В. Франкл та ін.) та внутрішніх переживань і поведінки людини під час кризи (Б. Ананьєв, Л. Анциферова, С. Рубінштейн та ін.); аналіз життєвих криз, які виникають в зв'язку з віковими змінами (Ш. Бюлер, Л. Виготський, Б. Ельконін, Е. Еріксон, М. Єрмолаєва, С. Максименко, Е. Штерн та ін.); розробка методів діагностики та засобів психологічної допомоги щодо подолання життєвої кризи (О. Бондаренко, Е. Крупник, С. Семичов, Л. Сохань, Т. Титаренко, Д. Фонтана та ін.).

Мета статті: визначити психологічні особливості жінок під час кризи середнього віку.

Виклад основного матеріалу. Криза середнього віку – переломний момент в житті людини. Її порівнюють з періодом вступу в осінню пору, коли цвітучі молоді роки йдуть вдалину, а попереду – неминуче в'янення. Криза середини життя пов'язана з переоцінкою цінностей, коли досягнуте сімейне і матеріальне благополуччя раптом перестають бути значущими. Кризовий стан часто йде рука об руку з почуттям пригніченості,

спустошеності, тому людину охоплює відчуття незадоволеності самим собою і навколишнім світом.

Вперше про кризу середнього віку почав міркувати швейцарський психіатр Карл Юнг [6, с. 79]. А власне термін, що позначає явище, в 1965 році ввів в психологію Жак Елліот, канадський дослідник. Під кризою середнього віку він позначив період з 40 до 60 років, коли людина переосмислює прожиту частину життя. У цей час інтерес до подій навколо втрачається [5, с. 502].

Т. Титаренко визначає життєву кризу як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення». На думку вченої, форми переживання кризи залежать не лише від типу особистості (минулого досвіду, ресурсів особистості), але й від конкретної життєвої ситуації [2, с. 69].

Дж. Холліс кризу середини життя визначає як «злам у середині шляху». На основі досвіду психотерапевтичної діяльності, Дж. Холліс зазначає, що в період середньої дорослості багатьох людей з різною біографією, подіями життя і соціальними ролями, об'єднує дещо спільне: вони усвідомлюють, що колишні уявлення про сенс життя і минулі стратегії їх поведінки перестали бути для них ефективними. Отже, це можливість нового визначення й переорієнтації особистості, це ритуал переходу від тривалого підліткового періоду «першої дорослості» до неминучої зустрічі зі старістю і смертю» [3, с. 96].

Джим Конві виділив такі стадії (етапи) кризи середнього віку [4, с. 84]:

Заперечення. На цій стадії людина прагне всіма силами і собі, і оточуючим довести, що ні про яку кризу не може бути мови. При цьому симптоми, що посилюються, часто списуються їм на погоду, втому, на труднощі в сім'ї або в роботі.

Злість. Ця стадія характеризується тим, що все, від чого людина намагалася втекти, різко наздоганяє її і породжує злість. Чоловіки та жінки

на стадії агресії стають дратівливими, агресивними, іноді починають замислюватися про те, щоб усе кинути.

Перегравання. Це щось на зразок підліткового бунту. На цій стадії людина починає прагнути до того, щоб встигнути зробити щось, що, як здається, є дуже важливим.

Депресія. це і стадія, і симптом кризи середнього віку. Психологи зазначають, що до депресії людини підштовхує усвідомлення того, що все, що вона намагається змінити, стосується лише зовнішніх сфер. Внутрішні залишаються без зміни. Це і змушує людину відчувати почуття крайнього гноблення, іноді байдужості до себе та навколишнього світу.

Відчуженість. На цій стадії людина занурюється всередину максимально. Саме в цей момент вона починає розбиратися зі своїми думками, тривогами, бажаннями, переживаннями.

Прийняття. Це про те, що людина приймає себе як «нову» і знову починає жити сьогоднішнім, а не минулим чи майбутнім.

С. Кузікова і Т. Щербак пов'язують кризу середнього віку з:

1. особистісною стагнацією, що обумовлена втратою життєвих сенсів;
2. переоцінкою життєвих цінностей відповідно до результатів прожитого періоду життя;
3. мотиваційною невизначеністю;
4. професійною стагнацією й обмеженням перспективи розвитку у роботі;
5. емоційним вигоранням [1, с. 132].

Під час кризи середнього віку жінки можуть зіткнутися з різними психологічними особливостями, такими як пошук нового значення і мети у житті, втрата ідентичності, а також почуття стресу та невпевненості. Деякі жінки можуть відчувати невдоволеність своїм життям і шукати нові способи самореалізації, тоді як інші можуть відчувати стрес через втрату молодості та краси.

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

Висновки. Отже, криза середнього віку у жінок може бути періодом психологічних, фізичних та емоційних змін, які часто спостерігаються близько за 40-50 років. Цей період може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, пошуком нового смислу життя, втратою впевненості або стресом пов'язаним зі старінням.

Під час кризи середнього віку жінки часто зазнають емоційних коливань, у них виникає почуття невпевненості та спустошеності. Вони можуть переоцінювати свої досягнення та рішення, шукати нові шляхи самореалізації або приймати радикальні життєві зміни. Деякі жінки можуть почувати себе втраченими або неврівноваженими, тоді як інші можуть пристосовуватися до нових обставин з великим оптимізмом.

Список використаної літератури

1. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник. – Херсон: Херсонський державний університет, 2020. – 248 с.
2. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. – Київ: Агропромвидав України, 1998. – 223 с.
3. Холліс Дж. Перевал у середині шляху. – Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. – 272 с.
4. Conway J. Men in Midlife Crisis. David C Cook, 1997. – 352 p.
5. Jaques E. Death and the mid-life crisis. The International Journal of Psychoanalysis, 1965. – 540 p.
6. Jung C. G. The development of personality. Routledge, 1992. – 244 p.