

УДК 159.9

Єремеева О.О.¹

Віхляєва Я.Є.²

¹ студ. гр. СНЗ-112м НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК

Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства (безробіття, злочинність, тощо), вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробовувань.

У сучасному світі рівноправність між жінками та чоловіками диктує особливі умови життя. Сьогодні жінка має бути незалежною, рішучою, впевненою в собі та мати здатність швидко адаптуватись до соціальних, економічних, політичних змін та до особистісних трансформацій. Разом з тим, вкрай важливо зберігати психологічне здоров'я вирішуючи ті чи інші, численні життєві проблеми. Тобто повсякденне життя сучасної жінки змушує вирішувати одночасно дуже багато різноманітних завдань. Особливо це стосується жінок середнього віку, бо найбільш впливовим, переломним моментом в житті є криза середнього віку, оскільки вона є неминучою та передбачає переоцінку світогляду в цілому.

У повсякденному житті кризові стани найчастіше виникають у людей на ґрунті міжособистісних (сім'я, робота, взаєностосунки з протилежною статтю) і внутрішньо-особистісних конфліктів. Вони можуть бути обумовлені втратою близької людини (кризові стани «втраати»), зниженням соціального статусу (безробіття, крах кар'єри), низьким рівнем матеріальних доходів, неможливістю реалізації особистістю своїх потенційних можливостей.

Проблема переживання критичних ситуацій актуальна для будь-якого віку, кожен віковий проміжок має не лише «підводні рифи», але і свої переваги щодо засобів подолання складних життєвих обставин. Зрілий вік це

період високої життєвої активності, продуктивності людини. Крім того, переживаючи кризу «середини життя» у будь-якому разі, людина ще має час змінити свій життєвий шлях, реалізувати свій потенціал, здійснити свій вчинок, який надасть сенс всьому її існуванню.

Несвоечасне надання психологічної допомоги особам, які знаходяться у кризових станах, часто призводить до тривалих розладів психічного здоров'я, депресій, конфліктів у родині та на роботі, асоціальної (протиправної) злочинної поведінки та іноді навіть до самогубств. Все це визначає високу соціальну значущість і необхідність постійного вдосконалення системи засобів профілактики та корекції кризових станів особистості, психологічної допомоги та реабілітації таких осіб.

В загальному контексті життєві кризи досліджувались у зв'язку з віковими аспектами і пов'язувались з динамічними особливостями розвитку в різноманітні періоди життя людини. Останнім часом з аналізу дитячих вікових криз інтереси дослідників поступово переключаються і на кризи зрілого періоду розвитку.

Найхарактернішою для зрілого віку є «криза середини життя», яка припадає на вікову межу приблизно від тридцяти п'яти до сорока п'яти років.

Це період, коли людина починає усвідомлювати, що настав час зупинитись, оцінити пройдений шлях і, можливо, зробити деякі зміни у власних планах, скоординувати послідовну діяльність, з урахуванням попередніх помилок та досягнень. Оскільки людські мрії і плани майже завжди мають нереальні моменти, оцінка їх розходження з реальними досягненнями в цей період життя має, як правило, негативне забарвлення. Криза середини життя визначається як психологічний феномен, що полягає в критичній оцінці й переоцінці того, що було досягнуто в житті. Дуже часто ця переоцінка приводить до розуміння того, що життя пройшло безглуздо. У результаті домінуючими стають депресивні стани.

На можливість конструктивного розвитку особистості в результаті переживання кризи середини життя впливає чимало суб'єктивних та об'єктивних чинників: особливості індивідуального розвитку, рівень соціально-психологічної зрілості, здатність до трансформації гендерних стереотипів, соціальне мікросередовище, традиції, норми та цінності соціуму тощо.

Для жінки середнього віку, як правило, кризові симптоми збігаються з дорослішанням дітей, тому що діти більше не мають потреби в турботі, як раніше. Іноді прояв кризи середнього віку пов'язаний з професійною діяльністю, коли керівництво надає перевагу молодим фахівцям, коли у жінки виникає передчуття наближення виходу на пенсію тощо.

Психологи сходяться на думці, що люди, які найбільше страждають від цієї недуги, переживали почуття незадоволеності вже давно. Криза

середнього віку може переноситися особливо важко, якщо людина була нещаслива у шлюбі або незадоволена своєю роботою. Це невдоволення поступово накопичувалося а криза лише стала поштовхом до гострої і затяжної депресії.

Симптомів кризи середнього віку досить багато, хоча люди, які вже зіткнулися з даною проблемою, можуть не знайти у себе ні одного з них: байдужість до роботи, зниження розумової активності, пристрасть до спиртного, агресивність, відмова від сексу, безсоння, іпохондрії, погіршення пам'яті.