

КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ У СУЧАСНИХ ЖІНОК

В сучасних складних соціально-економічних та політичних умовах життя в Україні відбуваються значні зміни життєвих цінностей населення, ідеалів та прагнень. На перше місце висувається матеріальний аспект життя, забезпечення себе та рідних, проблема виживання та збереження власної гідності, пошук сенсу життя. Тривога перед соціальною нестабільністю і непередбачуваністю світу на тлі перебудови колишньої системи відносин зберігає високий рівень потреби в безпеці і породжує ряд сімейних та особистісних криз, невпевненість в собі та в майбутньому, страх за долю дітей.

Особливо проблемним видається життя жінок середнього віку, які часто працюють, утримуючи сім'ю, ведуть господарство та виховують дітей. Окрім складного економічного становища та подвійної зайнятості, жінки середнього віку переживають кризу середини життя. У цей період життя жінці стає зрозуміло, що більша частина життя позаду, відбувається переосмислення прожитого періоду, можливий синдром «спорожнілого гнізда», коли діти покидають рідну домівку. Все це відбувається на тлі занепаду життєвих сил, періоду менопаузи, коли організм жінки починає перебудовуватися на зниження статевої функції а, отже, і сексуальної привабливості. Сприйняття цих змін у кожній жінки проходить по-різному, що залежить як від її життєвої, сімейної ситуації, так і від особливостей емоційної стійкості, рівня тривожності, від індивідуально-типологічних особливостей та ін.

Середній вік - це час не тільки великих можливостей, але і великих небезпек. Жінки, як і чоловіки, все частіше замислюються про те, що вони смертні і їх час поступово йде. Деяких в середині життя починають турбувати питання реалізації свого творчого потенціалу і необхідності передати щось наступному поколінню, мучити побоювання з приводу стагнації і втрачених можливостей, долати турботи про те, як зберегти близькі відносини з рідними і друзями. Кожна значна

подія в особистому та професійному житті змушує жінку подивитися на своє життя під новим кутом зору.

Внутрішньоособистісний конфлікт в науковій психології завжди вважався найнебезпечнішим, таким, на базі якого легко виникає та загострюється решта конфліктів в соціальному середовищі. Відомо, що внутрішньоособистісний конфлікт (ВОК) відіграє в житті людини неоднозначну роль: він може стати джерелом розвитку особистості, або ж стати причиною невротичних реакцій.

Найбільш важкими наслідками невирішеного ВОК може бути стан хронічного стресу, фрустрації, неврозу, розвиток психосоматичних хвороб, суїцидальна поведінка. Небезпека ВОК криється ще й в тому, що він може бути як усвідомленим так і не усвідомленим самою особистістю, що не зменшує його вплив на життєдіяльність людини. А той факт, що сьогодні так фактично і не створено єдиної теорії ВОК, зумовлює високу актуальність даного дослідження.

В рамках нашого дослідження викликає інтерес внутрішньо особистісний конфлікт як прояв кризи у жінок середнього віку та його зв'язок з особистісною зрілістю: чи особистісно зріла людина важче і глибше переживає ВОК, саме тому що здатна усвідомлювати весь спектр проблеми і має складний внутрішній світ? Або навпаки, здатна переосмислити ситуацію та знайти рішення?

Аналіз літератури показав, що проблема психології внутрішніх конфліктів особистості недостатньо розроблена, що особистісна зрілість людини та її зв'язок з внутрішньо особистісним конфліктом не виступала в якості предмета спеціального дослідження. Крім того, в наукових розробках відсутнє дослідження внутрішнього конфлікту особистості як цілісного психічного явища, специфіка якого полягає в єдності і взаємозв'язку з особистісною зрілістю людини.

Проблема зрілості особистості розглядалася в роботах багатьох вітчизняних і закордонних дослідників (Б.Г.Ананьев, Л.І.Анциферова, М.Й.Боришевський, Ю.З.Гільбух,

С.Д.Максименко, К.М.Муздибаєв, Г.Олпорт, Ф.Перлз, Л.В.Потапчук, Г.С.Пригін, А.О.Реан, К.Роджерс, В.В.Рибалка,

В.А.Семиченко, О.В.Темрук, Т.М.Титаренко, Д.Й.Фельдштейн, О.С. Штепа та ін.). У дослідженнях здійснюються спроби аналізу особистісної зрілості як цілісного системного феномена. Зрілість розглядається як етап і як якість у психічному розвитку людини.

Г.Олпорт виділив шість критеріїв зрілості особистості: розширення почуття Я; теплота у відношенні до інших; емоційна безпека (прийняття себе); реалістичне сприйняття, уміння й завдання; самооб'єктивація: розуміння й гумор; єдина філософія життя. Дослідники вважають головною властивістю особистісно зрілої людини здатність долати складну життєву ситуацію перетворюючи її або змінюючи ставлення до неї.

Українська дослідниця О.Штепа, відштовхуючись від поняття, яке ввів Г.Олпорт – пропріум особистості (якості людини, що роблять її унікальною і виступають індикаторами особистісної зрілості), виводить десять рис (диспозицій), які утворюють пропріум зрілої особистості: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність.

Ф.Є. Василюк розглядає внутрішній конфлікт як один із видів критичних життєвих ситуацій (поряд зі стресом, фрустрацією та кризою). Він розуміє під конфліктом деякий «розрив» життя, коли неможливо вибрати одне із двох, коли «пошкоджено психологічне майбутнє» [1, с. 94].

Центральним поняттям в аналізі проблеми внутрішніх конфліктів українські дослідники О.А.Донченко та Т.М.Титаренко вбачають внутрішні протиріччя, що створюють роздвоєння єдиного в свідомості людини, проблемну напруженість поведінки. Умовою виникнення конфлікту вчені вважають порушення відповідності між трьома сторонами діяльності особистості: операціональною, мотиваційно-цільовою та смисловою. Згідно з поглядами авторів, прийняття людиною критичних ситуацій як цінності стимулює всю життєдіяльність особистості до активності подолання [2].

Ситуація переживання ВОК особистістю може статися в любий момент життєвого шляху кожної дорослої людини. Але особливо зростає ймовірність ВОК в період так званих вікових

криз. Внутрішній стан людини у зрілому віці може бути досить суперечливим. Радіючи з приводу сімейного благополуччя, кар'єри чи творчих здібностей, вона все частіше замислюється над проблемами смерті, швидкоплинності часу. Кожна значна подія – смерть близьких, зміна роботи, розлучення – змушує подивитись на своє життя під новим кутом зору, задуматись над його минулістю. Цей перехід до середини життя є етапом помірної або навіть важкої кризи. Її головною характеристикою є розходження між мріями і життєвими цілями людини та реальним станом речей.

Для нашого дослідження цікавим є визначити перебіг ВОК та його зв'язок з особистісною зрілістю у жінок середнього віку.

Об'єктом дослідження став феномен особистісної зрілості; предметом - зв'язок внутрішньоособистісного конфлікту з особистісною зрілістю жінок середнього віку.

Для проведення дослідження було обрано такі методики: методику «Рівень співвідношення «цінності» й «доступності» в різних життєвих сферах» (О.Б.Фанталова), методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда, Тест життєстійкості (Методика С. Мадді, адаптація Д.О. Леонт'єва), Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи, Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО- АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним.

До складу вибірки увійшли 50 жінок віком від 37 до 46 років, різні за соціальним статусом, сімейним положенням та професійною діяльністю.

Отримані дані діагностики внутрішньоособистісного конфлікту за методикою О. Фанталової показали, що високий рівень ВОК є характерним для 8 респондентів, а низький рівень мають лише 6 респонденток. Приблизно так само розподілились показники особистісної зрілості: у вибірці переважає середній рівень, низький рівень діагностовано у 8 респонденток (16%), а високий – у 6 (12%).

Серед респонденток з низьким рівнем ВОК перевага надавалася таким цінностям, як «впевненість в собі, свобода від внутрішніх протиріч та сумнівів», «пізнання, як можливість

розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток» та «свобода як незалежність у вчинках і діях». Розрив між «Цінністю» і «Доступністю» в цих категоріях був мінімальний. Такі показники, в свою чергу, можуть вказувати на високий ступінь внутрішньої свободи цих жінок, самоповагу та цілісність світогляду.

Для респонденток з високим рівнем ВОК характерним є високі показники цінності «здоров'я фізичне і психічне», «цікава робота», «наявність хороших і вірних друзів». Разом з тим, в категорії «Доступність» ці самі цінності демонстрували досить великий розрив, що вказує на наявність ВОК саме в цих сферах.

В результаті кореляційного аналізу встановлено:

- зв'язок особистісної зрілості з низьким рівнем ВОК;
- обернений зв'язок ВОК з показниками життєстійкості (причому як з загальним показником, так і з окремими шкалами);
- зв'язок особистісної зрілості з високим рівнем життєстійкості;
- обернений зв'язок особистісної зрілості з рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності;
- зв'язок особистісної зрілості з високим рівнем адаптивності.

Отже, маємо змогу констатувати, що особистісно зріла людина (в даному дослідженні жінки середнього віку), має сталу і збалансовану систему внутрішніх орієнтирів, переконань та розроблених (відкритих) смислів, які утворюють її світогляд. Така людина в цілому добре відноситься до себе, відчуває себе достатньо незалежно від впливів оточуючих, може подивитися на проблему виважено, здатна приймати іншу точку зору. Все це дає можливість встановити гнучкі, адаптивні та збалансовані стосунки з іншими людьми та з самою собою. Такі результати свідчать про високий ступінь внутрішньої свободи цих респонденток, самоповагу та цілісність світогляду.

Іншими словами, можна прогнозувати, що жінка з високим рівнем особистісної зрілості здатна або уникати занурення у стан внутрішньо особистісного конфлікту, або ж не доводити взагалі життєву ситуацію до його виникнення, або ж в цілому схильна сприймати свої складні життєві негаразди, як

поле для нових можливостей, як спосіб отримання нового життєвого досвіду.

Література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. - М.: МГУ, 1984. - 200 с.
2. Донченко Е.А. Личность. Конфликт. Гармония / Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко. – К.: Политиздат Украины, 1989. - 175 с.
3. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. / О.С.Штепа. - Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. - 210 с.
4. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. / Г.Олпорт. - М.: Смысл, 2002. - 462 с.
5. Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов / Фанталова Е.Б. // Психологический журнал. - 1992. - Т. 13. - № 1. - С. 107-117.