

Батир Анастасія Едуардівна
студентка 2-го курсу магістратури
факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Криза є невід'ємною частиною людського буття, а досвід, що отриманий при переживанні кризи, істотно впливає на становлення особистості, її подальший життєвий шлях. У сучасних умовах життя людини постійно ускладнюються. Нестабільність у сфері соціально-економічних процесів накладає відбиток на ситуації, з якими доводиться стикатися особистості в процесі свого розвитку і побудови життєвого шляху, що є предметом дослідження сучасних вчених В. М. Заїка [4], С. М. Дмитрієвої [3], Т. М. Титаренко [6], Г. А. Фофанова [7], Р. О. Ахмерова [1], Є. О. Гобатова [2] та ін. Кризові явища завжди пов'язані з глибинним переживанням сенсу життя і є найбільш масштабними [1; 6; 7].

Середній вік – це найактивніший, працездатний стан людини, розквіт її розумової продуктивності. При всьому різноманітті причин виникнення життєвої кризи, її основними характеристиками є неможливість здійснювати людиною регуляцію життєдіяльності та відсутність життєвих перспектив. В процесі переживання кризи відбувається зміна ставлення до життя, зміна поглядів, трансформація ціннісно-смыслові сфери, що посилює внутрішні суперечності особистості, загострює важкі смисложиттєві переживання, ускладнює планування і розгортання життєдіяльності [6].

Одна з особливостей періоду середнього віку – крайній суб'єктивізм людини. У цей період люди часто відчують депресію та почуття самотності. Актуалізуються всі базові екзистенційні проблеми (смерть, ізоляція, втрата смислів), різко загострюється потреба знайти своє призначення та самореалізуватися і виникає низка специфічних соціально-психологічних проблем (соціальна самота, дезадаптація, повна зміна цінностей, зміна соціального статусу), апатія, тривожність, депресія.

Кожна значна подія – смерть близьких, зміна роботи, розлучення – змушує подивитись на своє життя під новим кутом, задуматись над минулістю життя. Цей перехід до середини життя є етапом помірної або навіть важкої кризи [7, с. 311].

Отже, загальні особливості і зміни, які відбуваються з людиною на певному віковому етапі життя призводять до порушення гармонійності особистості. Вони створюють психологічний дискомфорт, спричиняють болісні переживання ситуацій, призводять до різних наслідків в розвитку особистості в післякризовий період.

З метою визначення особливостей перебігу кризи середнього віку та виявлення властивостей особистості, що впливають на ступень її протікання проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 35–45 років жіночої статі, з яких у 9 осіб визначено високий рівень переживання кризи середнього віку. Для діагностики станів та властивостей особистості, які впливають на соціальну адаптацію та регуляцію поведінки застосовано Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник (FPI) [5]. В табл. 1 надано результати кореляційних зв'язків між показниками, що вивчаються.

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між показниками факторів особистості (FPI) та тривожністю (Дж. Тейлор (MAS))

Пок-ник тривоги	Показники факторів особистості (FPI)						
	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш8	Ш9	Ш11
Тр	550**	309**	548**	475**	215*	315**	498**

Примітки. 1) в таблиці вказані тільки значущі кореляції між досліджуваними показниками; 2) нулі і коми опущені; 3) знак «*» вказує на рівень значущості $p \leq 0,01$, знак «**» – $p \leq 0,05$; 4) умовні скорочення: Ш1 – невротичність, Ш2 – спонтанна агресивність, Ш3 – депресивність, Ш4 – роздратованість, Ш8 – сором'язливість, Ш9 – відкритість, Ш11 – емоційна лабільність

Отже, виявлено прямий взаємозв'язок між показником тривожності та показниками невротичність (Ш1) ($r=550$, при $p \leq 0,01$), спонтанна агресивність (Ш2) ($r=309$, при $p \leq 0,01$), депресивність (Ш3)

($r=548$, при $p \leq 0.01$), роздратованість (Ш4) ($r=475$, при $p \leq 0.01$), сором'язливість (Ш8) ($r=215$, при $p \leq 0.05$), відкритість (Ш9) ($r=315$, при $p \leq 0.01$), емоційна лабільність (Ш9) ($r=498$, при $p \leq 0.01$). Отже, збільшення значення показника переживання тривожності, супроводжується збільшенням значень таких властивостей особистості як невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, роздратованість, сором'язливість, відкритість, емоційна лабільність. Це свідчить про те, що прояви тривожності супроводжуються різноманітним емоційним проявом, імпульсивністю, слабким самоконтролем, зниженим фоном настрою, глибоким зануренням у власні переживання тощо.

На рис. 1 надано результати діагностики факторів особистості за методикою FPI.

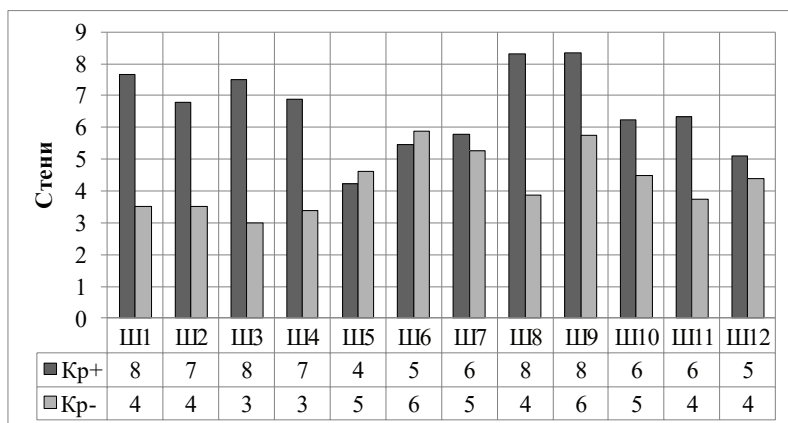


Рис. 1. Результати діагностики властивостей особистості (FPI) осіб з високим і низьким рівнем переживання кризи середнього віку

Примітки. Умовні скорочення: Ш1 – невротичність, Ш2 – спонтанна агресивність, Ш3 – депресивність, Ш4 – роздратованість, Ш5 – товариськість, Ш6 – врівноваженість, Ш7 – реактивна агресивність, Ш8 – сором'язливість, Ш9 – відкритість, Ш10 – екстраверсія, Ш11 – емоційна лабільність, Ш12 – маскулінність-фемінність

Отже, для осіб, що переживають кризу (Кр+) властиві страх, нерішучість, невпевненість в собі, уникнення ризикованих ситуацій,

занепокоєність. Від будь-яких змін вони очікують тільки неприємностей. Проявляють тривожність, збудливість у поєднанні з виснажливістю. Цей стан характеризується зниженим настроєм, вразливістю, образливістю. Вони дуже сприйнятливі до стресових подій, на які реагують відчаєм або агресією. Через глибоке занурення у власні переживання, демонструють відчуженість, скутість, відособленість. Їм притаманні нерішучість, страх прийняття самостійного рішення, що доводить їх до відчаю. Події минулого і сьогодення сприймають у негативному світлі, вказують на періодичне передчуття можливого нещастя, у майбутнє дивляться з острахом, без надії. Вважають, що все негативне, неприємне, що з ними відбувається винні тільки вони (самозвинувачення). Намагаються уникати спілкування, замикаються у собі. Болісно реагують на критику, що може проявлятися роздратованістю, ворожістю по відношенню до опонента або партнера по спілкуванню. Зазвичай обирають стратегію конфронтації у конфліктній ситуації.

Таким чином, проведене дослідження дозволило визначити, що криза середнього віку визначається як переоцінка цінностей, критичний перегляд «Я», переосмислення цінностей, переоцінки того, що було досягнуто у житті до цього часу, аналізу автентичності способу життя: вирішуються проблеми моралі; людина проходить через невдоволення рівнем службового зростання, з'являються перші ознаки погіршення здоров'я, втрати краси та фізичної форми, відчуження в сім'ї та у відносинах з дітьми, що подорослішали. До властивостей особисті, що підсилюють болісне переживання кризи середнього віку можна віднести тривожність, невротичність, спонтанну агресивність, дерепресивність, роздратованість, сором'язливість, емоційна лабільність.

Список використаних джерел:

1. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: Дисс. ... канд. психол. наук: 19. 00. 01. Москва: Институт психологии Российской Академии Наук, 1994. 210 с.
2. Горбатова Е. А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста. *Ученые записки СПбГИПСР*. Выпуск 1. Том 33. 2020. С. 70–77

3. 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 Десятої Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. Саух І.В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.

4. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали /за ред. Л. Г. Перетяцько. Полтава, 2006. 100 с.

5. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2001. 672 с.

6. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. 2-е вид., стереотип. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. К.: Академвидав. 2009. 360 с.

7. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

8. Фофанова Г. А., Бондарева Е. А. Переживание экзистенциального кризиса: сущность феномена и факторы возникновения. *София: электрон. науч.-просветит. журнал*. 2020. № 2. С. 30–38. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/251542>.

Науковий керівник: д.ю.н, професор Цільмак О. М.

Білий Веніамін Сергійович

студент 2-го курсу магістратури

факультету психології, політології та соціології

Національного університету «Одеська юридична академія»

РАЦІОНАЛЬНІСТЬ У ПОЛІТИЧНІЙ КОМУНІКАЦІЇ: УТОПІЯ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

В інформаційну епоху ставиться під сумнів можливість раціональної політичної комунікації. Навпаки, у постмодерних суспільствах відбувається медіатизація політики, коли політичні комунікації мають відповідати не критерію пошуку раціональної відповіді на складні виклики сьогодення, а рейтингу. Останній забезпечують політичні ток-шоу, формат яких передбачає емоційне протистояння опонентів (часто – штучне), а не конструктивний діалог. Через поширення соціальних мереж, які відкривають можливості для масової участі у політичних комунікаціях за допомогою коментарів, месенджерів, блогів, постів тощо, проект раціоналізації політичних комунікацій