

О.В. Венгловський, ст. гр. ПМ-09-Г1
Науковий керівник: Г.М. Бевз,
к.психол.н., доцент Інституту
менеджменту та психології ДВНЗ
«УМО» НАПН України

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню гендерних особливостей переживання кризи середини життя. Аналіз даної теми не втратив своєї актуальності, оскільки саме на етапі зрілості виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності, трансформуються життєві ролі.

В кваліфікаційній роботі розглянуто сутність кризи середнього віку та основні теоретичні підходи до її вивчення. Виявлено відмінності у переживанні кризи середнього віку серед чоловіків та жінок (теоретичний аспект). Проведено емпіричне дослідження щодо виявлення гендерних відмінностей у переживанні кризи середнього віку. Розроблено і реалізовано психокорекційну програму із застосуванням методу С.Грофа – холотропного дихання. Проаналізовано ефективність психокорекційної програми із застосуванням холотропного дихання у розрізі чоловічої та жіночої статей та наведено рекомендації щодо вдосконалення напрямів психологічного впливу в контексті переживання кризи середнього віку.

Ключові слова: життєва криза, криза середнього віку, гендер, маскуліність, фемінність, андрогенність, холотропне дихання.

Аннотация. Исследование посвящено изучению гендерных особенностей переживания кризиса середины жизни. Анализ данной темы не утратил своей актуальности, поскольку именно на этапе зрелости возникают специфические особенности Я-концепции, побудительной и эмоциональной сфер личности, изменяется способ жизнедеятельности, трансформируются жизненные роли.

В квалификационной работе рассмотрены сущность кризиса среднего возраста и основные теоретические подходы к его изучению. Выявлены различия в переживании кризиса среднего возраста среди мужчин и женщин (теоретический аспект). Проведено эмпирическое исследование по выявлению гендерных различий в переживании кризиса среднего возраста. Разработаны и реализованы психокоррекционные программы с применением метода С.Грофа – холотропного дыхания. Проанализирована эффективность психокоррекционной программы с применением холотропного дыхания в разрезе мужского и женского полов и приведены рекомендации по совершенствованию направлений психологического воздействия в контексте переживания кризиса среднего возраста.

Ключевые слова: жизненный кризис, кризис среднего возраста, гендер, маскулинность, феминность, андрогенность, холотропное дыхание.

Abstract. The research devoted to the study of gender-specific experiences of the midlife crisis. The analysis of this problem has not lost its relevance because it is at the stage of maturity person has specific features of self-concept, stimulating and emotional areas of personality, changing way of life, transforming of vital role.

The paper deals with the essence of midlife crisis and the main theoretical approaches to its study. The differences in experiencing midlife crisis in men and women (theoretical aspect) were dicovered. An empirical study of identification gender differences in experiencing mid-life

crisis was organized. The psychocorrectional program of Holotropic breathing according to the method S.Hrof was realized. The effectiveness of psychotherapeutic correction program in terms of male and female was proved and the recommendations of improving areas of psychological influence in the context of e passing through mid-life crisis were given.

Key words: life crisis, the crisis of middle age, gender, masculinity, femininity, androhennist, Holotropic breathing.

Постановка проблеми. Сучасні психологічні концепції особистості все частіше вказують на загальновікові закономірності в розвитку дорослих людей, на нормативність змін особистості у вікових кризах. Разом з тим, поза увагою науковців залишається питання впливу гендерного фактору на перебіг кризових періодів в процесі безперервного розвитку дорослої людини. зрілість залишається найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. Усе сказане актуалізує необхідність більш глибоко аналізу гендерних аспектів переживання кризи середини життя, й визначило обрану нами тему та основні компоненти роботи.

Отже, об'єктом нашого дослідження є криза середини життя.

Предмет дослідження – гендерні особливості переживання кризи середини життя.

Гіпотеза дослідження: психологічна стать (гендер) є одним із чинників, що впливає на особливості переживання чоловіками та жінками кризи середини життя.

Теоретичне та практичне значення дослідження визначається тим, що:

- використання гендерного аналізу відкриває нові можливості для вивчення кризи середини життя;

- врахування гендерних аспектів дає змогу реалізувати індивідуальний підхід у побудові психокорекційних програм забезпечити максимальне врахування інтересів різних груп клієнтів;

- володіння інформацією про гендерні особливості переживання кризи середини життя може бути використано при розробці просвітницьких та соціальних програм;

- теоретичні узагальнення дають підґрунтя для розуміння внутрішніх механізмів та прогнозування динаміки переживання кризи середини життя в умовах сучасного суспільства:

- результати емпіричного дослідження можуть слугувати основою для розробки і впровадження програм корекційного спрямування, направлений на переживання людьми кризи середини життя;

- реалізована психокорекційна програма та оцінка її ефективності є цінним досвідом з апробації психотехніки корекції психічного стану за С. Грофом.

Мета дослідження: виявлення ролі гендерного чинника в переживанні кризи середини життя.

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічну основу дослідження склали системний підхід у вивченні функціонування і розвитку особистості (Б.Г.Ананьєв, П.К.Анохін, Л.І.Анциферова, Г. С. Костюк, Б.Ф.Ломов), основні положення концепції критичних періодів у рамках культурно-історичної теорії (П.П.Блонський, Л.С.Виготський, К.М.Поліванова) та теорії діяльності (Д.Б.Ельконін, О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн), вчення про життєві кризи особистості (Л.І.Анциферова, Ф.Є.Василюк, О.А.Донченко, Т.М.Титаренко), концепція его-ідентичності (Є. Еріксон) основні концепції, ідеї, теорії класиків психології, праці сучасних вітчизняних та закордонних вчених.

У першому розділі «Теоретичні засади дослідження кризи середини життя: гендерний аспект» проводиться загальний методологічний аналіз поставленої перед нами проблематики, визначаються пріоритетні напрямки дослідження.

У першому підрозділі кваліфікаційної роботи «Поняття життєвої кризи. Сутнісні риси кризи середнього віку» розглядаються особливості визначення даного феномену, визначається його типологія, особливості та типи життєвих

криз відповідно до різних чинників, покладених в основу класифікації, а також характеризуються природа виникнення і перебігу життєвої кризи.

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.

В роботі доводиться, що 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.

У підрозділі 1.2. «Основні концепції життєвих криз особистості» доводиться, що у сучасній психологічній науці немає однозначного погляду на хронологію життєвого циклу особистості щодо особливостей періоду зрілості.

Автором охарактеризовано особливості періодизації життєвих криз Е. Еріксоном. Е. Еріксон характеризує період дорослості як генеративність, тобто на цій стадії відбувається боротьба між установкою на продуктивний розвиток і станом стагнації. При цьому продуктивність і творчість у різних сферах життя тісно пов'язані з турботою про інших.

Підставою періодизації криз психосоціального розвитку в Е. Еріксона є поняття «ідентичність» і «самоідентичність».

Окрім того, доводиться, що питання змісту та механізмів становлення ідентичності розглядали багато авторів (А.Адлер, Є.П.Белінська, Р.Бернс, І.С.Кон, К.Роджерс, З.Фрейд, Е.Фром, К.Юнг).

Загалом зазначено, що серед усього різноманіття психологічних підходів з проблеми криз особистості, саме криза середини життя залишається недостатньо вивченою, й зокрема такий аспект, як відмінності у її проявах та переживаннях чоловіками та жінками.

У підрозділі 1.3. перераховано відмінності у переживанні кризи середнього віку серед чоловіків та жінок.

Зокрема встановлено, що питання про відмінність між чоловіками і жінками пов'язане з подвійною детермінацією досліджуваних ознак. Урахування еволюційно-біологічного чинника зумовлює розуміння статі як конституціональної координати, що спричиняє відмінність між двома групами людей чоловічої і жіночої статі в аспекті несоціальних впливів. Розуміння ж людської поведінки як здебільшого соціального феномена, що переживає вплив культурного контексту, зумовлює розуміння статевої або сексуальної ролі, запропонованої суб'єктові як членові групи. У цьому разі відмінності, про які йдеться, досліджують як гендерні стереотипи, що зумовлюють жіночий або чоловічий тип поведінки.

Традиційний гендерний аналіз стосується характерних відмінностей чоловічої й жіночої природи при замовчуванні можливої близькості деяких психологічних і поведінкових реакцій у чоловіків і жінок. У більш широкому культурно-історичному контексті розглядається процес формування гендерних стереотипів. Однак у сучасному світі, де гендерні відмінності у соціальному житті стають усе менш вираженими, «даній віковій кризі» піддані представники обох статей.

Другий розділ «Емпіричне дослідження гендерних відмінностей щодо виявлення гендерних відмінностей у переживанні кризи середнього віку» присвячено детальному вивченню проявів гендерних відмінностей у переживанні кризи середнього віку.

У підрозділі 2.1. характеризується програма дослідження та визначаються її основні компоненти.

Емпіричну базу дослідження склали 30 осіб віком від 35 до 45 років: з них 15 осіб чоловічої статі та 15 осіб жіночої статі – Таблиця 2.1. Вибірку складали респонденти, які вже мають власні сім'ї і, загалом, проживають окремими родинами з дітьми. Переважно респонденти мають одну-дві дитини від 5-и до 22-річного віку.

У підрозділі 2.2. обґрунтовано методи дослідження та їх вибір.

Слід зазначити, що для вирішення поставлених завдань передбачалося застосувати наступні методи збору та обробки досліджуваних даних, а саме: аналіз наукової психологічної літератури, класифікація, систематизація та узагальнення отриманої інформації; спостереження, бесіда, анкетування, а також емпіричні методи, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів; системний аналіз щодо досліджуваних психічних явищ та методи математичної статистики. Обробка отриманої інформації здійснювалась за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel.

В емпіричному дослідженні автором було використано наступні методи:

1. “Статеврольовий опитувальник” (the Bem Sex-RoleInventory) Сандри Бем. Опитувальник призначений для дослідження гендерно-рольових характеристик та дозволяє визначити тип особистості: маскулінний, фемінний, андрогінний.

2. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассерманау модифікації В. Бойко.

Опитувальник фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

3. Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Жмурова. Тест розроблений з метою виявлення депресивного стану (головним чином, тужливої або меланхолійної депресії). Він дає можливість встановити тяжкість (рівень) депресивного стану на момент дослідження.

4. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О Леонтьєва. Анкета та опитувальник самозвіту передбачав встановлення соціальних характеристик респондентів, їх емоційного сприймання актуального періоду свого життя, оцінки власного здоров'я, матеріального добробуту, рівня задоволеності своїм життям та отриманими результатами згідно своїх соціальних очікувань.

За результатами обстеження було проведено бесіди, консультації, що надало додатково перевірити висунуту гіпотезу та визначити потреби вибірки у корекційній програмі.

У підрозділі 2.3. проаналізовано дані емпіричного дослідження та надано їх інтерпретацію.

Зокрема, встановлено, що існують гендерні відмінності у проходженні періоду кризи середнього віку. Представники андрогінного типу як жіночої, так і чоловічої статі показали найменшу кількість співпадінь з характерними ознаками кризи середини життя. Чоловіки та жінки андрогінного типу мають достатньо психологічних ресурсів для конструктивного переживання кризи середини життя. Вони виявилися стійкими до соціальних фрустраторів; неохочими до депресивних переживань; переважно мають високі показники сенсо-життєвих орієнтирів. Виявлено більше представників андрогінного типу серед жінок (на 17%, більше ніж чоловіків від загальної вибірки). Чоловіки маскулінної групи частіше за інших опиняються у групі ризику за результатами більшості методик. Внутрішнім ресурсом для виходу з кризи для мускулінної групи в цілому є достатньо високий рівень осмисленості життя, підтримка відносин з дітьми, близькими, друзями.

Фемінний тип майже однаково представлений на всіх рівнях переживання кризи у незначній кількості осіб. Чоловіки та жінки фемінного типу показали найнижчі результати усвідомлення свого життя. Чоловіків та жінок фемінного типу турбує можливість проведення відпустки, сфера послуг та житлово-побутові умови. Ресурсом для чоловіків та жінок даної групи є сфера спілкування: з дітьми, з батьками, клієнтами по роботі; незначний процент схильності до депресії.

За сімейним положенням найбільш стійкими до кризових переживань виявилися одружені чоловіки та жінки маскулінного та андрогінного типів, що разом у загальній вибірці склали 60 %. Інші групи за сімейним положенням представлені відносно рівномірно: не більше 10% від загальної вибірки (до 3-х осіб).

Третій розділ «Психологічні особливості допомоги чоловікам та жінкам в період перегляду смислів життя та емпірична оцінка її ефективності» специфіки допомоги чоловікам і жінкам середнього віку в період кризи та оцінено її ефективність.

В підрозділі 3.1. охарактеризовано комплексні психокорекційні заходи щодо подолання кризи середини життя (за методом С. Грофа).

Учасниками проведеного нами тренінгу з холотропного дихання виступили представники експериментальної групи у кількості 30 чоловік (15 – представників жіночої статі, 15 – чоловічої). Тренінг реалізовувався у декілька етапів: вступна лекція про історію холотропного дихання; релаксація перед першою сесією; перший процес; малювання мандал; перерва; релаксація перед другою сесією; другий процес; малювання мандал; загально групове проговорення. Загальна тривалість тренінгу – 3 дні.

В підрозділі 3.2. оцінено ефективність застосування методу холотропного дихання щодо подолання негативних проявів кризи середнього віку (гендерний аналіз).

Після проведення серії психокорекційних заходів із застосування методу С. Грофа, нами проведене повторне дослідження щодо виявлення ефективності даного методу. Аби уникнути «ефекту вивченості», на даному етапі ми застосували інші методик, аніж на констатувальному етапі, зокрема «Шкалу Гамільтона» та модифікований варіант Анкети «Міра переживання кризи середини життя».

Порівнюючи результати щодо рівня депресивності, отримані на констатувальному етапі за методикою діагностики депресивних станів В. Жмурова та на контрольному етапі за методикою «Шкал Гамільтона», зазначимо, що показники в цілому покращилися. Так, показники норми на констатувальному етапі було зафіксовано у 47% респондентів, в той час, як на завершальному, контрольному етапі даний показник уже становив 60%.

Для діагностики соціально-психологічного стану особистості, нами була застосована розроблена анкета у модифікованому варіанті (аби

уникнути повторюваності у відповідях) та самозвіти. Порівнюючи дані, отримані до проведення психокорекційної програми за методом холотропного дихання С. Грофа і після, частка тих, у кого спостерігається високий рівень прояву високої кризи середини життя зменшилася на 5%. Водночас зросла на 13% частка тих, у кого виявлені низькі прояви даного явища.

Висновки. Проведене комплексне дослідження дало можливість системно розв'язати актуальне науково-практичне завдання, досягти поставленої мети та зробити наступні висновки:

1. 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.

3. Переживання кризи середини життя передбачає осмислення особистості свого життя, місця в ній, особливостей побудови відносин не тільки в сім'ї, а й в професійному світі. Окрім того, науковцями визначаються гендерні відмінності у переживанні кризи середини життя чоловіками і жінками, які в наш час значно нівелюються.

4. В результаті проведеного емпіричного дослідження, мета якого полягала у виявленні ролі гендерного чинника в переживанні кризи середини життя було встановлено, що існують гендерні відмінності у проходженні періоду кризи середнього віку. Зокрема, між гендерними групами маскулінного та фемінного типів виявлено незначні відхилення що варіюють в межах стандартизованих показників.

5. На основі отриманих висновків та результатів дослідження було розроблено та впроваджено комплексні психокорекційні заходи щодо подолання кризи середини життя (за методом С. Грофа).

Підсумовуючи зазначимо, що проведений психокорекційний тренінг з холотропного дихання за методикою С. Грофа виявився ефективним у подоланні негативних проявів кризи середини життя. Це знайшло своє

вираження як в загальному покращенні психологічного і соціального сані особистості, так і зменшенню конкретно депресивних проявів.

Література

1. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т. В. Бендас. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.
2. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2004. – 895 с.
4. Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасний вимір / Г. Назаренко // Психолог. – 2005. – № 9. – С. 3-6.
5. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропром-видав України, 1998. – 348 с.