

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Прокопенко Світлана

магістрантка

Науковий керівник: Разумова Олена

доктор філософії з психології

Горлівський інститут іноземних мов

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

м. Дніпро, Україна

Дослідження кризи середнього віку базується на біопсихосоціальної моделі, яка трактує цей період як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Ця модель дозволяє розглядати кризу середнього віку як комплексний процес переосмислення життєвих досягнень, перегляду цілей та прийняття нових соціальних ролей і обов'язків. Додатково можна звернутися до теорії життєвих етапів Еріка Еріксона, яка підкреслює значення психосоціальних завдань зрілого віку, що включають досягнення цілісності еґо та пошук сенсу життя [1, 3].

Теорія когнітивного стресу Річарда Лазаруса акцентує увагу на важливості суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій, де ключову роль відіграють когнітивні процеси та оцінка власних ресурсів для подолання труднощів [4]. Це особливо актуально в умовах війни, коли травматичні події та примусове переміщення значно ускладнюють адаптаційні можливості особистості.

Гендерні теорії підкреслюють важливість соціального розподілу ролей, що пояснює різницю у відповідях чоловіків і жінок на стресові обставини. Чоловіки часто сприймаються як захисники, що зумовлює їхню схильність до агресивних та ізоляційних реакцій під час стресу. Це може бути пов'язано як із соціальними, так і з культурними очікуваннями, які формують специфічні патерни поведінки. Натомість жінки частіше виявляють тривожність та депресивні розлади, що може бути пояснено підвищеною відповідальністю за добробут сім'ї та емоційну підтримку. З огляду на соціокультурні норми, жінки більш схильні до використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як чоловіки обирають проблемно-орієнтовані підходи [4].

Дослідження проводилося з використанням стандартизованих методик, таких як шкала депресії Бека (BDI-II) та шкала соціальної підтримки (MSPSS), для вимірювання рівня депресивних симптомів

і сприйняття соціальної підтримки [2]. Вибірка включала респондентів віком від 35 до 60 років, які перебували у зоні конфлікту або були внутрішньо переміщеними особами. Збір даних здійснювався шляхом онлайн-опитувань та особистих інтерв'ю, що сприяло підвищенню надійності результатів та врахуванню особливостей контексту війни. Репрезентативність вибірки забезпечувалася через включення різних соціально-економічних та гендерних груп.

Результати дослідження показали, що найвищий рівень депресивних симптомів за шкалою Бека було зафіксовано серед респондентів віком 52–60 років (середній бал – 23.91), що свідчить про вплив кризових обставин середнього віку в умовах війни. Аналіз MSPSS продемонстрував, що соціальна підтримка значно знижує рівень депресивних симптомів, особливо серед жінок, підкреслюючи важливість соціальних зв'язків для забезпечення емоційної стійкості. Чоловіки, своєю чергою, проявляли схильність до емоційної ізоляції та агресії, що можна пояснити як культурними, так і соціальними очікуваннями щодо їхньої ролі. Жінки частіше виявляли тривогу та депресію через підвищену відповідальність за сімейний добробут.

Ці результати узгоджуються з концепцією консервації ресурсів, запропонованою С. Хобфоллом, згідно з цією концепцією, стрес виникає при втраті чи загрозі втрати важливих ресурсів, зокрема соціальних [2].

Дослідження підтверджує значення соціальної підтримки як фактора, що знижує рівень депресивних симптомів та підвищує стійкість до стресу. Психологічні потрясіння, спричинені війною, суттєво впливають на емоційний стан чоловіків і жінок середнього віку, посилюючи кризові процеси. Збереження та розвиток соціальних зв'язків є важливими чинниками підтримки емоційної стабільності та успішної адаптації до нових умов. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати програми психосоціальної підтримки, що включають як індивідуальну, так і групову терапію, з метою зміцнення психологічної стійкості та покращення адаптивних можливостей населення в умовах кризи.

Література:

1. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Вікова психологія. Особистість від молодості до старості. М. : Академія, 2001.
2. Кулагіна І. Ю., Колоцький В. М. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини : навчальний посібник для студентів ВНЗ. М. : Сфера, 2001.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. К. : Агрпромпровид України, 1998. 348 с.
4. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0. T. Bradberry, J. Greaves. San Diego : TalentSmart, 2009. 255 p.