

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК У ПЕРІОД ВІКОВИХ ЗМІН

У даний час проблема психологічного здоров'я жінок набула великого значення. З огляду покладених на них функцій (соціальних, трудових, сімейних) сучасні жінки все частіше піддаються наростаючому впливу інтелектуальних і соціальних навантажень, які призводять до афективних нападів, стресів, різних психічних розладів і психосоматичних захворювань. У зв'язку з цим дослідження психологічного здоров'я жінок набуває важливе наукове та практичне значення.

Психологічне здоров'я І. Галецька визначає як втілення результатів соціалізації особистості та чинник ефективності цього процесу й індивідуального розвитку водночас. Термін

«психологічне здоров'я» вживається в психології синонімічно до таких понять, як: «самоактуалізація» особистості (А. Маслоу); оволодіння змістом власного життя (Ш. Бюллер); відповідність життєвих реалій екзистенційним потребам (В. Франкл); поява вікових новоутворень (Л. Виготський) і задоволення базових потреб віку (Е. Еріксон).

Психічне здоров'я жінки – це стан її благополуччя, в якому жінка реалізує свій творчий хист, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у власне співтовариство. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою благополуччя людини і ефективного функціонування спільноти.

Досліджуючи психологічне здоров'я жінок у період вікових змін, слід зазначити його складові:

- емоційну саморегуляцію як вміння особистості керувати своїм емоційним станом;

- розвинені вольові якості, необхідні для подолання перешкод;

- вміння та навички спілкування, міжособистісної взаємодії;

- розвинений інтелект і критичне мислення, необхідні для прийняття рішень щодо вибору здорової поведінки й протидії негативному впливу;

- розвинена самосвідомість;

- активність особистості, яка виявляється у творчій діяльності, спілкуванні та вольових вчинках.

Жінки, у яких присутні перераховані вище характеристики, мають гарне психологічне здоров'я, але є жінки, в яких у перехідному віці залишається багато нерозв'язаних проблем (самотність, незатребуваність тощо), що призводять до сприйняття ними старіння як катастрофи. Таке уявлення щодо періоду пізньої зрілості є віддзеркаленням негативного ставлення європейського суспільства до старіння в цілому й до старіння жінки зокрема (О. Бацілева, Є. Головаха, В. Менделевич, С. Максименко, О. Хухлаєва). Для жінки час – не тільки хронологія, вимірювання, але й могутнє джерело сильних переживань. На психологічне здоров'я жінок зрілого віку впливають: втрата репродуктивної функції; стресові

ситуації; соціальні проблеми; низька самооцінка; відсутність повноцінних статевих стосунків; незадоволеність життям. Також на психологічне здоров'я жінки впливають і її зовнішні зміни. Насамперед, вони пов'язані з гормональними змінами під час менопаузи, а саме спостерігається така картина: шкіра стає сухою і зморшкуватою, втрачає еластичність; волосся сивіє та випадає; прискорюються серцебиття, пульс; відчуття «приливів» жару, спраги; часті головні болі; проблеми з травленням; порушується сон; знижується апетит і лібідо. Все це призводить до зниженого настрою жінки, вона найчастіше уявляє себе старою та нікому не потрібною.

За відсутності підтримки близьких, цікавої, всепоглинаючої роботи або заняття, допомоги фахівця формуються емоційно-особистісні й когнітивні порушення. До емоційно-особистісних – належать: зниження самооцінки; тривожність; плаксивість з будь-якого приводу; різні страхи (фобії); втрата здатності отримувати задоволення від чогонебудь, насолоджуватися життям; втрата інтересів до себе, власної зовнішності, роботи, улюблених занять; раптові спалахи невмотивованої агресії; постійне невдоволення собою і / або поведінкою оточення; провокування конфліктних ситуацій вдома та на роботі; непередбачувані швидкі коливання настрою без видимої причини. До когнітивних порушень треба віднести неможливість зосередити увагу, послаблення пам'яті та ін.

Стан психологічного здоров'я і прояв тих чи інших психологічних особливостей залежить від типу особистості жінки. У період менопаузи риси характеру загострюються та проявляються в крайніх формах. Спираючись на положення концепції Е. Еріксона про те, що кожна стадія розвитку визначається тією кризовою ситуацією, яка повинна бути вирішена з метою подальшого безперешкодного процесу розвитку, велике соціальне значення матиме й те, що благополучне розв'язання жінкою криз психологічного здоров'я у період вікових змін допоможе їй конструктивніше підійти до наступного етапу життя – старості.