

# ОКРЕМІ АСПЕКТИ КРИЗИ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СОЦІАЛЬНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТОВАНІСТЬ

**Л.К. Ворнікова**

*Одеський національний університет імені І.І.Мечникова, tvornicova@gmail.com*

**Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Н.В. Родіна**

Суспільна значущість і складність життя сучасних жінок у зрілому віці при зіткненні із соціально-економічними та психологічними проблемами адаптації апелює до індивідуально-психологічних особливостей особистості. Протиріччя й кризи, успіхи й невдачі, надії та розчарування, почуття провини та сумніви, відчуття втрати сенсу життя та пошук нового сенсу, оптимістична і песимістична життєва позиція – усе це властиво жінкам зрілого віку. Об'єктивні причини перебігу кризи життя зрілого віку, зумовлюють перебудову особистості з урахуванням зміни статусу у житті жінок [3].

Організм кожної жінки індивідуальний, але існують медичні критерії, коли слід очікувати клімакс. У українських жінок норма настання клімактерію з 45 до 52 років. Згідно зі статистикою МОЗ України 60-80% жінок цього віку перебувають у клімактерію. Клімактерій – це період, у якому починаються фізіологічні зміни організму жінки 43-55 років, що супроводжуються гормональною перебудовою. Так криза зрілого віку (45-55 років) збігається з настанням клімактерію, що робить цей період набагато труднішим і складним, стверджує Т.М.Титаренко [2]. Найбільш критичними у житті жінки є саме періоди перебудови гормонального статусу, які супроводжуються виразними реакціями з боку усіх функціональних систем організму та індивіда в цілому як на соматичному, так і на психічному рівнях (тобто перебіг клімактерію визначається не тільки гормональними характеристиками, але й індивідуально-психологічними особливостями жінки зрілого віку), що впливає на соціальну компетентність і соціально-психологічну адаптованість жінок зрілого віку.

Організм сучасної жінки особливий, та у зв'язку з цим кожна жінка відчуває по різному вплив клімактерію на своє самопочуття та психологічний стан, який може бути досить суперечливим. Однією з основних характеристик даної кризи, на думку Г.Шихі, є розлад внутрішнього світу - зміна відношення до того, що раніше для жінки було важливим [1]. Дослідження Д. Левінсона викривають те, що відбувається переоцінка у контексті трьох, пов'язаних між собою світів: особистого світу, світу родини та професійного світу [4]. З цим погоджувалась дослідниця Ш. Бюлер. Вона з'ясувала, що жінки у період вікових змін (клімактеричному періоді) переглядають власні цілі з урахуванням професійного статусу, фізичного статусу та стану справ у родині [5].

У реакціях жінок на кризу зрілого віку є загальні тенденції. Традиційно жінки більшою мірою визначають себе у рамках сімейних стосунків, ніж у професійній діяльності. У цей своєрідний період, як правило, кризові симптоми збігаються з дорослішанням дітей, тому що діти не мають потреби в її турботі, як раніше. Відбуваються зміни відносин з усіма членами родини у зв'язку з закінченням активного батьківства. Це негативно впливає на соціальну компетентність і соціально-психологічну адаптованість. Жінка у зрілому віці стає сполучною ланкою між двома поколіннями, між дорослими дітьми та старіючими батьками. З'являються проблеми з її старіючими батьками. Вони починають частіше хворіти та їх життя наближається

до кінця. Жінка турбується через втрату батьків, що призводить до почуття самотності, що вона сирота, хоча завжди вважала себе дорослою людиною. Жінка починає відчувати страх майбутнього, що далі? Втрачає відчуття колишнього певного життя, відчуває втрату сенсу життя, посилюється почуття тривоги та провини. Це погіршує її соціальну компетентність і соціально-психологічну адаптованість. Цей період вчений Дж. Холл визначив як період втрат. Втрат економічних, соціальних та індивідуальних, які призводять до стану залежності від оточення, що часто сприймається як принизливий. Важким іспитом період вікових змін є для жінок, котрі не наважилися народити дитину. Відкладали з якихось причин, не вистачало часу або матеріального забезпечення, віддавали перевагу кар'єрі тощо. З цього прикладу образи, на жаль, почуття провини починають впливати на психічний стан жінки. Може виникнути почуття злості до чоловіка, який не може співпереживати їй.

Додаткові травмуючі фактори що впливають на соціальну компетентність і соціально-психологічну адаптованість є наслідком гормональних змін. Під час клімактерію шкіра стає сухою і зморшкуватою, волосся сивіє і рідшає, частішає серцебиття, відчувається жар, частішають головні болі, проблема з травленням, порушення сну, зниження апетиту та лібідо, з'являються хронічні хвороби. В деяких випадках жінки намагаються компенсувати неприємні вікові зміни підвищеною турботою про зовнішність, починають більш приділяти їй увагу, більш доглядають за своїм тілом. Прагнення виглядати молодше свого віку може прийняти ефективний характер, та бути протистоянням віковим змінам організму та сприяти соціальної компетентності і соціально-психологічної адаптованості.

У період зрілості жінка відчуває нестабільність у професійному світі. Її колишня впевненість може зруйнуватися. Частішають емоційне та професійне вигорання. Молоді співробітники більш конкурентоспроможні, керівництво надає перевагу молодим фахівцям, та в цьому зв'язку жінка усвідомлює завершення кар'єрного росту, виникає передчуття виходу на пенсію. Коли жінка не приділяла увагу кар'єрі, а перебувала у ролі господині й матері, то вона частіше вражена синдромом «домогосподарки». Вона шкодує щодо прийнятих раніше рішень, відчуває за них провину, звинувачує себе у всіх недоліках та невдачах, намагається виправдатися та знайти відповідальних.

Можемо стверджувати що насочіальну компетентність і соціально-психологічну адаптованість жінки зрілого віку (у період клімактерію), впливають емоційно-особистісні чинники, до яких відносяться: зниження самооцінки, тривожність, плаксивість по незначному приводу, різні страхи (фобії), втрата здатності отримувати задоволення від чого-небудь, насолоджуватися життям, втрата інтересів до себе, своєї зовнішності, роботи, улюбленим заняттям, раптові спалахи невмотивованої агресії, постійне невдоволення собою і / або поведінкою оточуючих, провокування конфліктних ситуацій вдома і на роботі, непередбачувані коливання настрою, швидко змінюється без видимої причини. Також на успішну соціальну компетентність і соціально-психологічну адаптованість особистості жінки зрілого віку мають вплив когнітивні порушення, до таких треба віднести - неможливість зосередити увагу, ослаблення пам'яті та інші.

Усе це впливає на соціальну компетентність і соціально-психологічну адаптованість жінки зрілого віку. Їй важче проживати свої ролі, роль жінки, дружини, матері, працівника тощо. Саме в цей період, період клімактерію, жінці важче адаптуватись до нової себе. Задля успішної соціальної компетентності і не менш успішної соціально-психологічної адаптації жінки зрілого віку потрібно психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я І.І. Галицька визначає, як втілення результатів соціалізації особистості та чинник ефективності цього процесу та індивідуального розвитку водночас. Благополучна соціальна компетентність і соціально-психологічна адаптованість вживається синонімічно таким поняттям як: «самоактуалізація» особистості (А. Маслоу); оволодіння змістом власного життя (Ш. Бюллер); відповідність життєвих реалій екзистенційним потребам (В. Франкл); поява вікових новоутворень (Л.С. Виготський) і задоволення базових потреб віку (Е. Еріксон). Соціальна компетентність і соціально-психологічна адаптованість особистості це стан її благополуччя, в якому жінка зрілого віку реалізує свій творчий хист, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в своє співтовариство. У цьому позитивному сенсі соціальна компетентність і

соціально-психологічна адаптованість особистості є основою добробуту людини і ефективного функціонування спільноти.

Соціальна компетентність і соціально-психологічна адаптованість залежить від типу особистості жінки. У період клімактерію 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 і те, що благополучне розв'язання криз психологічного здоров'я жінок зрілого віку, у період клімактерію, допоможе їй більш успішної соціальної компетентності і соціально-психологічної адаптованості до умов життя, конструктивніше підійти до наступного етапу в своєму житті – старості.

Таким чином, дослідження жінок зрілого віку у період вікових змін набуває особливого значення у контексті переживання ними соціальної компетентності, соціально-психологічної адаптованості та відчуття психологічного благополуччя.

***Література:***

1. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб. : Ювента, 1999. 435 с.
2. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. К. : Главник, 2007. 144 с.
3. Боднар О. В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №3(47). Т.3. С. 5-12.
4. Levinson D. The seasons of a woman's life. 2017. 237 с.
5. Пять фаз жизненного пути человека по Шарлотте Бюлер. Buhler, F. Massarik. N.Y., 2018.