

**УДК 159.9**

**Ольга Гандзюк**

**Василь Вишньовський к. психол. н, доцент**

Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя, Україна

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

**Olha Handziuk**

**V. Vyshnovskiy, Ph.D.; Assoc. Prof**

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

### **GENDER CHARACTERISTICS OF THE CRISIS OF EARLY ADULTHOOD**

З поняттям кризи, кризових ситуацій життя в науковій літературі співвідноситься широкий спектр подій, особистісних переживань, що висувають підвищені вимоги до людини, її адаптаційних можливостей і ресурсів. Характер та інтенсивність переживання тих чи інших життєвих обставин залежать від їх особистісної значущості для суб'єкта життєдіяльності та від його індивідуально-психологічних особливостей. Криза розвитку означає початок переходу від одного етапу психічного розвитку до іншого. Вона виникає на стику двох вікових періодів.

Традиційно в психології під особистісною кризою розуміють афективну реакцію на ситуації або умови життя, які потребують зміни способу буття людини – життєвого стилю, способу мислення, системи цінностей, ставлення до себе та навколишнього світу (Ф. Ю. Василюк, Г. В. Іванченко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, Р. Мей, К. Юнг та ін.). Р. Хейвінгхерс, Г. Томе, Д. Левінсон, Г. Шихі розглядали розвиток дорослої людини як ряд періодів, які розділені різними очікуваними подіями, які потрібно усвідомити та пережити ( поступлення в школу, вуз, на роботу, шлюб, народження дітей). В період ранньої дорослості життєві завдання включають в себе початок сімейного життя та кар'єри, виховання дітей, ведення домашнього побуту.

Життя дорослої людини починається саме з кризи ранньої дорослості. Саме в 30 років відбувається перегляд сталих життєвих схем та пошук можливостей їх змін, також в даний період самі способи самореалізації виступають предметом аналізу для особистості, а нові можливості – предметом пошуку.

Під час кризи людині властивий тиск, який направлений з середини на ззовні. Несвідомі частини душі намагаються пробитись у свідомість. К. Юнг вважав, що у людини саме тоді з'являється можливість занурення в глибини себе, лише тоді, коли почне усвідомлювати хто вона така в рамках своєї біографії та тих ролей, які людина виконує (С. Jung, 1970).

Криза 30-ти років – умовна назва. Цей стан може наступити і раніше, і пізніше. Зазвичай настає в період 28-33 роки, коли Перед особистістю

постає важке завдання – знайти та зрозуміти себе у нових життєвих обставинах. Цей період сповнений впевненості в тому, повна реалізація всіх внутрішніх бажань та життєвих цілей можлива.

Варто виокремити характерні ознаки цієї кризи:

- зміна уявлення про своє життя, глибинний самоаналіз;
- руйнування способу життя;
- підтвердження свого статусу дорослості;
- утвердити своє місце у дорослому житті;
- переоцінка особистих життєвих цінностей (Булах І., 2015).

Часто дана криза має також назву - криза сутності життя. Сама криза, як і процес пошуку в ній сутності життя символізує перехід від молодості до зрілості.

В період проживання кризи 30-років спостерігаються чітко виражені гендерні відмінності. Сконцентрованість пріоритетів на кар'єрному зростанні, потреба особистісних і професійних змін є характерним проявом кризи сутності життя для чоловіків. В той час, як у жінок відбувається переорієнтація пріоритетів на протилежні. Тобто, жінки, які були зосереджені на побудові сім'ї, дітях, починають замислюватись про професійний розвиток, а ті хто до 30 займався розвитком кар'єри, замислюються про дітей та родину.

В рамках нашого дослідження, розглянемо особливості протікання кризи ранньої дорослості та її впливу на самореалізації особистості саме в жінок. У жінок під час кризи 30-річчя зазвичай змінюються пріоритети, встановлені на початку молодості. Переживаючи кризу 30-ти років, жінка шукає можливості закріплення своєї ніші в дорослому житті, підтвердження свого статусу дорослого: вона хоче мати хорошу роботу, прагне безпеки та стабільності.

Безліч факторів провокують появу кризи у жінок. Є. Жак виділяє три причини кризи: - фізіологічна (те, в молодості давалось легко, тепер може викликати складнощі); - психологічна (з 30 до 40 це вік, який виступає певним містком між двома поколіннями – вже не молодий але і не старий); - соціальна (вирішені завдання – кар'єра, діти, сім'я, повага оточуючих, задоволені амбіції, реалізовані важливі цілі, визначений власний шлях і інше (Дзюба Т., 2013).

Криза 30 років, має досить багато різних проявів, але не завжди легко ідентифікується, частіше виникає саме у жінок, які схильні до зосередження та загостренні проблеми. Вони зазвичай фокусують свою увагу на ній та не можуть перейти через неї та рухатись далі.

Проявляється криза може також у різних формах. Зазвичай, це може бути зміна професійної діяльності, розлучення або зміна партнера, кардинальні зміни в світосприйнятті та життєвій філософії.

Більшість жінок, які працюють вдома, виконують три функції: домогосподарки, дружини та матері. Будь-яка з цих функцій вимагає від жінки максимальної зосередженості. В результаті виникає багато

спонукань, які відвертають її увагу від повсякденної роботи, можуть викликати стрес та посилювати протікання кризи. Адже це повсякденне «розривання на шматки» може виснажувати, як фізично так і психологічно.

В той самий час, важливим є самореалізація сучасної жінки в декреті не лише як матері та берегині сім'ї, але і продовжувати розвиватись професійно. Розумове, психологічне та фізичне виснаження жінки, під час кризи 30-ти років, може призводити до негативних наслідків її перебігу.

Зокрема, до таких наслідків можна віднести:

- надмірне захоплення собою, задоволення лише своїх потреб, власного комфорту;
- недостатність цілісності характеру, відсутність зрілості, індивідуальності, рефлексивних властивостей, здатності до самопізнання;
- уникання міжособистісних стосунків, самотність, ізоляція, дистанціювання;
- нездатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, природних задатків, соціальної активності.

Варто також зазначити, що важче переносять кризу 30-ти років жінки, які: не змогли відчуття почуття материнства; повністю віддали себе сім'ї та дітям; самокритичні жінки.

Як правило, у цей період люди діють у трьох галузях: прокреативній, породжуючи й задовольняючи потреби наступного покоління; продуктивній, об'єднуючи роботу із сімейним життям і створюючи нове покоління; креативній, збільшуючи культурний потенціал у широкому масштабі.

Сприятливі успішній кризі 30-ти річного віку можуть цілі з більш реалістичною та стриманою перспективою, розуміння жінки того, що обмежений час життя у кожного. Спостерігається тенденція задовольнятися існуючим положенням і менше думати про те, що швидше найголовніше, це ніколи не реалізується. Усі ці зміни позначають наступні - етапи розвитку особистості - «Нові стабільні» періоди (тобто, спокійніше, щасливіше життя).

### **Перелік використаної літератури:**

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, ПНПУ імені В.Г. Короленка. 2013. 172 с.
3. Jung C., Collected Works of C. G. Jung, Vol. 1. 2nd ea., Princeton University Press, 1970. 260 p.