

безумовно сприятиме не тільки ефективному процесу лікування, їх подальшому благополучному особистісному функціонуванню, але й зміцненню та збереженню репродуктивного здоров'я населення.

Література

3. Бацилева О. В. Психологія репродуктивного здоров'я: медико-психологічні та соціальні аспекти. Донецьк: Донбас. 2011. 236 с.
4. Пузь І. В. Роль психологічних чинників у виникненні безпліддя у жінок. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 337-340.
5. Филлипова Г. Г. «Зачем мне мое тело?» Проблемы телесности в реализации репродуктивной функции у женщин. Психология телесности: теоретические и практические исследования [Електроний ресурс] http://psyjournals.ru/psytel2011/issue/44590_full.shtml

ДО ПРОБЛЕМИ СТРАХІВ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

*О. О. Резніченко,
аспірант кафедри психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Проблема профілактики й усунення психологічних проблем у жінок середнього віку, пов'язаних з обґрунтованими і необґрунтованими страхами (фобіями), представляє собою вельми актуальне питання для наукового вивчення. Зазначене пояснюється не лише великим теоретичним, але й практичним значенням необхідності запобігання, виявлення й подолання страхів у зазначеної вікової категорії жіноцтва. Крім того, слід враховувати, що динамічний темп сучасного життя, а також виклики, які постають перед сучасною жінкою, спричиняють появу нових страхів чи видозміну старих, що також потребує відповідного наукового осмислення. Відповідно, актуалізація страху, його нав'язливий характер,

призводить до деструктивних змін, проблем зі здоров'ям, зниженням працездатності, фізичної та психічної втомлюваності, дратівливості. Невротичні, нав'язливі страхи ускладнюють нормальну життєдіяльність, впливають на всі сфери життя і благополуччя особистості.

Наразі усе більш актуальною у психології стає проблема дослідження впливу страхів на особистісні риси жінок. До фобій, як загальнопсихологічної проблеми, зверталось велике число вітчизняних і зарубіжних учених. На сьогодні доцільним визнається вивчення особливостей страхів у житті людини із застосуванням міждисциплінарного підходу, в рамках якого використовуються методи психології, психіатрії, філософії, соціології тощо. Зокрема, серед останніх за часом наукових розвідок, виданих упродовж останніх років, слід назвати дисертації, монографії й публікації таких науковців як К. Богун, Д. Слободянюк, М. Кузнєцов, В. Шаповалова та ін. Водночас специфічним рисам, пов'язаним саме зі страхами жінок середнього віку, досі приділена недостатня увага в українській та світовій науці.

Варто зауважити, що у віковій психології відсутнє чітке визначення того, чим є так званий «середній вік», які його хронологічні межі. Середній вік, який є підперіодом найбільш тривалого відрізка життя, у психології отримав назву періоду дорослості. У свою чергу, дорослість має кілька стадій, наприклад виділяються рання, середня й пізня [5].

Вікові межі середнього віку також викликають дискусію серед учених. Так, Г. Крайг вважає, що цей період для одних людей може тривати довше, ніж для інших, і є сполучним між двома поколіннями: молодими людьми й пенсіонерами [3]. У свою чергу, голландський психолог Б. Лівехуд наводить як приклад іншу періодизацію, у рамках якої виділяється фаза 35-42 років, де людина проходить не лише через час статевої зрілості, але й переорієнтації у професійному контексті [4]. Інші автори, зокрема Ш. Бюлер, визначають період дорослості у діапазоні з 25-30 до 45-50 років, називаючи її часом зрілості [6].

З урахування вказаних поглядів, з певним рівнем умовності вважаємо, що середній вік жінок орієнтовно знаходиться у межах 40-50 років. Звичайно, що цей діапазон може бути як розширений, так і звужений (у залежності від соціальних, етнічних, культурних особливостей певної країни тощо).

Середній вік для жінок є, з одного боку, періодом, якому притаманні досягнення найвищого розвитку інтелектуальних, духовних і фізичних здібностей жінки як особистості. З іншого боку, середній вік також може

бути пов'язаний із рядом криз, в основі яких знаходяться трансформації цілей у житті. Звичайно є безсумнівним, що перебіг кризи середнього віку є різним у жінок і у чоловіків, водночас і для тих і для інших ця криза може супроводжуватися виникненням стійких страхів.

При дослідженні страхів як таких, на особливу увагу заслуговує питання класифікації й класифікаційних ознак різних видів фобій та у жінок зокрема. Окреслюючи певну загальну типологію (виходячи із психологічних особливостей жінок зазначеної вікової групи), слід назвати такі умовні різновиди страхів жінок середнього віку[4]:

1. Страхі, пов'язані із сім'єю (побоювання розлучення, проблем у вихованні й навчанні дітей, негаразди у спілкуванні з родичами старшого покоління тощо).

2. Страхі, пов'язані з особистим життям (в основному стосуються спілкування з чоловіком у родині, негативним сценарієм розвитку особистих відносин тощо).

3. Страхі, пов'язані з власним професійним і соціальним статусом (фобії стосовно втрати чи зміни роботи, пониження у посаді, зниження заробітної плати тощо).

4. Страхі, пов'язані із власною зовнішністю і самооцінкою (побоювання негативної оцінки оточуючих).

5. Страхі, що стосуються майбутнього (страхи смерті, бідності, старості, хвороби – своєї чи близьких).

6. Ірраціональні страхи (фобії, що не мають під собою чіткої та обґрунтованої підстави). Вони, як правило, виникають на фоні істотних та невирішених упродовж тривалого часу проблем в особистому житті, у відносинах із членами сім'ї й на роботі тощо. Ці страхи звичайно не можуть бути розв'язані жінкою самотійно і у подальшому можуть (за негативного сценарію) спричинити стійкі психічні розлади.

Загалом страхи жінок середнього віку є настільки різноманітними, що для повноцінної розробки їх класифікації (систематизації) необхідним є створення окремої методології, яка б передбачала усі різновиди найбільш типових фобій. Власне це має стати предметом комплексного дослідження. Утім для виявлення страхів доцільним є використання різноспрямованих методик, наприклад, дослідження самооцінки особистості С. Будассі, опитувальника Ізарда, тест дослідження тривожності Спілбергера-Ханіна тощо. Крім того, потребують постійного удосконалення корекційні методики подолання страхів, оскільки фобії весь час видозмінюються.

Власне саме поняття страхів зазвичай безпосередньо пов'язується із явищами «Я-концепція» і «самооцінка». Відомий психолог Е. Бернс стверджує, що «Я-концепція» представляє собою «сукупність усіх уявлень індивіда про себе, поєднана з їхньою оцінкою», виділяючи при цьому кілька складових «Я-концепції» [1]:

- когнітивний аспект;
- емоційно-оцінний чи афективно-ціннісний аспект;
- поведінковий або оціночно-вольовий аспект.

Що стосується самооцінки, недостатній рівень якої безпосередньо впливає на формування страхів, то вона розуміється У. Джеймсом, засновником розробки проблеми самооцінки, як емоційне утворення, в рамках якого людина є задоволеною чи незадоволеною сама собою [2].

Якщо жінка середнього віку недооцінює себе у порівнянні з об'єктивними характеристиками, тобто тією особою, якою вона насправді є, то у неї вочевидь занижений рівень самооцінки, що створює передумови для формування страхів, у т.ч. нерациональних. Водночас коли жінка переоцінює власні результати діяльності, можливості, особистісні якості, зовнішність, то у подальшому її також можуть очікувати розчарування, які у подальшому також високоймовірно спричинять появу фобій різного виду.

Середній вік є часом не лише великих можливостей, але й значних ризиків і небезпек. Кожна значна подія в особистому й професійному житті може супроводжуватися появою страхів, оскільки людина дивиться на своє життя під новим кутом зору і розуміє наскільки воно недосконале.

Таким чином, можна стверджувати, що класифікаційні й систематизаційні ознаки страхів жінок середнього віку (хронологічні межі якого є достатньо умовними й безпосередньо залежать від часу завершення юності й початку періоду старіння) звичайно добре відомі на побутовому рівні, проте потребують відповідного науково-дослідницького обґрунтування у контексті комплексу психологічних наук, а також із застосуванням міждисциплінарного підходу. Отже, знання особливостей у сфері страхів жінок середнього віку може сприяти визначенню шляхів надання їм соціально-психологічної допомоги у подоланні стресів і фрустрацій особистості, її дезадаптації до нових соціальних умов, задоволення її потреби до самовираження, що сприятиме подальшому особистісному розвитку.

Література

1. Бернс Э. Развитие Я - концепции и воспитание: пер. с англ. / Э. Бернс – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Боцманова М. Э. Показатели и уровни рефлексии в оценке и самооценке качеств личности / М. Э. Боцманова, А. В. Захарова // Новые исследования в психологии. – 1985. – № 2.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2006. – 940 с.
4. Ливехуд Б. Кризисы жизни-шансы жизни : Развитие человека между детством и старостью : [Пер. с нем.] / Б. Ливехуд. – Калуга : Духов. познание, 1994. – 217 с.
5. Слободчиков В. И. Интегральная периодизация психического развития / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С.38-50.
6. Manfred Berger: Bühler, Charlotte Berta, in: Hugo Maier (Hrsg.): Who is who der Sozialen Arbeit, Freiburg/Brsg. 1998. – S. 115-116.

ЗДАТНІСТЬ ДО САМОПРОЕКТУВАННЯ ЯК ОЗНАКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

С. Ю. Рудницька,

доктор психологічних наук, доцент,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Постнекласичний вектор привніс кардинальні зміни в сучасну психологію: на сьогоднішній день у її предметній сфері простежуються тенденції розуміння особистості як складної відкритої системи, що самоорганізується, а ознаками психологічного здоров'я особистості постають її здатності до саморозвитку та самопроектування.

Проте, не зважаючи на актуальність зазначеної проблеми, психологічні основи процесу самопроектування дотепер залишаються мало опрацьованими [1; 2], що становить значну перешкоду для розробки соціально-психологічних практик і технологій, орієнтованих на психологічне здоров'я особистості. Метою нашого дослідження є визначення сутності і змісту процесу самопроектування особистості як ознаки її розвитку і психологічного здоров'я.