

## ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ В ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

**Скворчевська Є. Л.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри прикладної психології*

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

*майдан Свободи, 4, Харків, Україна*

*[orcid.org/0000-0002-7647-2042](https://orcid.org/0000-0002-7647-2042)*

*[eheniaskv@gmail.com](mailto:eheniaskv@gmail.com)*

**Ключові слова:**

*життєстійкість,  
особистісні ресурси,  
стрес, інтолерантність до  
невизначеності, фрустрація.*

У статті розглядається проблема кризи середини життя в чоловіків і жінок. Вивчення кризи середини життя має велике значення з кількох причин. По-перше, це допомагає зрозуміти, як люди переживають перехідні моменти та зміни у своєму житті, що впливає на їхній психологічний та емоційний стан. У чоловіків і жінок можуть бути різні підходи до усвідомлення своїх досягнень, оцінювання життєвих пріоритетів та встановлення нових цілей. Дослідження кризи допомагає виявити відмінності в підходах до саморефлексії та пошуку сенсу життя в різних статей. Криза середини життя – це природний етап, який за правильної підтримки та осмислення може стати точкою зростання і новим початком. Криза середини життя, що виявляється у віці приблизно від 35 до 55 років, відрізняється за своїми проявами в чоловіків і жінок. Чоловіки фокусуються на кар'єрі та успіху. Вони оцінюють своє життя через призму професійних досягнень та матеріального благополуччя. Особливості кризи в жінок проявляються у зміні сімейних ролей. Жінки стикаються із кризою через зміну ролі матері, коли діти стають самостійними, це може викликати почуття порожнечі та втрати сенсу життя. Вивчення особистісних ресурсів жінок і чоловіків показало, що в більшості з них високий рівень ресурсної наповненості. Аналіз інтолерантності до невизначеності в жінок і чоловіків виявив, що жінкам властиво переживання за сімейне життя, здоров'я та благополуччя оточення, а чоловіки піклуються про власне майбутнє і намагаються будувати далекосяжні плани. Вивчення парціальних позицій життєстійкості в жінок і чоловіків виявило відмінності в подоланні кризи у представників двох статей, що пов'язано з біологічними, психологічними та соціальними чинниками, а також з відмінностями у вихованні та культурних очікуваннях.

## FEATURES OF THE CRISIS OF THE LIVING ENVIRONMENT IN MEN AND WOMEN

**Skvorchevska Y. L.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Applied Psychology  
V. N. Karazin Kharkiv National University  
Svobody Square, 4, Kharkiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7647-2042  
eheniaskv@gmail.com*

**Key words:** *resilience, personal resources, stress, intolerance to uncertainty, frustration.*

The article considers the problem of midlife crisis in men and women. The study of midlife crisis in men and women is of great importance for several reasons. Firstly, it helps to understand how people experience transitions and changes in their lives, which affects their psychological and emotional state. Men and women may have different approaches to realizing their achievements, assessing life priorities and setting new goals. Researching the crisis helps to identify differences in approaches to self-reflection and finding the meaning of life in different articles. Midlife crisis is a natural stage that, with the right support and understanding, can become a point of growth and a new beginning. Midlife crisis, which occurs between the ages of 35 and 55, differs in its manifestations in men and women. Men focus on career and success. They evaluate their lives through the prism of professional achievements and well-being. Features of the crisis in women are manifested in the change of family roles. Women face a crisis due to the change in the role of the mother, when children become independent, this can cause a feeling of emptiness and loss of the meaning of life. The study of personal resources of women and men showed that most women and men have a high level of overall resource fullness. The analysis of intolerance to uncertainty in women and men revealed that women tend to worry about family life, health and well-being of others, while men care about their own future and try to make long-term plans. The study of partial positions of resilience in women and men showed that differences in overcoming crises in men and women were revealed, related to biological, psychological and social factors, as well as differences in upbringing and cultural expectations.

**Постановка проблеми.** Криза середини життя є важливим, але не досить дослідженим феноменом. Цей період життя характеризується внутрішніми сумнівами, переоцінюванням цінностей та значними змінами в особистій і професійній сферах, сприймається як поворотний момент у житті індивіда. Зовні криза може виражатися через прояви стресу, депресії, проблем у міжособистісних відносинах, а також у змінах у здоров'ї та соціальній ролі.

Відсутність узгодженого підходу до розуміння та аналізу кризи середини життя, а також її різноманітних проявів залежно від статі, породжує необхідність систематичного дослідження цього явища. Раніше проведені дослідження часто фокусуються на одному аспекті – психологічному, соціальному чи фізіологічному, проте мало уваги приділяється комплексному аналізу факторів, які впливають на переживання кризи в чоловіків і жінок.

Криза середини життя розглядається як нормативна криза індивідуального життя з погляду і зарубіжних психологів (Б. Лівехуд [8]), і вітчизняних дослідників (І.В. Гаркуша [1], І.Я. Гриник [2], Є.В. Денисенко [3], С.В. Дубінський [1], Л.М. Лисенко [7], О.В. Медведєва [3], Н.Є. Пенькова [3], Н.Ю. Петрук [10] та ін.).

Гендерні відмінності кризи середини життя вивчала зарубіжна дослідниця С. Бем [12] та вітчизняні дослідники: Н.В. Камінська [4], Д.В. Пашко [4], Н.В. Романова [4] та ін.

**Мета статті** – визначити особливості кризи середини життя в чоловіків і жінок.

**Гіпотеза:** переживання кризи середини життя має гендерні відмінності, а саме: жінкам властиво переживання за сімейне життя, здоров'я та благополуччя оточення, а чоловікам – переживання про власне майбутнє та кар'єрний зріст.

**Результати дослідження.** Криза середньої дорослості, або криза середини життя – це центральна криза життєвого циклу людини. Дорослість (35–45 років) – це час максимального розкриття можливостей людини: духовних, інтелектуальних, фізичних [11].

На думку Б. Лівехуд, межами середнього віку є 35–45 років. Ознаками кризи є сумніви, незадоволеність власним положенням, втрата ґрунту під ногами. Кризи проявляються до кінця третього десятиліття життя [8].

Л.М. Лисенко зазначає, що вікові кризи періоду дорослості – це передусім внутрішній конфлікт, який проявляється в невідповідності реальних та ідеальних уявлень про себе, професійну діяльність, міжособистісні відносини [7].

І.В. Гаркуша, С.В. Дубінський вважають, що криза характеризується як стан, породжений виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої цілі, якої неможливо уникнути й неможливо розв'язати за короткий час і звичним способом [1].

С.Б. Кузікова, Т.І. Щербак вважають, що криза середнього віку пов'язана з особистісною стагнацією, яка зумовлена втратою життєвих сенсів; з переоцінюванням життєвих цінностей; мотиваційною невизначеністю; професійною стагнацією й обмеженням перспективи професійного розвитку; емоційним та професійним вигоранням [6].

В умовах життєвої кризи, як вважають Є.В. Денисенко, Н.Є. Пенькова, О.В. Медведєва, особистість шукає ресурси для її подолання. Оскільки криза – це природна частина життєвого циклу, вона пов'язана з переоцінюванням цінностей та адаптацією до змін [3].

Згідно з Н.Ю. Петрук, кризовий стан – це стан психологічної та емоційної нестабільності, пов'язаний з переживанням значних труднощів чи змін у житті [10].

Таким чином, кризовий стан – це складний період, але й також можливість особистісного зростання.

Поняття «гендер» (gender) – це соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої люди дають визначення поняттям «чоловік» і «жінка» [13].

Маскулінність та фемінінність – це статевоспецифічні характеристики особистості, вони виступають як базові категорії в аналізі гендерної ідентичності та психологічної статі [4].

С. Бем запропонувала концепцію андрогінії, в межах якої було переглянуто біполярну модель гендера. Андрогінія розуміється як поєднання маскулінних та фемінінних якостей, а андрогінна особистість вважається найбільш гармонійним стандартом психічного здоров'я в суспільстві [12].

Криза середини життя, що виявляється у віці приблизно від 35 до 55 років, відрізняється за

своїми проявами в чоловіків і жінок. Чоловіки фокусуються на кар'єрі та успіху. Вони оцінюють своє життя через призму професійних досягнень та матеріального благополуччя. У кризовий період може виникнути розчарування в кар'єрі чи усвідомлення, що досягнуті цілі не приносять задоволення. Особливості кризи в жінок проявляються у зміні сімейних ролей. Жінки стикаються із кризою через зміну ролі матері, коли діти стають самостійними, це може викликати почуття порожнечі та втрати сенсу життя [1].

**Вибірка досліджуваних:** 40 досліджуваних у віці 35–45 років з них 20 жінок та 20 чоловіків.

Відповідно до мети дослідження було вибрано такі методики: 1. Методика «Особистісні ресурси» (О.В. Савченко, С.А. Сукач). Мета методики – виявити особистісні ресурси людини. 2. Тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Н. Карлетон, в адаптації Г.М. Громової). Мета тесту – виявлення інтолерантності до невизначеності. 3. Методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості» (І. Бринза, О. Кузнєцова). Мета методики – дослідження парціальних позицій життєстійкості особистості.

Статистичне оброблення результатів проводилось за допомогою SPSS Statistics 23.0. Для виявлення статистичних відмінностей між досліджуваними показниками в жінок і чоловіків використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Дослідження особистісних ресурсів жінок і чоловіків проводилось за допомогою методики «Особистісні ресурси» (О.В. Савченко, С.А. Сукач). Результати представлено в таблиці 1.

Виявлено статистично значущі відмінності між шкалами «емоційна спустошеність» у жінок і чоловіків ( $t=2,073$ ), «загальний рівень ресурсної наповненості» ( $t=1,771$ ), «доступність ресурсів» ( $t=1,665$ , при  $p \geq 0,05$  відповідно). Отже, виявлено гендерні відмінності емоційної сфери, ресурсної наповненості та доступності ресурсів для подолання стресових ситуацій у жінок і чоловіків.

Вивчення особистісних ресурсів жінок показало, що в більшості переважає високий рівень за шкалою «емоційна спустошеність» (0,6) та загальний рівень ресурсної наповненості (1), а в чоловіків переважає високий рівень за шкалою «доступність ресурсів» (0,45) та загальний рівень ресурсної наповненості (1). Отримані результати свідчать про емоційну спустошеність, втому, виснаження емоційних та психологічних ресурсів жінок. Жінкам властиве зниження інтересу до оточення. Водночас загальний рівень ресурсної наповненості високий, що свідчить про достатню кількість ресурсів для подолання стресу. Результати чоловіків свідчать про достатній рівень власних ресурсів, готовність і спроможність

Таблиця 1

## Дослідження особистісних ресурсів (жінки і чоловіки) (середнє арифметичне)

Шкали	Жінки			Чоловіки			t
	Вис. рівень	Сер. рівень	Низьк. рівень	Вис. рівень	Сер. рівень	Низьк. рівень	
Доступність ресурсів	0,55	0,3	0,15	0,45	0,2	0,35	1,665*
Стратегії відновлення ресурсів	0,1	0,4	0,5	0,25	0,3	0,45	,238
Емоційна спустошеність	0,6	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	2,073*
Загальний рівень ресурсної наповненості	1	–	–	1	–	–	1,771*

Примітка: \* $p \geq 0,05$ , \*\*  $p \geq 0,01$ .

відновлювати ресурси після стресової ситуації. Загальний рівень ресурсної наповненості високий, що свідчить про достатню кількість ресурсів для подолання стресу.

На другому місці в жінок високий рівень за шкалою «доступність ресурсів» (0,55), а в чоловіків – низький рівень за шкалою «стратегії відновлення ресурсів» (0,45). Отримані дані свідчать про достатній рівень власних ресурсів, готовність і спроможність відновлювати ресурси після стресової ситуації. Чоловіки не володіють ефективними стратегіями відновлення власних ресурсів, це призводить до тривалого емоційного виснаження, зниження стресостійкості та погіршення загального психічного та фізичного стану.

На останньому місці в жінок низький рівень за шкалою «стратегії відновлення ресурсів» (0,5), а в чоловіків – за шкалою «емоційна спустошеність» (0,4). Результати свідчать про те, що жінки не володіють ефективними стратегіями відновлення під час стресу, це може призводити до тривалого емоційного виснаження, зниження стресостійкості та погіршення загального психічного та фізичного стану. Результати вказують на хорошу емоційну стійкість чоловіків, що свідчить про здатність ефективно справлятися зі стресом та зберігати внутрішній баланс.

Таким чином, порівняльний аналіз особистісних ресурсів показав, що в більшості жінок і чоловіків наявний високий рівень за загальним рівнем ресурсної наповненості.

Виявлення інтолерантності до невизначеності проводилось за допомогою тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Н. Карлетон,

в адаптації Г.М. Громової). Результати представлено в таблиці 2.

Виявлено статистично значущі відмінності між шкалами «гнітючої тривоги» у жінок і чоловіків ( $t=3,090$ , при  $p \geq 0,01$ ), «прогностичної тривоги» ( $t=-2,510$ , при  $p \geq 0,05$ ). Отже, виявлено гендерні відмінності в переживанні тривоги, жінки хвилюються про теперішні події, а чоловіки – про майбутні.

Дослідження інтолерантності до невизначеності в жінок і чоловіків показало, що в більшості жінок переважає шкала «гнітючої тривоги» (0,8), а в чоловіків – шкала «прогностичної тривоги» (0,7). Отримані результати свідчать про гендерні відмінності в переживанні тривоги. Жінкам властива гнітюча тривога, яка характеризується постійним почуттям занепокоєння, емоційного напруження і передчуттям негативних подій. Чоловікам, на відміну від жінок, властива прогностична тривога, яка є типом тривожного стану, за якого чоловіки надмірно турбуються про майбутні події або їх можливі негативні наслідки.

Таким чином, порівняльний аналіз інтолерантності до невизначеності в жінок і чоловіків показав, що жінкам властиво переживання за сімейне життя, здоров'я та благополуччя оточення, а чоловіки піклуються про власне майбутнє та намагаються будувати далекосяжні плани.

Вивчення позицій життестійкості чоловік і жінок проводилось за допомогою методики «Парціальні позиції життестійкості особистості» (І. Бринза, О. Кузнецова). Результати представлено в таблиці 3.

Виявлено статистично значущі відмінності між шкалами «життестійкість у стані конфлікту»

Таблиця 2

## Дослідження інтолерантності до невизначеності (жінки і чоловіки) (середнє арифметичне)

Шкали	Показники норми		t
	Жінки	Чоловіки	
прогностичної тривоги	0,2	0,7	-2,510*
гнітючої тривоги	0,8	0,3	3,090**
загальний бал	0,1	0,15	-,086

Примітка: \* $p \geq 0,05$ , \*\*  $p \geq 0,01$ .

у жінок і чоловіків ( $t=2,342$ ), «життєстійкість у стані кризи» ( $t=1,360$ , при  $p \geq 0,05$  відповідно). Отже, виявлено гендерні відмінності життєстійкості жінок і чоловіків у стані конфлікту та кризи.

Вивчення парціальних позицій життєстійкості в жінок і чоловіків показало, що у жінок переважають шкали «життєстійкість у стані конфлікту» та «життєстійкість у стані кризи» (0,85). Отримані результати свідчать про здатність жінок адаптуватися до важких життєвих ситуацій, зберігати психологічну стійкість і знаходити ресурси для подолання стресу.

На другому місці шкала «життєстійкість у ситуації невизначеності» (0,75). Отримані результати свідчать про здатність зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до обставин, що змінюються, і знаходити ресурси для успішного подолання невизначеності.

На третьому місці шкала «життєстійкість у стані стресу» (0,7). Отримані результати вказують на здатність жінок адаптуватися, зберігати внутрішню стійкість і конструктивну поведінку в умовах впливу стресових факторів.

На останньому місці шкала «життєстійкість у стані фрустрації» (0,6). Отримані результати говорять про здатність жінок зберігати психологічну стабільність, конструктивну поведінку та оптимізм в умовах розчарування, що перешкоджають досягненню цілей.

У більшості чоловіків переважає шкала «життєстійкість у ситуації невизначеності» (0,9). Отримані результати вказують нездатність чоловіків зберігати внутрішню стійкість, адаптуватися до змін і долати труднощі, коли результат подій невідомий.

На другому місці шкала «життєстійкість у стані стресу» та «життєстійкість у стані кризи» (0,75). Отримані результати свідчать про вміння чоловіків зберігати психоемоційну рівновагу, ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій, незважаючи на зовнішні чи внутрішні потрясіння.

На третьому місці шкала «життєстійкість у стані конфлікту» (0,65). Отримані результати говорять про вміння зберігати емоційну та психологічну рівновагу, чоловіки, як і жінки, можуть виявляти високу життєстійкість у конфліктних ситуаціях, але їх підходи та стратегії можуть відрізнятися залежно від їхніх особистих характеристик і культурних очікувань.

На останньому місці шкала «життєстійкість у стані фрустрації» (0,55). Отримані результати свідчать про здатність зберігати рівний емоційний стан, долати розчарування та зберігати мотивацію, незважаючи на перешкоди чи невдачі.

Таким чином, порівняльний аналіз парціальних позицій життєстійкості жінок і чоловіків показав, що в більшості жінок переважають шкали «життєстійкість у стані конфлікту» та «життєстійкість у стані кризи», а в чоловіків – шкала «життєстійкість у ситуації невизначеності».

**Висновки.** 1. Дослідження особистісних ресурсів жінок і чоловіків показало, що в більшості представників обох статей наявний високий рівень ресурсної наповненості. Результати вказують на достатню кількість ресурсів для подолання стресу. 2. Вивчення інтолерантності до невизначеності в жінок і чоловіків показало, що жінкам властиво переживання за сімейне життя, здоров'я та благополуччя оточення, а чоловіки піклуються про власне майбутнє і намагаються будувати далекосяжні плани. 3. Дослідження парціальних позицій життєстійкості показало, що виявлено відмінності в подоланні кризи в чоловіків і жінок, які пов'язані з біологічними, психологічними та соціальними чинниками, а також з відмінностями у вихованні та культурних очікуваннях.

**Перспективи дослідження:** у майбутньому заплановано досліджувати зазначену проблему, провести порівняльний аналіз кризи середини життя в чоловіків і жінок залежно від професійної зайнятості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гаркуша І.В., Дубінський С.В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2022. № 1 (23). С. 49–58.
2. Гриник І.Я. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 78–81.
3. Денисенко Є.В., Пенькова Н.Є., Медведєва О.В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 142–146.
4. Камінська Н.В., Пашко Д.В., Романова Н.В. Причини виникнення гендерної нерівності. *Ūridična psihologija*. 2018. № 2 (23). С. 30–47.
5. Кошель Н.А. Особливості дослідження й формування смислів у кризовий і перехідний періоди. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 89–96.
6. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 132–138.
7. Лисенко Л.М. Вікові кризи дорослості: причини та шляхи вирішення. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми) ; Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 164–166.

8. Лівехуд Б. Кризи життя – шанси життя. Київ, 2018. 230 с.
9. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2(10). Ч. 1. С. 83–96.
10. Петрук Н.Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. 2024. Вип. 1(3). С. 108–115.
11. Саннікова О.П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2019. №. 10. С. 16–22.
12. Bem S. Linzy henderu: Transformatsiia pohliadiv na problemu nerivnosti statei. New Haven. Conn.: Yale University Press. 1993. 224 p.
13. Nelson Debra L., Burke Ronald J. Framework for Examining Gender, Work Stress, and Health / Nelson Debra L., Burke Ronald J. (Eds.). Gender, Work Stress, and Health. *American Psychological Association*. DC : Washington, 2016. P. 3–15.

#### REFERENCES

1. Garkusha I. V., Dubinsky S. V. (2022) Shchodo problemy zhyttievoi kryzy osobystosti. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia*. № 1 (23). S. 49–58. [in Ukrainian].
2. Hrynik I. Ya. (2024) Henderni osoblyvosti perezhyvannia kryzy serednoho viku. *Habitus*. Vyp. 63. S. 78–81. [in Ukrainian].
3. Denysenko E. V., Penkova N. E., Medvedeva O. V. (2022) Psykholohichni resursy osobystosti v umovakh zhyttievoi kryzy. *Habitus*. Vyp. 42. S. 142–146. [in Ukrainian].
4. Kaminska N. V., Pashko D. V., Romanova N. V. (2018) Prychyny vynyknennia hendernoi nerivnosti. *Ūridična psihologiâ*. № 2 (23). S. 30–47. [in Ukrainian].
5. Koshel N. A. (2021) Osoblyvosti doslidzhennia y formuvannia smysliv u kryzovyi i perekhidnyi periody. *Habitus*. Vyp. 25. S. 89–96. [in Ukrainian].
6. Kuzikova S. B., Shcherbak T. I. (2020) Psykholohichni osoblyvosti perebihu kryzy serednoho viku. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Serii: Psykholohichni nauky. Vyp. 2. S. 132–138. [in Ukrainian].
7. Lysenko L. M. (2018) Vikovi kryzy doroslости: prychny ta shliakhy vyrishennia. *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia : materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (22–23 liutoho 2018 roku, m. Sumy) / Sumskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni A.S. Makarenka*. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka. S. 164–166.
8. Livehood B. (2018) Kryzy zhyttia – shansy zhyttia. K., 230 s. [in Ukrainian].
9. Partiko T. B. (2019) Vikovi zminy psykholohichnoho blahopoluchchia u serednii ta piznii doroslости. *Psykhologiia i osobystist*. № 2(10). Ch. 1. S. 83–96. [in Ukrainian].
10. Petruk N. Yu. (2024) Kontseptualne obgruntuvannia poniat “zhyttieva kryza” ta “kryzovi sytuatsii” u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh. *Naukovi zapysky*. Vyp. 1(3). S. 108–115. [in Ukrainian].
11. Sannikova O. P. (2019) Perezhyvannia kryzy: dyferentsialno-psykholohichniy analiz. *Nauka i osvita*. №. 10. S. 16–22. [in Ukrainian].
12. Bem S. (1993) Linzy henderu: Transformatsiia pohliadiv na problemu nerivnosti statei. New Haven. Conn : Yale University Press. 224 p. [in English].
13. Nelson Debra L., Burke Ronald J. (2016) Framework for Examining Gender, Work Stress, and Health. *American Psychological Association*. DC : Washington, S. 3–15. [in English].