

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ОСОБИСТІСТЮ

Куркуманська Кристина

Середня дорослість є важливим етапом життєвого шляху особистості, що супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, професійних досягнень, сімейних ролей і перспектив подальшого розвитку. У цей період актуалізуються питання сенсу життя, самореалізації і психологічного благополуччя, що може зумовлювати виникнення кризових переживань. Криза середнього віку розглядається як складний багатофакторний феномен, пов'язаний із внутрішньоособистісними суперечностями, усвідомленням вікових змін і необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

**Мета** – визначити особливості переживання кризи середнього віку й ефективність її подолання в осіб середньої дорослості.

У науковій літературі криза середнього віку розглядається як закономірний етап психосоціального розвитку особистості, що супроводжується переоцінкою життєвих досягнень, професійної реалізації, міжособистісних взаємин і смисложиттєвих орієнтацій. У психології кризові переживання визначаються як афективна реакція на життєві обставини, які потребують суттєвих змін способу життя, системи цінностей і ставлення особистості до себе та навколишнього світу [1]. Дослідники зазначають, що криза середнього віку може проявлятися через емоційне напруження, внутрішню невизначеність, незадоволеність професійною самореалізацією, втрату мотивації, посилення екзистенційних переживань і труднощі адаптації до вікових змін. У цей період особистість нерідко переживає переосмислення життєвих цілей, оцінку власної продуктивності та прагнення знайти нові життєві смисли.

Т. Титаренко підкреслює, що криза середнього віку супроводжується реконструкцією ставлення особистості до власного минулого, теперішнього й майбутнього, а також переглядом системи цінностей і життєвих орієнтирів [4]. На думку О. Руденка, Л. Ніколаєва і І. Мігальчан, успішність подолання кризових

переживань значною мірою залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, використовувати конструктивні копінг-стратегії й адаптуватися до нових життєвих умов [3].

Н. Панасенко і М. Войтович розглядають кризу як складний внутрішній стан, що виникає внаслідок неможливості реалізації важливих життєвих цілей і супроводжується емоційним напруженням, невизначеністю та потребою змінити звичні способи адаптації [2]. Наголошується, що перебіг кризи середнього віку залежить від поєднання соціальних і психологічних чинників, зокрема розбіжностей між очікуваннями молодості і реальними результатами життя. У дослідженнях підкреслюється, що криза пов'язана з переоцінкою життєвих цінностей, професійною стагнацією, емоційним вигоранням і внутрішніми суперечностями, а її переживання мають певні гендерні особливості [5].

У дослідження було залучено 54 особи середнього віку. Було використано методики «Ідентифікація типу криз», «Інтенсивність проявів кризового стану» та «Оцінка ефективності подолання психологічної кризи» (С. Ситнік, В. Малиш). Результати дослідження за методикою «Ідентифікація типу криз» засвідчили переважання низького рівня кризових переживань у більшості респондентів. Найбільш вираженою виявилася професійна криза ( $X = 10,7$ ), що свідчить про переоцінку професійної самореалізації, переживання професійного виснаження і зниження задоволеності професійною діяльністю. Дещо нижчі показники встановлено за шкалами міжособистісної ( $X = 9,5$ ) і соціальної кризи ( $X = 9$ ), що вказує на наявність окремих труднощів у сфері міжособистісних взаємин і соціальної адаптації. Найнижчий показник зафіксовано за шкалою екзистенційної кризи ( $X = 8,1$ ), що свідчить про відносну стабільність системи життєвих цінностей і смисложиттєвих орієнтацій у більшості досліджуваних.

Результати методики «Інтенсивність проявів кризового стану» показали переважання помірного рівня кризових переживань. Найбільш вираженими

виявилися емоційні прояви ( $X = 14,2$ ), що характеризуються тривожністю, емоційним напруженням і зниженням емоційної стабільності. Фізіологічні прояви ( $X = 13,3$ ) свідчать про наявність психосоматичних реакцій, зокрема порушень сну, втоми та м'язового напруження. Поведінкові ( $X = 12,4$ ) і когнітивні прояви ( $X = 12,1$ ) також перебували в межах помірному рівня і відображали окремі труднощі.

Дослідження ефективності подолання психологічної кризи засвідчило переважання середнього рівня сформованості механізмів подолання кризових ситуацій. Найвищий середній показник встановлено за шкалою «адаптивність» ( $X = 18$ ), що свідчить про достатню здатність респондентів пристосовуватися до змін і знаходити нові способи вирішення проблем. Показники за шкалами «гнучкість у використанні стратегій» ( $X = 17,6$ ), «використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів» ( $X = 16,9$ ) і «швидкість відновлення» ( $X = 16,9$ ) також відповідали середньому рівню. Отримані результати вказують на достатній рівень психологічної адаптації більшості досліджуваних.

Отже, результати дослідження свідчать, що криза середнього віку в осіб середньої дорослості переважно має помірний характер і найбільше проявляється у професійній і емоційній сферах.

#### Список використаних джерел

1. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Специфіка переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Випуск 46. С. 166-170. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
2. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Вип. 16. С. 126-135.
3. Руденко О., Миколаїв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. №11 (41). С. 1345-1359. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1345-1359
4. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.
5. Шульга Г., Нікуліна В., Черненко М. Особливості переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2021. Випуск 68. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2021-68-134-139>