

## Поняття кризи середнього віку: вікові зміни та психологічні особливості

**Юлія Хохлова**

*студентка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: KhokhlovaYY@krok.edu.ua*

**Олена Никоненко**

*к.п.н, доцент, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-0794-7905*

Криза середнього віку є однією з ключових стадій розвитку людського життя, яка виникає приблизно між 35 і 50 роками. Цей період характеризується фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які можуть вплинути на психологічний стан та поведінку особистості. Однак, криза середнього віку також вважається і можливістю для самовдосконалення та пошуку нових сенсів у житті. Як правило, для цього періоду властиві вибори і прийняття у кар'єрі та особистому житті і людина максимально сконцентрована на реалізації у цих сферах.

Досліджено певні особливості у переживанні осіб, що долають та переходять з одного вікового періоду в інших, а саме: дехто сприймає цей життєвий етап як можливість реалізації свого потенціалу, а в інших навпаки невдоволення, внутрішня тривога і депресія. У цей період певним чином знижуються психофізіологічні функції, проте це не впливає на показники функціонування когнітивної сфери, зміни у працездатності, творчій та професійній діяльності [1].

Що до українців то найбільш гострою проблемою цього віку є зміна або втрата роботи, проблеми з працевлаштуванням та перекваліфікація. Особи у такому віці сприймають це як життєву катастрофу, що веде за собою появу як внутріособистісних, так і міжособистісних конфліктів. У зв'язку з низьким рівнем матеріального забезпечення значну частину вільного часу використовують задля покращення власного добробуту.

Виокремлюють наступні проблеми у осіб зрілого віку - погіршення здоров'я, зменшення життєвої енергії, що відповідно призводить з переключення з фізичної активності на розумову, оскільки є внутрішня переоцінки із фізичних сил на розумові і зростання цінності мудрості. - певні зміни у фізіологічних станах, що призводять до оптимізації соціального та сексуального у стосунках, що проявляється у спілкування з особами протилежної статі, орієнтуючись на дружбу, а не на змагання та сексуальну близькість; - зменшення емоційного градусу стосовно того, що захоплювала на попередніх життєвих етапах, що виявляється у певному емоційному збідненні буднів; - прояви розумової ригідності, що виражається у дотриманні правил та недовірі та упередженні до нових ідей [2].

У порівнянні з чоловіками, жіночі стадії життєвого циклу більшою мірою

визначаються не хронологічним віком, а етапами сімейного циклу – одруження, народження дітей, покидання дітьми батьківської домівки. У жінок потреби виникають по іншому, ніж в чоловіків: чоловічі потреби пов'язані з кар'єрою та професією, натомість жіночі мрії – сімейні та професійні, що викликає почуття роздвоєння, яке не пов'язане з конкретним віковим періодом, а певними обставинами, наприклад, необхідністю залишити роботу задля дітей. Існують певні загальні закономірності проживання вікових криз властиві чоловікам та жінкам. До них належать:

1. У професійній сфері: втома від роботи та важка адаптація до професії, тривога з приводу втрати роботи, пошук нових можливостей для самореалізації та набуття нових знань, фрустрація з приводу «нереалізованих можливостей»;

2. В емоційній сфері домінують: тривога з приводу відсутності гарантій на майбутнє, втрата джерела радості і цілі життя, втрата здатності відчувати бажання. У сфері контактів втрачається інтерес до друзів, посилюються негативні емоційні переживання і розчарування у відношенні до партнерів, з'являються відчуття пустоти та самотності;

3. В сфері тілесності часто проявляється нехтування своїм фізичним станом та зовнішнім виглядом, або активні пошуки змін – у чоловіків за допомогою спорту та відпочинку, у жінок – спорту, здорового стилю життя та косметичних інтервенцій.

Основними ознаками переживання кризи середини життя є: по-перше, динаміка індивідуальних життєвих цінностей та смислів. У зв'язку з цим формуються нові потреби, які спрямовані на самореалізацію, втілення творчого потенціалу, збереження стосунків з близькими людьми та передати досвід наступним поколінням. Завдяки переосмисленню життєвих цінностей відбувається звільнення від ілюзій, корекція амбіцій і узгодження їх з реальністю. Важливим є також орієнтація особистості на побудову власної кар'єри. У результаті переосмислення системи професійних цінностей відбувається оцінка ролі та місця професійної діяльності, оцінка адекватності винагороди за роботу, потенціал реалізації. Якщо ж особа постійно стикається з уповільненням кар'єрного зростання, значним обсягом роботи, зануренням у неї, тенденцією до професійного вигорання, відчуттям власної неспроможності, вона неодмінно повинна переглянути системи своїх професійних цінностей [3].

По-друге, у переживанні кризи середини життя відбувається перебудова самосвідомості особистості, її змістових структур та особливостей функціонування. У процесі переживання цієї кризи з'являється нове сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього: сьогодення наповнюється відсутністю інтересу та радості, майбутнє суттєво скорочується, а минуле навпаки розширюється. Особистість у цей момент переконана, що найкращі роки залишилися в минулому, тому воно стає особливо цінним. Починає з'являтися суб'єктивне відчуття кінченості життя, що впливає на складність його планування [4].

Домінуючі почуття нереалізованості, спустошення, безсенсовості

обумовлюють появу кризи середини життя навіть на фоні розміреного та планомірного його темпу. Відповідно розвиток самосвідомості в таких умовах детермінований особливими зовнішніми умовами та особистісними особливостями.

По-третє, для переживання кризи також властиві зміни в емоційній сфері, що відображаються у зниженні емоційної насиченості життя, що може призводити до появи асоціальних проявів у поведінці дорослої людини. На думку Дж. Холліса депресивні прояви, які з'являються в цей період людина намагається вдаючись до алкоголю, безладних статевих зв'язків, частою зміною місця роботи. Все це є ознакою опанування, ігнорування або ж уникнення переживань, що супроводжують кризу середини життя.

Поєднання дії цих факторів зумовлює розвиток кризи. Саме у період 35-50 років багато сімей переживають кризові періоди, які співпадають з процесом інволюції і характеризуються підвищенням емоційної нестійкості, наявністю соматичних захворювань, страхами, переживанням самотності, непотрібності, браком сімейного спілкування [5;6].

Саме у віковому діапазоні 35-45 років припадає велика кількість розлучень, що супроводжуються зміною соціальних ролей. Труднощі із засвоєнням нової ролі через ускладнення з позбавленням старої ролі сприяють кризовим переживанням. Реорганізація психологічного простору сім'ї актуалізує проблему визначення свого місця у системі міжособистісних стосунків, що впливає на ставлення до себе та оточення.

### **Список використаних джерел**

1. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. с. 23.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. с. 110.
3. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали /за ред. Л.Г. Перетяцько. Полтава, 2020. С. 100.
4. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. с. 16.
5. Григорова, Л. М., & Шевченко, І. В. (2017). Гендерні відмінності у стратегіях подолання кризи середнього віку: український досвід. *Гендер і культура*, 8(16). с. 34-46.
6. Никоненко О. Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 3(71). С. 159-168.