

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

***Малиш-Загородня О. М.***

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня  
за спеціальністю 053 – Психологія*

*Міжнародний гуманітарний університет*

*Науковий керівник: Жигалкіна Н. В.*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології та педагогіки*

*Міжнародний гуманітарний університет*

*м. Одеса, Україна*

Для кожної людини період середньої дорослості є одним із найцікавіших і, в той же час, доволі складних життєвих етапів. На цей час людина накопичила великий особистий досвід переживань, успіхів та поразок. Вона вже починає підводити перші підсумки реалізації своїх життєвих планів, програм і сподівань. У особи вже з'явилася необхідність свідомо проаналізувати свою виконану життєву програму, визначити свої подальші плани і сподівання. Поруч з отриманими позитивними враженнями у людини може з'явитись і певна помилковість своїх уявлень про життя. Особистість починає розмірковувати про власну недосконалість і неоптимальність свого життя, про необхідність змінити багато чого у своєму житті, відмічаючи при цьому проблематичність, а то й неможливість таких змін. Наразі, виникають порушення внутрішньої рівноваги, відбувається переоцінка цінностей, виникає бажання подолати труднощі, визначити найбільш прийнятливі форми поведінки, які дадуть можливість людині реалізувати ті ресурси, які є для неї найбільш властивими [2]. Як вказують дослідники (Ф.Ю.Василук, Л.О. Гресь, Л.П. Гримак, С.Б. Кузікова, М.В. Савчин, Т.М. Титаренко, Т.І. Щербак та ін.), саме такі стани є властивими для кризових переживань. Практично в усіх сферах життя особистості відбуваються зміни, які супроводжуються сильним супротивом того, що вже минає і тривогою з приводу чогось нового й невідомого. Не очікувана людиною криза супроводжується проявами внутрішнього конфлікту, що істотно погіршує стан життя, порушує сімейні стосунки, не дає можливості людині продовжувати активне становлення професійного розвитку. Накопичується незадоволеність роботою, знижується професійна затребуваність. Старі дружні зв'язки, як правило, розпадаються, а нові не створюються. Змінюються цінності

людини, виникають протиріччя, конфлікти і розлади із самим собою, актуалізується потреба в пошуку нового сенсу свого життя [1].

Метою даного повідомлення є викладення результатів теоретичного вивчення та емпіричного дослідження відмінностей, які з'являються у представників обох статей середнього віку при подоланні кризи. Вибірку дослідження склали жінки (25 осіб) і чоловіки (17 осіб), загальною кількістю 42 особи – представники різних професій та віку (від 33 до 52 років). Відповідно теми підібрано психодіагностичний інструментарій, який є релевантним цілям та завданням дослідження. Так, для діагностики ставлення до себе у період середньої дорослості застосовувалася методика «Тест-опитувальник самоствавлення особистості» В. Століна і С. Пантелєєва, (модифікація Л. Бутузової). Для діагностики ресурсності застосовано «Методику психологічної ресурсності особистості» (А. Штепа). Обробка отриманих результатів здійснювалася методами кількісного (за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows) аналізу. Для з'ясування статистичних зв'язків між показниками двох рядів означених явищ ( самоствавлення і психологічної ресурсності), проведено кореляційний аналіз за методом К.Пірсона. Аналіз кореляцій показав наявність великої кількості значимих зв'язків.

Таблиця 1

**Значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічної ресурсності і самоствавлення**

| Показники психологічної ресурсності | Показники самоствавлення |       |       |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------|--------------------------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|
|                                     | В                        | СВ    | СК    | Д-Я  | СЦ   | СП   | Спр  | К    | СЗ   |
| ВС                                  |                          |       | 410*  |      |      |      | 386* |      | 343* |
| ДЛ                                  | 385*                     |       |       |      |      |      |      |      |      |
| ДІ                                  |                          | 372*  |       | 369* |      | 381* |      |      |      |
| ВД                                  |                          |       | 335*  |      |      |      |      |      |      |
| РС                                  |                          |       |       |      | 330* |      |      |      |      |
| СП                                  | 429**                    | 484** | 451** | 392* |      |      | 370* |      | 351* |
| В                                   |                          |       |       |      |      |      |      | 344* |      |
| ЗВР                                 |                          |       | 333*  |      |      | 337* |      |      | 369* |

*Примітки:* 1) Коми та нулі опущені; 2) \*\* значущий кореляційний зв'язок на рівні  $p \leq 0,01$ ; \* – значущий кореляційний зв'язок на рівні  $p \leq 0,05$ ; 3). Умовні скорочення показників психологічної ресурсності: ВС – упевненість у собі; ДЛ – доброта до людей; ДІ- допомога іншим; ВД – віра у добро; РС – робота над собою; СП – самореалізація у професії; В – відповідальність; ЗВР – знання власних психологічних ресурсів; 4) умовні скорочення показників самоствавлення: В – відвертість; СВ – самовпевненість; СК – самокерівництво; Д-Я – дзеркальне Я; СЦ – самоцінність; СП – самоприйняття; Спр – самоприв'язаність; К – конфліктність; СЗ – самозвинувачення.

У табл. 1 презентовано значимі коефіцієнти кореляції між показниками самоставлення та показниками психологічної ресурсності особистості.

Як видно з табл. 1 показники самоставлення виявили усі значимі додатні зв'язки з показниками психологічної ресурсності особистості. Так, показник В (відповідальність) продемонстрував додатні зв'язки з показниками СП (самореалізація у професії) (на рівні  $p \leq 0,01$ ) і ДЛ (доброта до людей) (на рівні  $p \leq 0,05$ ). Цей зв'язок може вказувати на ставлення до себе як у професії, так і у взаємодії з людьми, як до відповідальної, впевненої у собі, самостійної, вольової і водночас щиросердчої людини. У показника СВ (самовпевненість) виявлено значимі зв'язки на 1% рівні з показником СП (самореалізація у професії) та 5% зв'язок з показником ДІ (допомога іншим). Такі зв'язки можуть свідчити про прояв поваги до себе, згоди зі своїми внутрішніми потягами, що спонукає до впевненості у професії та уміння підтримувати і надихати людей, надаючи їм впевненості у собі. Показник СК (самокерівництво) виявив найбільшу кількість значимих кореляційних додатних зв'язків з показниками ресурсності: СП (самореалізація у професії) (на рівні  $p \leq 0,01$ ); ВС (впевненість у собі), ВД (віра у добро), ЗВР (знання власних психологічних ресурсів) (на рівні  $p \leq 0,05$ ). Отримані кореляційні зв'язки, на наш погляд, вказують на те, що суб'єкт сам є джерелом активності, як в діяльності, так і особистісній сфері, виявляючи самодостатність у прийнятті рішень та переконаність у наявності справедливості й уміння бути милосердним, адекватно сприймаючи причини неуспіхів та уміння коригувати власну поведінку, бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, виявляти задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі. Показник Д-Я (дзеркальне Я) виявив значимі додатні кореляційні зв'язки з показниками ДІ (допомога іншим) та СП (самореалізація у професії) (на рівні  $p \leq 0,05$ ). Наявність цих зв'язків є свідченням відчуття особистої цінності при прояві підтримки і наданні впевненості у собі оточуючим людям. У показника СЦ (самоцінність) виявився кореляційний зв'язок з показником РС (робота над собою). Цей зв'язок є означенням уявної цінності свого Я для інших, а також саморозуміння і самозміни на основі рефлексії та аналізу власних особистісних якостей та рис. Показник СП (самоприйняття) продемонстрував значущі додатні кореляційні зв'язки з показниками ДІ (допомога іншим) і ЗВР (знання власних психологічних ресурсів) (на рівні  $p \leq 0,05$ ). Прояв почуття симпатії до себе, згода зі своїми внутрішніми спонуканнями, поблажливе ставлення до себе, реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей зумовлюють підтримку інших у складних ситуаціях. Показник Спр (самоприв'язаність) виявив додатний кореляційний зв'язок з показниками ВС (впевненість у собі) і СП (самореалізація у професії)

(на рівні  $p \leq 0,05$ ), що вказує на повне прийняття суб'єктом себе, заперечення бажання і можливості розвивати себе, прояв самодостатності у прийнятті рішень та уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству. Показник К (конфліктність) теж виявив додатний кореляційний зв'язок з показником В (відповідальність) на 5% рівні ( $p \leq 0,05$ ). Цей зв'язок може свідчити про належність сумнівів, рефлексії на загальному фоні невдоволення собою. Це спрямовує до усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого. У показника СЗ (самозвинувачення) теж виявлено додатні значущі зв'язки з показниками ресурсності. Так, зв'язки з показниками ВС (впевненість у собі), СП (самореалізація у професії), ЗВР (знання власних психологічних ресурсів) (на рівні  $p \leq 0,05$ ) вказує на готовність поставити собі у провину свої ж помилки та невдачі, що підтримується адекватним сприйманням причин неуспіхів та умінням коригувати власну поведінку; умінням скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству; реалістичним оцінюванням своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей.

Отже, результати кореляційного аналізу показали наявність чисельних додатних взаємозв'язків між показниками самоставлення та показниками психологічної ресурсності особистості. Характер взаємозв'язків вказує на взаємодоповнення проявів досліджуваних психологічних феноменів, їх узгодженість та взаємне посилення. Аналіз співвідношення між показниками самоставлення та психологічної ресурсності особистості доводить, що в ситуації кризи особи спрямовують свою активність на реалізацію професійної діяльності, намагаючись виявляти більше впевненості у собі, позитивного ставлення до оточуючих людей, уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.

### **Література:**

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : ДНУ, 2010. 244 с.
2. Гриник І. Я. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку. *Габітус*. Вип.63, 2024. С.78–81