



УДК 159.9+17

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-18>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Кузікова Світлана Борисівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

kuzikova_svetlana@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-2574-9985>

Щербак Тетяна Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

shcherbak.tetiana1325@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7701-9450>

Мета. Здійснити теоретичний аналіз проблеми кризи середнього віку, визначити фактори, умови й основні детермінанти її перебігу; проаналізувати результати експериментального дослідження психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку.

Методи. З групи емпіричних методів: психодіагностичний метод (тести); з групи методів аналізу (обробки) даних: якісний і кількісний аналіз отриманих результатів, методи комп'ютерної обробки експериментальних даних. Психодіагностичний інструментарій: «Дослідження особистісної ідентичності» (Л.Б. Шнейдер), «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) (С.В. Духновський), «Копінг-тест» (Р. Лазарус), «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте). У дослідженні взяли участь 80 респондентів. Вік досліджуваних – 35–45 років.

Результати. Представлено теоретичний аналіз проблеми кризи середнього віку. Висвітлено різні наукові підходи щодо тлумачення цього поняття. Обґрунтовано основні закономірності, фактори й етапи перебігу кризи середнього віку. Розкрито зміст умов і варіантів завершення кризи та переходу на новий життєвий етап. Подано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей перебігу кризи середини життя.

Висновки. У результаті проведеного дослідження нами визначено особливості прояву особистісної кризи та рівень психологічної стійкості в представників другої половини дорослості. Досліджено домінуючі типи ідентичності й домінуючі механізми психологічного захисту в цієї вікової групи та здійснено їх аналіз. Визначено найбільш використовувані респондентами копінг-стратегії, а також способи подолання ними труднощів у різних сферах психічної діяльності. За результатами проведеного дослідження здійснено кореляційний аналіз отриманих даних і встановлено зв'язок між досліджуваними показниками.

Ключові слова: криза, особистісна криза, вікова криза, внутрішньоособистісний конфлікт, ідентичність, переживання психологічної кризи, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF MIDDLE AGE CRISIS

Kuzikova Svitlana Borysivna,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychology

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

kuzikova_svetlana@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-2574-9985>

Shcherbak Tetiana Ivanivna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

shcherbak.tetiana1325@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7701-9450>

Purpose of the article is to carry out theoretical analysis of the problem of the middle-aged crisis, to determine the factors, conditions and main determinants of its course. The purpose also is to analyze the results of an experimental study of the psychological characteristics of the middle-aged crisis.

Methods. From the group of empirical methods: psycho diagnostic method (tests); from the group of methods of analysis (processing) of data: qualitative and quantitative analysis of the obtained results, methods of computer processing of experimental data. Psycho diagnostic toolkit: “Personal Identity Research” (L.B. Schneider), “Experiencing a Psychological Personality Crisis” (PPC) (S.V. Dukhnovsky), “Coping Test” (R. Lazarus), “Lifestyle Index” (LSI) (R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte). 80 respondents have been participated in the study. Age of respondents is 35–45 years.

Results. A theoretical analysis of the problem of the middle-aged crisis has been presented. Various scientific approaches to interpreting this concept have been highlighted. The basic laws, factors and stages of the middle-aged crisis have been substantiated. The contents of the conditions and options for ending the crisis and moving to a new stage of life have been revealed. The results of the empirical study of psychological features of the mid-life crisis have been presented.

Conclusions. As the result of the conducted research, we have determined the peculiarities of the manifestation of personal crisis and the level of psychological stability of the representatives of the second half of adulthood. The dominant types of identity and the dominant mechanisms of psychological protection in this age group have been investigated and analyzed. The most used coping strategies, as well as ways of overcoming respondents’ difficulties in various spheres of mental activity have been identified. According to the results of the conducted research, a correlation analysis of the obtained data has been carried out and correlation between the studied indicators has been established.

Key words: *crisis, personal crisis, age crisis, interpersonal conflict, identity, experience of psychological crisis, coping strategies, mechanisms of psychological protection.*

Вступ

Проблема особистісної кризи й можливості її подолання цікавлять науковців психологічної та соціальних наук протягом багатьох років, але тема не втратила своєї актуальності й зараз. Криза середнього віку настає раптово, характеризується тривалим періодом протікання. Людина у віці 35–45 років досягає свого індивідуального максимуму в професійній діяльності, реалізує модель сім’ї, формує систему внутрішньої мотивації. Симптоми кризи середини життя, яка характеризується проявами внутрішньоособистісного конфлікту, можуть істотно погіршувати якість життя.

Багато авторів, які виокремлюють у житті дорослої людини кризу середнього віку, як її новоутворення визначають перебудову смислових структур свідомості й переорієнтацію на нові життєві ролі, які зумовлюють зміни характеру діяльності та стосунків. Це вказує на гостру необхідність дослідження психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку. При цьому в більшості науково-психологічних підходів відмічається нестача експериментальних досліджень цієї наукової проблеми. Ні в зарубіжній, ні у вітчизняній науковій літературі не існує статистично обґрунтованих даних про поширеність цього явища. Більше того, на тепер недостатньо досліджена природа цієї кризи, її детермінанти та причини, хронологічні рамки, особливості протікання й способи подолання станів, які є характерними для кризи середини життя.

Актуальність дослідження багато в чому визначається й тим, що в зрілому віці внутрішньоособистісний конфлікт, за уявленнями сучасної психології, вважається явищем закономірним, на яке значуще не

впливають професійна й діяльнісна успішність, наявність сім’ї та дітей.

Мета – здійснити теоретичний аналіз особливостей кризи середнього віку, розкрити зміст основних її компонентів, визначити фактори, умови й основні детермінанти перебігу; описати основні концептуальні підходи до вивчення вказаної наукової проблеми; проаналізувати результати експериментального дослідження психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Перехід від одного вікового періоду до іншого зазвичай відбувається через вікові кризи. Кризу можна визначити як особливе явище в структурі життєвого шляху особистості, у якому наявні дві протилежні тенденції – руйнування старого, що заважає, і водночас створення нового, цілісного й гармонійного. Криза характеризується наявністю сильного супротиву стосовно того, що минає, і тривоги з приводу чогось нового й невідомого (Выготский, 2005; Леонтьев, 2001).

Близько 40 років до багатьох людей приходить розуміння, що досягнуто набагато менше, ніж задумано. Цей період у житті людини є одним із найбільш складних. Практично в усіх сферах життя особистості відбуваються зміни. Накопичується незадоволеність роботою, знижується професійна затребуваність. Старі дружні зв’язки, як правило, розпадаються, а нові не створюються. Змінюються цінності людини, актуалізується потреба в пошуку сенсу свого життя.

Залежно від підходу висловлюються різні думки стосовно цього питання, але об’єднувальним різні тлумачення елементом



є визнання всіма дослідниками наявності протиріч, конфліктів і розладу із собою, з якими стикається особистість у процесі проживання кризи. Криза середнього віку – це етап, на якому відбувається переоцінка смислів, зіткнення й подолання внутрішньо-особистісних конфліктів (Сапогова, 2001; Солонников, 2009).

Першим на кризу середини життя вказав К. Юнг, чіє трактування ґрунтувалося на психотерапевтичній практиці з людьми середнього віку. Спостерігаючи за пацієнтами, учений зробив висновок, що ближче до середини життєвого шляху особистість переживає кризу. В основному, як зауважив дослідник, причинами страждань було усвідомлення відсутності цілей і сенсу в житті (Юнг, 1994).

Американський психолог Е. Еріксон уважав закономірністю розвитку те, що особистість проходить через кризу. У життєвому шляху людини він виділив вісім вікових періодів, коли виникають кризи розвитку ідентичності. Нас цікавить сьомий етап розвитку ідентичності, а саме віковий діапазон від 30 до 60 років. На період 35–45 років, як уважав психолог, припадає «криза середини життя». Від її протікання й завершення буде залежати подальша життєдіяльність людини.

Позитивним полюсом розвитку в цей період є самореалізація, продуктивність, негативним – стагнація, спрямованість на себе. Як правило, у цей період люди діють у трьох галузях: прокреативній, породжуючи й задовольняючи потреби наступного покоління; продуктивній, об'єднуючи роботу із сімейним життям і створюючи нове покоління; креативній, збільшуючи культурний потенціал у широкому масштабі (Еріксон, 1996: 84–96).

Аналізуючи кризу періоду дорослості, науковці виокремлюють її провідні чинники: чинник «кризи досягнень у зв'язку з професійною нереалізованістю», який являє собою віково-біографічну кризу, що пов'язана з переживанням непродуктивності життєвого шляху; фактор «труднощів адаптації у зв'язку зі зміною життєвої ситуації», яка являє собою травматичну кризу, пов'язану з важливими життєвими подіями, що змінюють напрям життєвого шляху й вимагають істотної адаптації; фактор «внутрішньоособистісного конфлікту», який є психологічною кризою, пов'язаною з невирішеністю протиріч попередніх вікових етапів (Мухина, 2000; Солонников, 2009; Жаєтє, 1965).

У науковій літературі зустрічається безліч досліджень кризи, але недостатня їх кількість стосується феномена «криза серед-

нього віку». Л.С. Виготський розумів під поняттям вікової кризи цілісну зміну особистості людини, що систематично виникає під час зміни стабільних періодів. Науковець виділяє три фази протікання кризи: передкритичну, критичну й посткритичну. У першій фазі відбувається загострення протиріччя між суб'єктивним та об'єктивним складниками соціальної ситуації розвитку; у критичній фазі протиріччя починає проявлятися в поведінці й діяльності; у посткритичній – вирішується шляхом виникнення нової соціальної ситуації розвитку (Виготський, 2005: 248–256).

Причини виникнення будь-якої кризи можуть бути абсолютно різними. З одного боку, їх визначають індивідуальні психічні, фізичні та біологічні особливості людини, з іншого боку, соціальні чинники й ситуативність. Криза середнього віку може бути пов'язана:

- зі смисложиттєвими орієнтаціями (В. Чудновський) – утрата сенсу призводить до застою особистісного розвитку. Дуже важливо знайти сенс життя, щоб розвиватися, самореалізовуватися в майбутньому;
- із ціннісними орієнтаціями (А. Маслоу) – у період середнього віку настає переломний момент, починається переоцінка життєвих цінностей, індивід переглядає прожитий відрізок життя. Від вибору ціннісних орієнтацій залежить смислова сфера життєдіяльності;
- з мотиваційною сферою (С.Л. Рубінштейн) – виникає ситуація або відсутність мотивів, або їх боротьба;
- з професійним складником (І.С. Кон) – поглинання рутинною роботою, значне скорочення перспектив;
- з емоційним (професійним) вигоранням (В.В. Бойко) тощо (Кон, 1984; Леонтьєв, 2001; Baltes P.V., Reese H.W. & Lipsitt L.P., 2008).

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, можемо зробити висновок, що криза є однією з ключових проблем дослідників, які вивчають особистість. Без уявлень про особливості перебігу нормативних і ненормативних криз неможливе достовірне вивчення індивіда.

2. Методологія та методи

Нами проведено дослідження, метою якого було дослідити психологічні особливості перебігу кризи середнього віку в представників другої половини дорослості. Об'єктом дослідження став феномен вікової кризи як психологічного явища, предметом – психологічні особливості перебігу кризи середнього віку.

Учасники. Для проведення дослідження нами підібрана вибірка, яка включила

в себе 80 респондентів. Вік досліджуваних – 35–45 років.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в декілька етапів:

1. Аналіз літератури й інформаційних джерел з приводу переживання особистості вікової кризи, зокрема кризи середнього віку.

2. Здійснення експериментального дослідження особливостей перебігу кризи середнього віку за допомогою психодіагностичного інструментарію.

3. Узагальнення результатів експериментальної роботи, підведення підсумків.

Статистичний аналіз. Для досягнення мети дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: методи системного аналізу, методи причинно-наслідкового аналізу, методи порівняльного аналізу, методи прямого структурного аналізу; з групи емпіричних методів: психодіагностичний метод (тести); з групи методів аналізу (обробки) даних: якісний і кількісний аналіз отриманих результатів, методи комп'ютерної обробки експериментальних даних.

Підібрано такий методичний інструментарій: «Дослідження особистісної ідентичності» (Л.Б. Шнейдер), «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) (С.В. Духновський), «Копінг-тест» (Р. Лазарус), «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте).

3. Результати та дискусії

Отримані дані за проведеною методикою «Дослідження особистісної ідентичності» (Л.Б. Шнейдер) свідчать, що в більшості респондентів (45,7%) домінує дифузний тип ідентичності. Цей результат указує на відсутність ціннісних орієнтацій і чіткого уявлення про життя. Для осіб із цим видом ідентичності є характерним:

- високий рівень незадоволеності собою та своїми можливостями;
- сумніви в цінності власної особистості, відстороненість, утрата інтересу до свого внутрішнього світу;
- небажання змінюватися на тлі загального ставлення до себе;
- наявність внутрішніх конфліктів, неадекватної самооцінки, яка призводить до сумнівів у своїй здатності до ефективної діяльності.

22,9% досліджуваних дорослого віку перебувають на стадії мораторію, що свідчить про наявність кризи ідентичності, яку вони намагаються вирішити всіма доступними їм способами. Для осіб із цим типом ідентичності можливий високий рівень тривожності.

Водночас передчасна ідентичність притаманна 25,7% респондентів. Отриманий

результат свідчить, що ця частина респондентів не переживала стану кризи ідентичності й володіє певним набором цілей, цінностей і переконань. Їх зміст і сила можуть бути такими самими, як в особистостях, котрі мають рівень досягнутої ідентичності, але відрізняється сам процес їх формування. У людей із передчасною ідентичністю ці елементи формуються відносно рано в житті й не в результаті самостійного пошуку та вибору, а в основному внаслідок ідентифікації з батьками або іншими значущими людьми – варіант нав'язаної ідентичності. Вони мають інтелектуальну самостійність, особливо під час вирішення складних завдань у стресових ситуаціях. Для цього виду ідентичності характерний низький рівень тривожності.

І лише 5,7% респондентів демонструють псевдоідентичний тип, що супроводжується стабільним запереченням своєї унікальності або, навпаки, її амбітним підкресленням з переходом у стереотипію.

Варто підкреслити, що позитивна ідентичність не була виявлена взагалі в нашій групі досліджуваних, що свідчить про відсутність у людей цього віку статусу ідентичності, яка передбачає сформованість в особистості значущих цілей, цінностей і переконань, що забезпечують їй почуття спрямованості й осмисленості життя. Відсутність у респондентів дослідження цього типу ідентичності може вказувати на наявність кризи.

З метою дослідження вираженості психологічної кризи й рівня психологічної стійкості респондентів нами проведена методика «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) С.В. Духновського.

Отримані дані за цією методикою свідчать про наявність високих показників за шкалою «Реакція негативного балансу» (40% респондентів). Отриманий результат указує на те, що в реакціях на складні ситуації в цієї частини досліджуваних може спостерігатися раціональне «підведення життєвих підсумків», вони оцінюють свій пройдений шлях, визначають реальні перспективи існування, порівнюють позитивні й негативні моменти продовження своєї життєдіяльності. У них можуть бути об'єктивно невіршені внутрішні конфлікти, обмежена адаптаційна діяльність, що виявляє явну тенденцію до поступового й незворотного посилення цих показників у майбутньому, у їхній свідомості виводиться «негативний життєвий баланс». Власні концепції особистості виявляються дуже стійкими й украй важко піддаються впливу ззовні.

За шкалою «Реакція опозиції» («ОП») у 45,7% досліджуваних дорослого віку



виявлені високі показники. Отриманий результат свідчить, що респонденти цієї групи можуть мати екстрапунітивну позицію, ступінь агресивності, що підвищується, різкість, що зростає, негативних оцінок, які супроводжують їхню діяльність. Цей вид реакції респондентів на ситуацію зазвичай поступово згасає сам по собі, але в разі глибини й високої інтенсивності вимагає швидкого прийняття адекватних заходів адаптації – щоб уникнути прогресуючого поглиблення опозиційної настанови.

Що ж до шкали «Реакція демобілізації» («ДМ»), то 28,6% досліджуваних демонструють високі результати, що вказує на наявність різких змін у їхній сфері контактів: вони відмовляються від своїх звичних контактів або ж значно обмежують їх. Це може викликати тривалі, стійкі й болісні переживання безпорадності, самотності, безнадійності. Такі особи частково відмовляються від діяльності. Практично вони уникають залучення в різні сфери діяльності, крім найнеобхідніших і соціально контрольованих.

За шкалою «Реакція дезорганізації» («ДЗ») у 31,4% респондентів простежуються високі показники, що свідчить про наявність у них у найбільш вираженому вигляді соматовегетативних проявів (гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, порушення сну).

Важливо відмітити, що за шкалою «Психологічна стійкість» («ПС») у більшості респондентів, а саме в 57,1% осіб, виявлені високі показники. Це вказує на впевненість цієї частини респондентів, незалежність, уміння бути гарним радником, організатором і наставником, для них характерні властивості керівника. У цих осіб переважає позитивний емоційний фон і бадьорий настрій, вони мають підвищену можливість проявляти активність і витратити енергію, стенично реагувати на труднощі, що виникають.

Низький (занижений) же рівень психологічної стійкості виявлений у 42,9% респондентів, яким характерні протилежні якості, такі як скромність, покірність, сором'язливість, схильність брати на себе чужі обов'язки. Вони значно потребують допомоги й довіри оточуючих, їх визнання, тобто залежать від їхньої думки. Їхній психічний стан характеризується млявістю, утомою, низькою працездатністю. Вони здатні відчувати занепокоєння в більшості своїх життєвих ситуацій, бачать загрозу престижу, благополуччя, незалежно від того наскільки реальні причини.

З метою визначення домінуючих копінг-стратегій у групі наших досліджуваних і їхніх способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності нами проведений копінг-тест (Р. Лазаруса).

У результаті цієї частини дослідження ми простежили наявність вираженої переваги таких копінг-стратегій, як «дистанціювання», «утеча-уникнення» та «позитивна переоцінка». Високі показники копінг-стратегії «дистанціювання» виявлені у 20% досліджуваних, 68,6% демонструють середній рівень вираженості цієї стратегії. Респонденти цих груп прикладають свої когнітивні зусилля для того, щоб відокремитися від ситуації та зменшити її значущість. 22,9% респондентів демонструють високий рівень вираженості копінг-стратегії «втечі-уникнення», 77,1% досліджуваних притаманний середній її рівень. Цей результат вказує на уявне прагнення й поведінкові зусилля досліджуваних, які спрямовані на втечу від проблеми або уникнення проблеми.

Перевага копінг-стратегії позитивної переоцінки спостерігається, на жаль, тільки в 14,3% респондентів, що свідчить про спрямованість зусиль на створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Для 60% досліджуваних характерний середній рівень використання цієї стратегії. Варто вказати, що найменший відсоток респондентів (5,7%) використовує копінг-стратегію «прийняття відповідальності». Це свідчить про те, що більшість досліджуваних представників дорослого віку в ситуації труднощів не визнають свою роль у проблемі, не приймають власну відповідальність стосовно неї.

Досліджуючи провідні захисні механізми психіки в представників другої половини дорослості, ми використовували методику «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте). Згідно з результатами, респондентам дослідження найбільш характерними є такі механізми захисту, як заперечення, проекція й раціоналізація.

Виражена перевага використання механізму психологічного захисту заперечення характерна для 51,4% досліджуваних. Ця частина досліджуваних прагне уникнути нової інформації, яка є несумісна з їхніми сформованими уявленнями про самих себе. Вони ігнорують потенційно тривожну інформацію та ухиляються від неї. Це призводить до того, що деяка інформація не може дійти до їхньої свідомості.

У 40% досліджуваних спостерігається високий рівень використання такого механізму психологічного захисту, як проекція. Особи, яким притаманний цей механізм психологічного захисту, несвідомо переносять власні неприйнятні переживання, думки, риси і стани на інших людей. В основі цього лежить неусвідомлюване відкидання власних переживань, установок і сумнівів і приписування їх іншим людям з метою перекладання відповідальності

за те, що відбувається всередині себе, на навколишній світ.

Механізм захисту «раціоналізація» виражений у 42,9% досліджуваних. Для них характерний процес логічного, розумового пояснення ними своїх думок, установок, вчинків і дій, що дає змогу виправдати й приховати справжні їхні мотиви.

За результатами проведеного дослідження нами здійснений кореляційний аналіз отриманих даних, виявлений взаємозв'язок між такими шкалами методик:

1. На рівні статистичної значущості $p=0,05$:

– прямий взаємозв'язок між шкалою методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса «дистанціювання» і шкалою методики «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) «песимістична реакція» (0,444**). Це означає, що особи з високими показниками за фактором песимістична реакція долають власні негативні переживання (у зв'язку з проблемою, яка виникла) за допомогою суб'єктивного зниження їх значущості та ступеня емоційної залученості в проблему;

– прямий взаємозв'язок між шкалою методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса «самоконтроль» і шкалою методики «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) «психологічна стійкість» (0,538**). Це означає, що особи з високим рівнем психологічної стійкості долають негативні переживання (у зв'язку з проблемою, яка виникла) шляхом цілеспрямованого приборкання і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації й вибір стратегії поведінки, у них також високий контроль власної поведінки, прагнення до самовладання;

– прямий взаємозв'язок між шкалою методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса «прийняття відповідальності» і шкалою методики «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) «психологічна стійкість» (0,469**). Це означає, що особи, які визнають власну роль у виникненні проблеми й відповідальності за її рішення, мають високий рівень психологічної стійкості.

2. На рівні статистичної значущості 0,01 виявлений:

– прямий взаємозв'язок між шкалами методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса «дистанціювання» і шкалою методики «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) «реакція демобілізації» (0,402*). Це свідчить, що особи, які долають негативні переживання (у зв'язку з проблемою, яка виникла) за допомогою суб'єктивного зниження їх значущості та ступеня емоційної залученості в проблему, мають високі показники за фактором «реакції демобілізації»;

– прямий взаємозв'язок між шкалою методики «Індекс життєвого стилю» «регре-

сія» і шкалою методики «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) «реакція дезорганізації» (0,382*). Тобто особи з домінуючим механізмом психологічного захисту «регресія» мають високі показники за фактором «реакція дезорганізації»;

– прямий взаємозв'язок між шкалою методики «Індекс життєвого стилю» «заміщення» і шкалою методики «Переживання психологічної кризи особистістю» (ППК) «реакція демобілізації» (0,360*). Тобто в осіб з домінуючим механізмом психологічного захисту «заміщення» спостерігаються високі показники за фактором «реакція демобілізації».

Висновки

Отже, шляхом теоретичного аналізу проблеми з'ясовано, що криза середини життя – це етап, на якому відбувається переоцінка смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів; це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, залишення позаду прожитого життєвого відрізка. Переживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, емоційно-вольовій і міжособистісній сферах. Основними ознаками кризи середнього віку є усвідомлення розбіжностей між мріями, прагненнями, планами та їх реалізацією; незадоволеність досягненнями в соціальній, професійній або сімейній сферах; переоцінка життєвих цінностей, пошук нового сенсу життя; зміна суб'єктивного сприйняття психологічного віку та поява страхів, пов'язаних із майбутнім.

У результаті проведеного дослідження особливостей кризи середини життя ми виявили нерівномірність її перебігу, що характеризується внутрішніми конфліктами, роздратованістю, соматовегетативними проявами та водночас поступовим формуванням незалежності, стійкості й упевненості в процесі переходу до нового етапу життя. Досліджуючи способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, з'ясували, що більшість досліджуваних представників дорослого віку в ситуації труднощів не визнає своєї ролі в проблемі та не приймає власну відповідальність стосовно неї, що, безумовно, указує на наявність кризи й недостатню сформованість зрілих способів реагування, необхідних для успішного завершення кризи. У результаті дослідження ми визначили, що в людей цього віку відсутній той статус ідентичності, який передбачає сформованість в особистості значущих цілей, цінностей і переконань, які забезпечують їй почуття спрямованості й осмисленості життя, що пояснюється, на нашу думку, наявністю в залучених до експерименту респондентів кризи середнього віку, що є закономірним явищем у розвитку особистості.



ЛІТЕРАТУРА:

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва : Смысл, 2005. 1136 с.
2. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.
3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. Москва : Смысл, 2001. 345 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Москва : Проспект, 2000. 385 с.
5. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. Москва : Смысл, 2001. 270 с.
6. Солodников В.В., Солodникова И.В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта. *Мониторинг*. 2009. № 4 (92). С. 178–202.
7. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Питер, 1996. 592 с.
8. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. Москва : Мысль, 1994. 336 с.
9. Baltes P.B., Reese H.W. & Lipsitt L.P. Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*. 2008. P. 65–110.
10. Jaques E. Death and the Mid-LifeCrisis. *International Journal of Psychoanalysis*. 1965. № 46. P. 502–514.
11. Perun P. & Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course. K. Back (ed.), *Life course: Integrative Theories and Exemplary Populations* (97–120). Boulder, CO : Westview Press, 1980.

REFERENCES:

1. Vyigotskiy, L. S. (2005). *Psihologiya razvitiya cheloveka [Psychology of human development]*. Moscow : Smysl [in Russian].
2. Kon, I. S. (1984). *V poiskah sebya: Lichnost i ee samosoznanie [Finding yourself]*. Moscow : Politizdat [in Russian].
3. Leontev, A. N. (2001). *Problemyi razvitiya psihiki [Problems of the development of the psyche]*. Moscow.: Smysl [in Russian].
4. Muhina, V. S. (2000). *Vozrastnaya psihologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo [Age psychology: development phenomenology, childhood, adolescence]*. Moscow : Prospekt [in Russian].
5. Sapogova, E. E. (2001). *Psihologiya razvitiya cheloveka [Psychology of human development]*. Moscow : Smysl [in Russian].
6. Solodnikov, V. V. & Solodnikova I. V. (2009). Krizis srednego vozrasta: teoreticheskaya interpretatsiya perezhivaemogo opyta [Midlife crisis: a theoretical interpretation of the experience]. *Monitoring – Monitoring*, № 4 (92), 178–202 [in Russian].
7. Erikson, E. (1996). *Detstvo i obschestvo [Childhood and society]*. SPb .: Peter [in Russian].
8. Yung, K. G. (1994). *Problemyi dushi nashogo vremeni [Problems of the soul of our time]*. Moscow : Myisl [in Russian].
9. Baltes, P. B., Reese, H. W. & Lipsitt L. P. (2008). Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 65–110.
10. Jaques E. (1965). Death and the Mid-LifeCrisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502–514.
11. Perun, P. & Bielby D. (1980). Structure and dynamics of the individual life course. K. Back (ed.), *Life course: Integrative Theories and Exemplary Populations* (97-120). Boulder, CO: Westview Press.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2020.
The article was received 26 February 2020.