

УДК 159.947.5

**Л. О. Гресь**

Received, September 27, 2013;

Revised October 9, 2013;

Accepted October 30, 2013.

## **ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ**

У статті розглянуто поняття «криза середини життя», «переживання кризи», «психологічний вік», «прагнення до досконалості», «прагнення до переваги», «тривожність», а також викладено уявлення зарубіжних та вітчизняних учених про ці явища. Презентовано методи вивчення особистісних факторів переживання кризи середини життя, а також результати дослідження взаємозв'язку між показниками губристичної мотивації, психологічного віку й особливостей переживання кризи середини життя. Доведено, що криза середини життя характеризується такими тенденціями: домінування прагнення до досконалості, помірні показники переживання кризи та високі показники цього конструкту за параметром самопочуття, показники психологічного віку, який у середньому нижчий за біологічний на сім років. Установлено, що такі тенденції характерні і для особистостей, що переживають початок протікання кризи середини життя, і для тих, котрі знаходяться на її кінцевій стадії. Показано, що прагнення до досконалості взаємозумовлене почуттям тривоги за власне здоров'я та втрачену молодість, а почуття себе більш молодим пов'язане зі свободою від тривоги за стан здоров'я й ознаки старіння. Встановлено, що для кризи середини життя характерні незначні зміни у світогляді та спрямованості особистості, які можуть носити ситуативний характер. В одних ситуаціях особистість критично реагує на сучасну моду, молодіжні тенденції та поведінку, в інших – толерантно ставиться до проявів сучасності та зміни в ідеалах суспільства. Кризовий період також характеризується помірним рівнем переживань із приводу власної професійної діяльності, особистісних смислів та ідеалів і високим рівнем тривожності стосовно власного самопочуття та стану кар'єри.

**Ключові слова:** криза середини життя, прагнення до переваги, прагнення до досконалості, психологічний вік, тривожність.

**Hres' L. O. Personal Factors of a Mid-life Crisis Experience.** The article deals with the analysis of the concepts of «mid-life crisis», «hubristic motivation», «psychological age», «pursuit of excellence», «pursuit of perfection», «anxiety», presentation of foreign and domestic scholars on these phenomena. The research methods of personal factors experiences mid-life crisis, and the results of studies on the relationship between

indicators of hubristic motivation, age and psychological features of experiences mid-life crisis are presented. It has been proved that the mid-life crisis is characterized by the following tendencies: the dominance of excellence, moderate indices of crisis experiencing, and high indices of this construct as to the parameters of feeling, psychological age, which is seven years below the average biological age. It has been found out that these trends are peculiar for the individuals who undergo the beginning of the mid-life crisis, and for those who are at its final stage. The author has shown that the pursuit of excellence is closely related to anxiety about his health and lost youth, whereas the feelings of being younger is associated with freedom from anxiety about the state of his health and signs of aging.

**Keywords:** mid-life crisis, hubristic motivation, psychological age, pursuit of excellence, pursuit of perfection, anxiety.

**Гресь Л. А. Личностные факторы переживания кризиса середины жизни.** В статье рассмотрены понятия «кризис середины жизни», «переживание кризиса», «психологический возраст», «стремление к совершенству», «стремление к превосходству», «тревожность», а также изложены представления зарубежных и отечественных ученых об этих явлениях. Представлены методы изучения личностных факторов переживания кризиса середины жизни, а также результаты исследования взаимосвязи между показателями губристической мотивации, психологического возраста и особенностей переживания кризиса середины жизни. Доказано, что кризис середины жизни характеризуется следующими тенденциями: доминирование стремления к совершенству, умеренные показатели переживания кризиса и высокие показатели этого конструкта по параметру самочувствия, показатели психологического возраста, который в среднем ниже биологического на семь лет. Установлено, что такие тенденции характерны как для личностей, переживающих начало протекания кризиса середины жизни, так и для тех, которые находятся на ее конечной стадии. Показано, что стремление к совершенству взаимообусловлено чувством тревоги за свое здоровье и утраченную молодость, а чувство себя более молодым связано со свободой от тревоги за состояние своего здоровья и признаки старения. Установлено, что для кризиса середины жизни характерны незначительные изменения в мировосприятии и целенаправленности личности, имеющие ситуативный характер. В некоторых ситуациях личность критически реагирует на современную моду, молодежные тенденции и поведение, в других – толерантно относится к проявлениям современности и изменения в идеалах общества. Кризисный период также характеризуется умеренным уровнем переживаний относительно собственной профессиональной деятельности, личностных смыслов, идеалов, а также высоким уровнем тревожности относительно самочувствия и карьеры.

**Ключевые слова:** кризис середины жизни, психологический возраст, стремление к превосходству, стремление к совершенству, тревожность.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Вивчення психологічних особливостей кризи середини життя є надзвичайно

актуальною, оскільки зумовлене особливостями адаптації до нової соціальної ситуації розвитку, для якої характерні зміни в професійній, сімейній та особистісній сферах. Складність досліджуваної проблеми також полягає в тому, що криза середини життя не має певних вікових меж, оскільки вона може припадати на період від 40 до 55 років.

**Аналіз останніх досліджень цієї проблеми.** У науковій літературі період кризи середини життя розглядається з позицій сенситивного періоду для переосмислення і переоцінки життя (Р. Гаулд, Д. Льовінсон, Д. Венлайт, Р. Крайг, П. Ніємеля, Р. Шихі), трансформації системи стосунків і самоствавлення (В. С. Братусь, В. І. Слободчиков, Г. А. Цукерман), виникнення нового почуття часу життя (Г. С. Абрамова, В. С. Братусь, Б. Лівехуд, Р. Шихи), ціннісно-сислової компоненти переживання кризи (С. В. Полтавський) тощо.

Період кризи середини життя вивчається в межах сучасної психології розвитку (Л. М. Аболін, І. В. Дубровіна, О. В. Лішин), акмеології (А. А. Деркач, В. Р. Орестова, І. Н. Семенов), теорії особистості (О. Г. Асмолов, В. С. Мерлін, Л. І. Рувинський), гуманістичної психології (В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс).

На думку М. Стайн, у період кризи середини життя відбувається перехід від однієї психологічної ідентичності до іншої, виникає криза духу, й у цій кризі втрачаються старі самості та виникають нові [4]. Досліджуючи умови перебігу кризи середини життя в жінок, Т. Ф. Кулікова визначає такі кризові характеристики: переживання професійної кризи, почуття втоми від роботи, невисокий рівень самореалізації, незадоволеність самореалізацією, розуміння обмеженості самореалізації, пошук нових способів самореалізації, взаємозалежність самореалізації та почуття щастя, песимістичне ставлення до майбутнього, осмислення і переоцінка життя, зниження рівня самореалізації [2].

Цей період характеризується високою тривогою стосовно нової соціальної ситуації розвитку, яка визначається досягненням кар'єрних вершин або переосмисленням професійного життя особистості, зміною сімейних стосунків, трансформацією світогляду та ідеалів, що свідчить про основне психологічне протиріччя цього етапу життя – необхідність особистості реалізуватись у нових сферах життя, тому проблема особистісних факторів самостввердження особистості, що переживає кризу середини життя, є актуальною і потребує наукового аналізу.

У дослідженнях К. І. Фоменко, особистість вікового періоду, що припадає на кризу середини життя, відзначається високими показниками прагнення до досконалості, яке автор розуміє як спрямованість

особистості на досягнення майстерності, власного стандарту професійної діяльності й ідеалу досконалості [5]. Тому до особистісних факторів переживання кризи середини життя ми віднесли власне емоційні та ціннісно-сміслові параметри такого переживання, представлені в дослідженні С. В. Полтавського та мотивацію досконалості. Окрім зазначеного, складність визначення терміну кризи середини життя в сучасних вікових періодизаціях онтогенезу особистості зумовлює необхідність вивчення параметрів психологічного віку особистості, які запропонували О. О. Кроников та Є. І. Головаха.

**Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особистісні передумови переживання кризи середини життя. До **завдань** дослідження належать: визначення психологічного віку досліджуваних, що переживають кризу середини життя; виявлення особливостей переживання кризи середини життя на її різних етапах; встановлення особливостей зв'язку губристичної мотивації, факторів переживання кризи середини життя та показників психологічного віку в психологічній характеристиці особистості, яка переживає кризу середини життя.

**База дослідження.** У дослідженні брали участь 160 осіб, віком 40–50 років (104 жінки та 56 чоловіків), котрі зверталися до психолога з питань кризових ситуацій життя, особистісної самореалізації та інших проблем психологічного характеру, зміст яких відбиває проблематику кризи середини життя. Вибірка досліджуваних була поділена на дві групи: до першої увійшли особи віком від 40 до 44 років (79 досліджуваних), до другої – від 45 до 50 років (81 випробуваний).

#### **Методи дослідження**

*Методика вивчення кризи середини життя за С. В. Полтавським [3]*

Методика спрямована на визначення факторів, що зумовлюють кризу середини життя, до яких автор методики відносить «затребуваність», «смысл», «самопочуття», «кар'єра», «ідеали», «втома». Методика містить 24 твердження, які дають можливість встановити високий, середній та низький рівень відповідних показників.

*Методика діагностики губристичної мотивації за К. І. Фоменком [5]*

Методика спрямована на визначення загального рівня губристичної мотивації, що характеризує прагнення особистості до самоствердження та її показників – прагнення до досконалості і прагнення до переваги. Методика містить 18 питань, які дають можливість установити високий, середній та низький рівні відповідних показників.

*Методика вивчення психологічного віку особистості за О. О. Кроніком та Є. І. Головахою [1]*

Методика спрямована на визначення психологічного віку особистості, а також таких його параметрів, як міра реалізованості особистості (той вік, на який особистість самореалізувалася повною мірою) та бажаний вік (тривалість життя).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Встановлено статистично значущі відмінності в рівні розвитку показників самооцінки психологічного віку в досліджуваних, що знаходяться на першій (40–44 роки) та другій (45–50 років) віковій стадії переживання психологічної кризи середини життя.

Результати дослідження психологічного віку та його параметрів за методикою О. О. Кроніка та Є. І. Головахою представлені в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Середні значення самооцінки психологічного віку досліджуваними**

Показники самооцінки психологічного віку	M±σ, групи досліджуваних		t-Стьюдента	p
	I група, n=79	II група, n=81		
Бажаний вік	87,78±5,17	88,02±5,45	-0,28	-
Міра реалізованості	39,52±4,34	43,10±4,10	-5,36	<0,0001
Психологічний вік	34,64±3,95	37,86±3,60	-5,37	<0,0001
Різниця біологічного та психологічного віку	7,48±3,71	9,02±3,65	-2,63	0,009

Із табл. 1 видно, що обидві групи досліджуваних не відрізняються за показниками бажаного віку, отже на початку кризи середини життя та наприкінці її переживання особистість має подібні уявлення про те, якого віку життя вона прагне досягти, тобто яка має бути в неї тривалість життя.

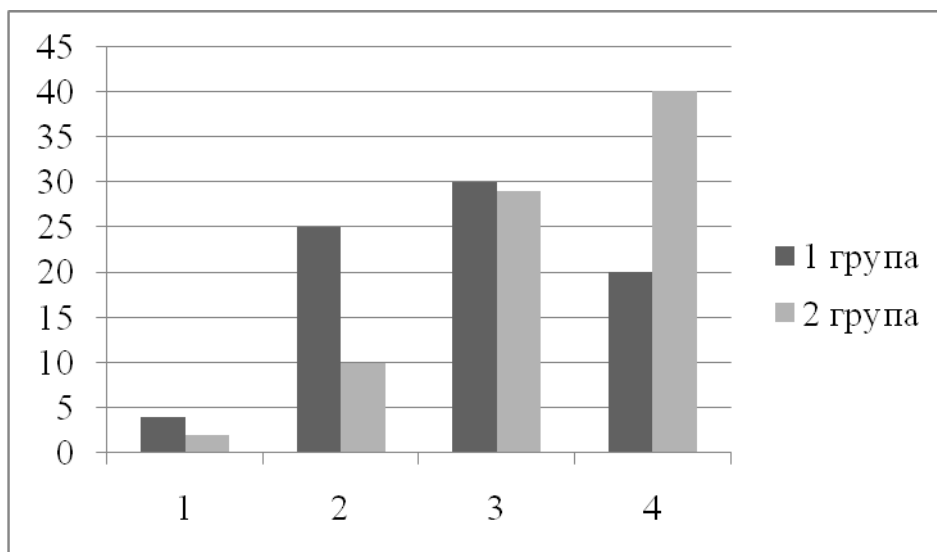
Показники міри реалізованості свідчать про суб'єктивну оцінку особистості міри власної самореалізації в житті, тобто наскільки особистість відчуває власну життєву самореалізацію повною щодо психологічного віку. Встановлено, що, на думку осіб, які належать до вікової групи 40–45 років, плани та проекти їх життя реалізовано щодо середнього віку, який становить близько 40 років, у той час як п'ятдесятирічні особи «реалізувалися» на середній вік 43 роки. Статистично значущі відмінності за цими показниками у двох групах встановлено на рівні  $p < 0,0001$  і складають близько чотирьох років,

однак для обох груп ступінь реалізованості життя однаковою мірою менший у середньому на два–п'ять років за їхній біологічний вік. Отже, незалежно від віку досліджуваних, які переживають кризу середини життя, їм властиве почуття неповної реалізації їх можливостей. У цілому такі дані свідчать про те, що особистість, яка оцінює власну міру реалізованості на декілька років менше за свій вік, вважає, що не всі плани та життєві завдання були реалізовані до теперішнього часу. Такі оцінювання ми можемо визначити як одні з темпоральних особливостей переживання кризи середини життя.

Установлено, що обидві групи досліджуваних мають нижчі показники психологічного віку за свій біологічний вік. Так, біологічний вік 40–45-річних становить близько 34 роки, в 45–50-річних – 37 років. Таким чином, незалежно від етапу переживання кризи середини життя, особистість почуває себе молодшою за свій біологічний вік.

Установлено, що біологічний вік досліджуваних молодшої вікової групи перевищує їх психологічний вік у середньому на сім років, у той час як для п'ятдесятирічних цей показник складає дев'ять років. У цілому можна сказати, що для осіб 45–50-річного віку властиво почувати себе більш молодими, ніж респондентам 40–44 років. Отже, друга стадія переживання кризи середини життя характеризується більшим почуттям та прагненням бути молодим, активним та здоровим.

Розглянемо результати розподілу досліджуваних за параметрами психологічного віку, представлені на рис. 1.



**Рис. 1.** Розподіл досліджуваних, що переживають кризу середини життя за співвідношенням біологічного та психологічного віку

*Примітка:* 1 – психологічний вік перевищує біологічний; 2 – біологічний вік перевищує психологічний до 5 років; 3 – біологічний вік перевищує

психологічний від 5 до 10 років; 4 – біологічний вік перевищує психологічний понад 10 років.

Із рис. 1 видно, що переважна кількість респондентів обох вікових груп мають такий психологічний вік, що є меншим за біологічний приблизно на п'ять–десять років, причому старша вікова група (45–50 років) характеризується більшою мірою перевищенням біологічного віку над психологічним на понад 10 років. Так, серед 40–44-річних більшість тих, що мають психологічний вік менший за психологічний на 0–5 років, а серед 45–50-річних – на 5–10 та понад 10 років. Можна зробити висновок, що особистість на прикінцевій стадії середини життя насправді почуває себе більш молодшою, ніж на початковій кризовій стадії ( $\chi^2_{\text{Емп}} = 64,3, p < 0,01$ ).

Розглянемо результати дослідження показників психологічної кризи середини життя в досліджуваних 40–44 та 45–50 років, представлені в табл. 2.

**Таблиця 2**

**Середні значення показників психологічної кризи середини життя**

Показники психологічної кризи	М±σ, групи досліджуваних		t-Ст'юдента	p
	I група, n=79	II група, n=81		
Затребуваність	3,97±0,22	4,00±0,10	-1,01	0,31
Смисл	17,65±1,88	17,90±1,65	-0,86	0,38
Самопочуття	0,92±0,44	1,03±0,19	-2,09	<b>0,03</b>
Кар'єра	7,01±1,59	7,02±1,53	-0,04	0,96
Ідеали	3,73±1,16	3,62±1,17	0,56	0,57
Втома	1,58±0,77	1,65±0,82	-0,56	0,57
Загальний показник психологічної кризи	34,88±3,30	35,24±2,53	-0,77	0,43

Установлено, що для початкового та кінцевого періодів кризи середини життя характерним є помірні показники затребуваності як параметра переживання кризи. Затребуваність, за С. В. Полтавським [3], виступає афективним фактором переживання кризи середини життя, що полягає в думках та емоціях відносно професійної придатності й соціальної затребуваності. Помірні показники за цим параметром свідчать про ситуативний характер цих переживань в особистості респондентів віком від 40 до 50 років. Отже, в цілому ми не можемо

говорити про підвищену тривожність стосовно професійної та соціальної сфери особистості, що переживає кризу середини життя.

Установлено, що обидві групи досліджуваних характеризуються високими показниками за параметром смислу. Отже, для особистості віком від 40 до 50 років характерним є самоаналіз власних досягнень, духовного і психічного самопочуття, потреба в нових емоційних переживаннях. Особистість, яка знаходиться на зламі двох соціальних ситуацій розвитку – досягнення піку кар'єрного розвитку та підготовка до пенсійного періоду, змін у сімейному житті (початку самотійного життя дітей, народження онуків тощо), окрім того, що прагне бути більш молодою й активною, сподівається на реалізацію нових особистісних смислів та потреб, прагне до нових емоційних переживань, пов'язаних із новими видами діяльності.

Установлено статистично значущі відмінності в рівні розвитку показників самопочуття в групах досліджуваних, причому в старшій віковій групі показники самооцінки самопочуття гірші, ніж у досліджуваних молодшої вікової групи. За С. В. Полтавським, високі бали за цією шкалою також свідчать про високу тривожність (відсутність душевного спокою) [3]. Отже, можна говорити про вікову позитивну динаміку тривожності, зокрема з приводу погіршення стану здоров'я протягом періоду 40–50 років.

Установлено високий рівень розвитку переживання кризи середини життя за параметром кар'єри в обох вікових груп. Отже, криза переживання середини життя характеризується змінами в поглядах на власні ідеали та кар'єрні досягнення, які характерні для всього періоду від 40 до 50 років.

Установлено, що для обох вікових груп характерні помірні показники переживання кризи середини життя за параметром ідеалів. Отож, для кризи середини життя характерні незначні зміни у світогляді та спрямованості особистості, які можуть носити ситуативний характер. В одних ситуаціях особистість може критично реагувати на сучасну моду, молодіжні тенденції та поведінку, в інших ситуаціях – толерантно ставитись до проявів сучасності та зміни в ідеалах суспільства, тощо.

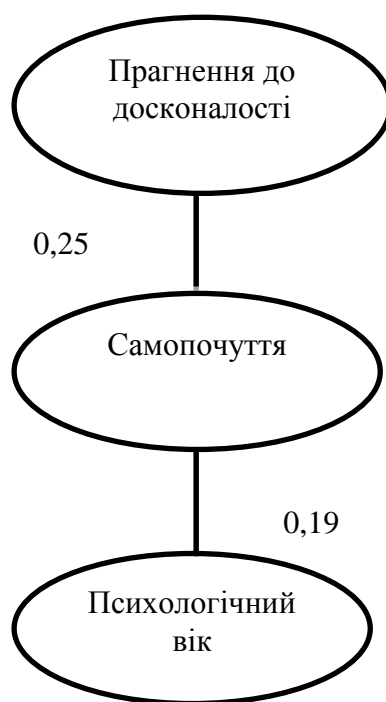
Установлено помірні показники за параметром втоми, що свідчить про те, що для обидвох груп респондентів характерним є помірне переживання втомленості відособистісних та професійних проблем життя.



Таким чином, кризовий період, що припадає на 40–50 років, характеризується помірним рівнем переживань із приводу власної професійної діяльності, особистісних смислів та ідеалів і високим рівнем тривожності стосовно власного самопочуття та стану кар'єри.

Статистично значущих відмінностей у рівні розвитку показників губристичної мотивації встановлено не було. Так, обидві групи досліджуваних характеризуються високими показниками прагнення до досконалості та помірними показниками прагнення до переваги. Отже, можна зробити висновок, що прагнення до досконалості є характерною особливістю переживання кризи середини життя. Особистість, яка переживає кризу, прагне реалізувати себе у «справі свого життя», досягти злагоди та благополуччя в сімейній сфері, бути, за К. Роджерсом, «повноцінно функціонуючою особистістю», яка виявляє інтерес до життя, незважаючи на те, що досягла зрілого віку, а молодість минула.

Розглянемо результати кореляційного аналізу досліджуваних параметрів переживання кризи середини життя, представлені на рис 2.



**Рис. 2. Кореляційні зв'язки показників губристичної мотивації, переживання кризи середини життя та психологічного віку ( $n=160$ )**

Із рис. 2 видно, що ті діагностичні показники, за якими в досліджуваних встановлено перевагу високого рівня за вибіркою, а саме показники самопочуття в переживанні кризи та прагнення до досконалості

як губристичної мотиваційної тенденції, мають позитивний зв'язок ( $r=0,25$ ,  $p<0,01$ ). Отже, високий рівень тривоги з приводу власного самопочуття та віку найбільшою мірою виражений в тих особистостях, які прагнуть до досконалості. Як відомо, прагнення до досконалості властиве перфекціоністам, які здебільшого виявляють іпохондричну заклопотаність власним станом здоров'я, вигляду та зовнішніх ознак старіння.

Встановлено позитивний зв'язок між показниками самопочуття як кризи середини життя та психологічним віком особистості ( $r=0,19$ ,  $p<0,05$ ). Отже, чим старшою психологічно особистість себе почуває, тим більшу тривожність із приводу свого самопочуття вона виявляє. Ті особистості, які почувають себе молодшими за свій реальний вік, виявляють менше занепокоєння станом свого здоров'я та зовнішності.

**Висновки.** Криза середини життя характеризується такими тенденціями: домінування прагнення до досконалості, реалізуватися в «справі свого життя», досягти злагоди та благополуччя в сімейній сфері, виявляти інтерес до життя помірними показниками переживання кризи та високими показниками цього конструкту за параметром самопочуття. Це засвідчує високу тривожність особистості з приводу свого самопочуття, здоров'я та зовнішності, а також психологічний вік, який у середньому нижчий за біологічний на сім років. Такі тенденції характерні і для особистостей, що переживають початок протікання кризи середини життя, і для тих, які знаходяться на її кінцевій стадії.

Прагнення до досконалості є взаємозумовленим почуттям тривоги за власне здоров'я та втрачену молодість. Почуття себе більш молодим пов'язане зі свободою від тривоги за стан здоров'я та ознак старіння.

### *Література*

1. Кроник А. А. Психологический возраст личности / А. А. Кроник, Е. И. Головаха // Психол. журн. – 1983. – Т. 4, № 5. – С. 57–65.  
Kronik A. A. Psikhologicheskiy vozrast lichnosti [Psychological Age of Personality] / A. A. Kronik, E. I. Golovakha // Psichol. zhurn. – 1983. – Vol. 4, No 5. – P. 57–65.
2. Куликова Т. Ф. Психологическое содержание кризиса середины жизни работающей женщины : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Т. Ф. Куликова. – Краснодар, 2004. – 160 с.  
Kulikova T. F. Psikhologicheskoe soderzhanie krizisa serediny zhizni rabotayushey zhenschiny : dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.13 [Psychological Content of Mid-life Crisis of the Working Woman: Ph. D. thesis] / T. F. Kulikova. – Krasnodar, 2004. – 160 p.

3. Полтавский С. В. Психологические условия преодоления ценностно-смыслового кризиса середины жизни в процессе самопознания личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / С. В. Полтавский. – Тамбов, 2008. – 167 с.  
Poltavskiy S. V. Psikhologicheskie usloviya preodoleniya tsennostno-smyslovogo krizisa serediny zhizni v protsesse samopoznaniya lichnosti : dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.13 [Psychological Conditions of Overcoming Value Semantic Mid-life Crisis in the Course of Personality's Self-Cognizing: Ph. D. thesis] / S. V. Poltavskiy . – Tambov, 2008. – 167 p.
4. Стайн М. В середине жизни: юнгианский подход / М. Стайн. – М. : Когито-центр, 2009. – 160 с.  
Stain M. V seredine zhizni: jungianskiy podkhod [In the Middle of Life: A Jungian Approach] / M. Stain. – M. : Kogito-tsentr, 2009. – 160 p.
5. Фоменко К. І. Губристична мотивація як чинник прагнення до успіху: віковий аспект / К. І. Фоменко, Т. Б. Хомуленко. – Х. : ХНПУ, 2012. – 222 с.  
Fomenko K. I. Hubristychna motyvatsiya yak chynnyk pragnennya do uspichu: vikovyj aspekt [Hubristic Motivation As a Factor of Success: Developmental Aspect] / K. I. Fomenko, T. B. Khomulenko. – Kharkiv : KhNPU, 2012. – 222 p.