

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.06>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-1699-7859

ORCID 0000-0002-2455-1144

ORCID 0009-0004-9850-035X

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

**Олексій І. Кузнецов^{1ABCD}, Юрій Ю. Гресь^{2BE}, Марина
Бублик^{3CE}**

*Харківський національний педагогічний університет імені
Г.С. Сковороди, Україна*

*1- кандидат психологічних наук, доцент кафедри
психології,*

E-mail: o.kuznetsov@seznam.cz

2 – аспірант кафедри психології,

E-mail: juragres2016@gmail.com

3- магістр,

E-mail: m.bublik.hnpu@gmail.com

Актуальність дослідження. Криза середини життя не має певних вікових меж, оскільки вона може виявлятися пізніше або раніше призначеного терміну або взагалі минати непомітно для людини, через благополучний вихід особистості із неї завдяки індивідуальним особливостям у поєднанні з соціальним, біологічним і психологічним статусом (Гресь та ін.). Ці обставини ускладнюють вивчення цього лімінального періоду життя та зумовлюють наукову значущість та актуальність проблеми виявлення екзистенційних ресурсів перебігу та виходу з кризи середнього віку.

Методи та вибірка. Методика вивчення ціннісно-смислової кризи середини життя С.В.Полтавського в україномовній адаптації Л.О. Гресь, методика діагностики екзистенційної наповненості життя (Ленгле та ін., 2016), методика діагностики усвідомленості

(Юмартова & Гришина, 2016), методика діагностики екзистенційної мотивації (Шумский та ін, 2016).

Результати. Виявлено низку кореляцій показників перебігу кризи середини життя із екзистенційною наповненістю, осмисленістю, смисло-життєвими орієнтаціями, екзистенційною мотивацією.

Висновки. Кореляції показників ціннісно-сислової кризи середини життя, де позитивними зв'язками із екзистенційною наповненістю, осмисленістю, смисло-життєвими орієнтаціями, екзистенційною мотивацією відзначаються показники задоволеності та смислу, а негативними – самопочуття, ідеалів та втрати. Отже, перебіг кризи середини життя розкривається в екзистенційній кризі особистості, зниженні осмисленості буття, втратою почуття контролю над подіями життя, зниженням переконаності у здатності контролювати себе та бути джерелом подій життя, зниженням самоцінності та цінності життя.

Ключові слова: екзистенційні ресурси, криза середнього віку, осмисленість життя, екзистенційна мотивація, усвідомленість.

Existential resources of personality in the midlife-crisis

**Oleksiy I. Kuznetsov^{1ABCD}, Yuriy Yu. Hres^{2BE}, Maryna
Bublyk^{3CE}**

H.S. Skovoroda Kharkiv

National Pedagogical University, Ukraine,

1- Associate Professor of Psychology Department,

E-mail: o.kuznetsov@seznam.cz

2 – postgraduate student of the of the Department of

Psychology and Sociology,

E-mail: juragres2016@gmail.com

Relevance of research. The mid-life crisis does not have certain age limits, since it can appear later or earlier than the appointed term or even pass unnoticed by a person, due to the successful exit of the individual from it due to individual characteristics in combination with social, biological and psychological status (Hres, etc.). These circumstances complicate the study of this liminal period of life and determine the scientific significance and relevance of the problem of identifying the existence of these resources of transition and exit from the midlife-crisis.

***Methods and sample.** The method of studying the value-meaning crisis in the middle of S.V. Poltavskyi's life in the Ukrainian-language adaptation of L.O. Hres, a technique for diagnosing existential fullness of life (Lengle et al., 2016), a technique for diagnosing awareness (Yumartova & Gryshina, 2016), a technique for diagnosing existential motivation (Shumsky et al., 2016).*

***Results.** A number of correlations of indicators of the course of the mid-life crisis with existential fullness, meaningfulness, sense-of-life orientations, and existential motivation were revealed.*

***Conclusions.** Correlations of indicators of value-meaning crisis in the middle of life, where indicators of demand and meaning are marked by positive connections with existential fullness, meaningfulness, meaning-life orientations, existential motivation, and negative ones with well-being, ideals, and fatigue. Therefore, the course of the mid-life crisis is revealed in the existential crisis of the individual, a decrease in the meaning of being, a loss of a sense of control over life events, a decrease in the belief in the ability to control oneself and be the source of life events, a decrease in self-esteem and the value of life.*

***Keywords:** existential resources, midlife crisis, meaningfulness of life, existential motivation, awareness.*

Вступ. Проблема кризи середнього віку у сучасній віковій психології є надзвичайно актуальною. Перед особистістю у цей час постають питання щодо адаптації до нової соціальної реальності, пов'язаною зі змінами трудового режиму життєдіяльності, сімейного статусу, здоров'ям тощо. Криза середини життя не має певних вікових меж, оскільки вона може виявлятися пізніше або раніше призначеного терміну або взагалі минати непомітно для людини, через благополучний вихід особистості із неї завдяки індивідуальним особливостям у поєднанні з соціальним, біологічним і психологічним статусом (Гресь та ін.). Ці обставини ускладнюють вивчення цього лімінального періоду життя та зумовлюють наукову значущість та актуальність проблеми виявлення екзистенційних ресурсів перебігу та виходу з кризи середнього віку.

Методи та вибірка досліджуваних. Вибірку досліджуваних склали 110 осіб віком 43-52 роки, рівномірно представлені за статтю.

Методика вивчення ціннісно-сислової кризи середини життя С.В.Полтавського в україномовній адаптації Л.О. Гресь (2017).

Методика спрямована на визначення факторів, що обумовлюють 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.

Використано методику діагностики екзистенційної наповненості життя (Ленгле та ін., 2016), методику діагностики усвідомленості (Юмартова & Гришина, 2016), методику діагностики екзистенційної мотивації (Шумский та ін, 2016).

Результати.

Розглянемо результати дослідження зв'язку показників кризи середини життя та **екзистенціальності** особистості (рис. 1).

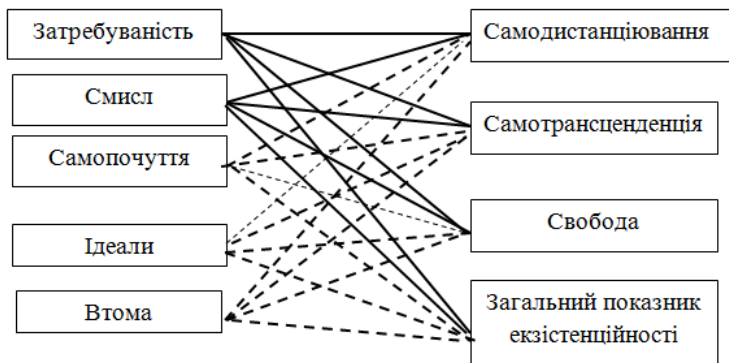


Рис. 1. Кореляції показників ціннісно-сислової кризи середини життя та екзистенційної сповненості.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,38, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,41, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,32, $p < 0,001$), «ідеали» (-0,30, $p < 0,001$), «втома» (-0,37, $p < 0,0001$) та показником екзистенційної сповненості «самодистанціювання».

Самодистанціювання визначається здатністю людини відійти на дистанцію по відношенню до себе самої, відхилити свої бажання, уявлення, почуття і наміри, щоб поглянути на себе і на ситуацію з деякою дистанції. Така здатність виходити по відношенню до всього цього на дистанцію, внутрішньо звільнятися від полону афектів, упереджень і бажань пов'язана із почуттям затребуваності, уявленням про власне життя як про таке, що наповнене змістом та вищим сенсом, із стійкістю ідеалів та почуттям легкості та свободи у житті особистості, яка знаходиться на етапі кризи середнього віку.

Існує зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,41, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,42, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,32, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,44, $p < 0,0001$), «втома» (-0,38, $p < 0,0001$) та показником екзистенціальної наповненості «самотрансценденція». Даний показник екзистенціальності проявляється через вільну емоційність, яка розкривається у здатності відчувати близькість до чого-небудь, вміння співчувати, жити заради чогось або когось, відчувати цінності, переживати захопленість цінністю, емоційно відгукуватися, сприймати глибокі внутрішні відносини, екзистенціальну значущість того, що відбувається. Така сукупність здатностей протягом кризи середнього віку взаємообумовлена із осмисленістю життя, добрим самопочуттям, відсутністю втоми та переконаністю у правильності власних ідеалів та прагнень.

Виявлено зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,42, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,34, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,35, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,41, $p < 0,0001$), «втома» (-0,42, $p < 0,0001$) та показником екзистенціальної сповненості «свобода». Свобода передбачає здатність знаходити реальні можливості дії, створювати з них ієрархію відповідно до їх цінності і таким чином приходити до персонально обгрунтованих рішень. Отже, свобода у рішеннях взаємообумовлена із низьким рівнем переживання кризи середини життя.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,37, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,27, $p < 0,001$), «самопочуття» (-0,25, $p < 0,01$), «ідеали» (-0,36, $p < 0,0001$), «втома» (-0,37, $p < 0,0001$) та показником екзистенціальної наповненості «відповідальність». Відповідальність як вимір екзистенціальної наповненості життя особистості передбачає здатність доводити до кінця рішення, прийняті на підставі особистих цінностей. Особистість вчиняє відповідно до прийнятих рішень з усвідомленням обов'язковості їх виконання. Витримувати процес втілення в життя власних задумів дозволяє почуття впевненості, що все робиться правильно. Прийняття відповідальності за обов'язки життя особистості пов'язане із низьким рівнем вираженості кризи середини життя. Відповідальна особистість відчуває себе більш здоровою, переконаною у правильності життєвих виборів та ідеалів, її життя характеризується як більш наповнене смыслом.

Існує зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,51, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,41, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,42, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,47, $p < 0,0001$), «втома» (-0,46, $p < 0,0001$) та загальним показником екзистенціальної наповненості». Отже, усі показники переживання кризи середини життя негативно пов'язані із переживанням життя як екзистенціально наповненого, осмисленого, такого, що характеризується пріоритетом буттєвих цінностей добра, гуманізму, толерантності, відповідальності.

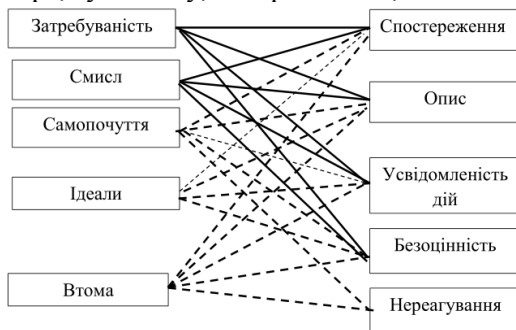


Рис. 2. Кореляції показників ціннісно-смыслової кризи середини життя та осмисленості.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,33, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,43, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,31, $p < 0,001$), «ідеали» (-0,23, $p < 0,01$), «втома» (-0,64, $p < 0,0001$) та показником осмисленості «спостереження». Отже, чим більше виражена криза середнього віку, тим меншою виявляється здатність до спостереження за навколишніми подіями, предметним середовищем, в якому знаходиться індивід, втрачається гострота сприйняття.

Існує зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,41, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,42, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,32, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,44, $p < 0,0001$), «втома» (-0,38, $p < 0,0001$) та показником осмисленості «опис». Алекситимія та неспроможність вербалізувати відчуття та почуття характеризує перебіг ціннісно-смыслової кризи середнього віку.

Виявлено зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,43, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,33, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,31, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,44, $p < 0,0001$), «втома» (-0,40, $p < 0,0001$) та показником осмисленості «усвідомленість дій». Чим більше виражена гострота перебігу кризи середини життя, тим більше виявляється машинальність, неусвідомленість, автоматичність дій та вчинків.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками ціннісно-смыслової кризи середини життя «затребуваність» (0,33, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,26, $p < 0,001$), «самопочуття» (-0,27, $p < 0,01$), «ідеали» (-0,39, $p < 0,0001$), «втома» (-0,36, $p < 0,0001$) та показником осмисленості «безоцінність». Вміння об'єктивно безпристрасно і некритично споглядати за подіями втрачається за умови гострого переживання кризи середнього віку.

Існує зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,53, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,42, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,42, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,37, $p < 0,0001$), «втома» (-0,35, $p < 0,0001$) та «нереагуванням». Висока реактивність та емоційність реагування на події тим більше

проявляються, чим більш вираженими є прояви кризи середнього віку.

Далі представлені результати дослідження зв'язків між показниками ціннісно-смислової кризи середини життя та смисложиттєвих орієнтацій особистості, подані на рис. 3.

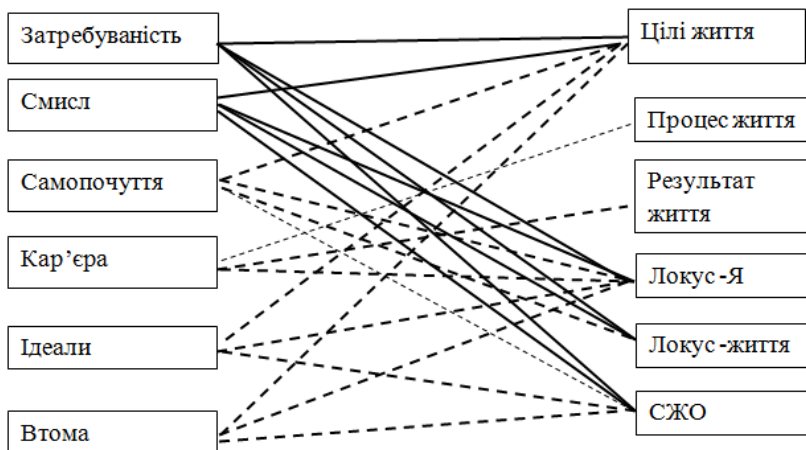


Рис. 3. Кореляції показників ціннісно-смислової кризи середини життя та осмисленості життя.

Встановлено зв'язки між показником кризи середини життя «затребуваність» та показниками смисложиттєвих орієнтацій: цілі життя (0,46, $p < 0,001$), «Локус -Я» (0,45, $p < 0,001$), «Локус-життя» (0,35, $p < 0,001$), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (0,51, $p < 0,0001$). Почуття особистості себе потрібною передбачає високу осмисленість цілей життя, сприйняття себе як джерела активності та результатів свого життя, здатність до контролю життя.

Існує зв'язки між показником кризи середини життя «смысл» та показниками смисложиттєвих орієнтацій: цілі життя (0,53, $p < 0,0001$), «Локус - Я» (0,43, $p < 0,001$), «Локус-життя» (0,31, $p < 0,001$), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (0,40, $p < 0,0001$). Насичення життя цілями та бажаннями, здатність до самоконтролю поведінки особистості передбачає

наповненість життя смислом та виступає психологічною умовою запобігання кризи середини життя особистості.

Встановлено зв'язки між показником кризи середини життя «самопочуття» та показниками смисложиттєвих орієнтацій: цілі життя (-0,45, $p < 0,0001$), «Локус - Я» (-0,39, $p < 0,0001$), «Локус-життя» (-0,38, $p < 0,0001$), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (-0,42, $p < 0,0001$). Погане самопочуття особистості, яка переживає кризу середини життя, пов'язане із відсутністю цілей життя, нездатністю контролювати власне життя і брати за нього відповідальність.

Існує зв'язки між показником кризи середини життя «кар'єра» та показниками смисложиттєвих орієнтацій: «Процес життя» (-0,21, $p < 0,01$), «Результат життя» (-0,41, $p < 0,001$), «Локус-життя» (0,42, $p < 0,0001$), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (-0,49, $p < 0,0001$). Криза у сфері професії та кар'єри, властива для узагальненої кризи середини життя, пов'язана із відсутністю інтересу та емоційної насиченості життя. Крах кар'єри може свідчити про незадоволеність своїм життям взагалі, нездатністю контролювати його. Окрім цього, сприйняття закінчення кар'єри пов'язане із незадоволеністю результатами життя, тієї її частини, яка вже минула.

Встановлено зв'язки між показником кризи середини життя «Ідеали» та показниками смисложиттєвих орієнтацій: «Цілі життя» (-0,52, $p < 0,0001$), «Локус - Я» (-0,33, $p < 0,001$), «Локус-життя» (-0,47, $p < 0,0001$), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (-0,53, $p < 0,0001$). Криза ідеалів особистості, яка переживає кризу середини життя, пов'язана із відсутністю цілей життя, нездатністю контролювати життя, неспроможність усвідомити власну провідну роль у подіях життя.

Існує зв'язки між показником кризи середини життя «втома» та показниками смисложиттєвих орієнтацій: «Цілі життя» (-0,61, $p < 0,0001$), «Локус - Я» (-0,65, $p < 0,0001$), «Локус-життя» (-0,57, $p < 0,0001$), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (-0,58, $p < 0,0001$). Втоменість від життя, що свідчить про кризу середнього віку, пов'язана із відсутністю цілей життя,

неспроможністю впливати на події життя та його результати. Така особистість не почуває себе хазяїном життя, сильною особистістю, яка впливає на події життя та інших. Відсутність цілей, безпорадність, нездатність до контролю – усе це свідчить про втомленість від життя особистості, яка переживає кризу середнього віку.

Отже, такі параметри кризи, як спустошеність життя, втомленість, почуття краху кар'єри та ідеалів, погане самопочуття, взаємообумовлені із смисловою дезорієнтацією особистості, її відхиленням цілей майбутнього, незадоволеністю теперішнього та минулого.

Далі представлені результати дослідження зв'язків між показниками ціннісно-смислової кризи середини життя та екзистенційної мотивації, подані на рис. 4.

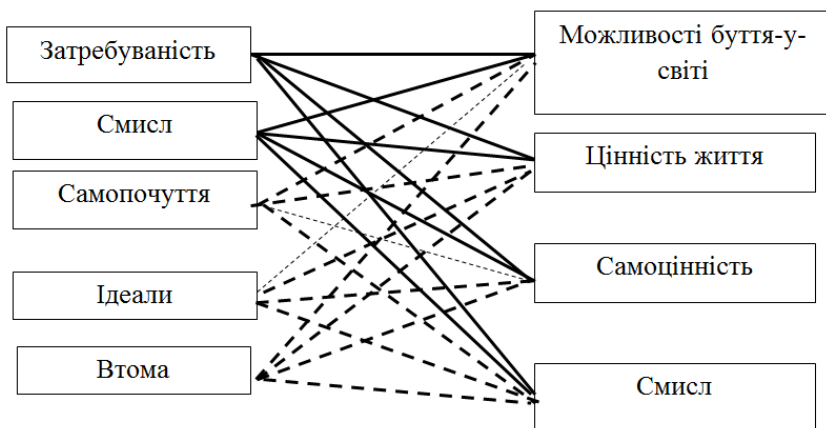


Рис. 4. Кореляції показників ціннісно-смислової кризи середини життя та екзистенційної мотивації.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,43, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,44, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,34, $p < 0,001$), «ідеали» (-0,21, $p < 0,01$), «втома» (-0,66, $p < 0,0001$) та показником екзистенційної мотивації «можливості буття-у-світі». Отже, чим більше виражена криза середнього віку, тим

меншою виявляється екзистенційність як здатність мати опору та захищеність у житті, бути задоволеним власним життєвим простором.

Існує зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,45, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,43, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,32, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,41, $p < 0,0001$), «втома» (-0,31, $p < 0,0001$) та показником екзистенційної мотивації «цінність життя». Здатність співвідносити власні потреби та інтереси з іншими, бажання та вміння мати близькі стосунки, вміння виокремлювати час життя на дійсно важливі події властива особам, які меншою мірою переживають кризу середини життя.

Виявлено зв'язок між показниками кризи середини життя «затребуваність» (0,47, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,37, $p < 0,0001$), «самопочуття» (-0,35, $p < 0,0001$), «ідеали» (-0,43, $p < 0,0001$), «втома» (-0,41, $p < 0,0001$) та показником екзистенційної мотивації «самоцінність». Чим більше виражена гострота перебігу кризи середини життя, тим меншими виявляються зацікавленість в інших, визнання їх цінності та справедливе ставлення до інших.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками ціннісно-сислової кризи середини життя «затребуваність» (0,36, $p < 0,0001$) та «смысл» (0,28, $p < 0,001$), «самопочуття» (-0,26, $p < 0,01$), «ідеали» (-0,36, $p < 0,0001$), «втома» (-0,34, $p < 0,0001$) та показником екзистенційної мотивації «смысл». Включеність у зв'язки з іншими, переконаність у можливостях власної самореалізації, ціннісне ставлення до майбутнього тим більше виражені, чим менше проявляється криза середини життя.

Обговорення. Отримані дані загалом відповідають та доповнюють отримані раніше у спільному дослідженні з Л. Грьєс та К. Фоменко (2017).

Висновки.

Кореляції показників ціннісно-сислової кризи середини життя, де позитивними зв'язками із екзистенційною наповненістю, осмисленістю, смисло-життєвими орієнтаціями,

екзистенційною мотивацією відзначаються показники затребуваності та смислу, а негативними – самопочуття, ідеалів та втоми. Отже, перебіг кризи середини життя розкривається в екзистенційній кризі особистості, зниженні осмисленості буття, втратою почуття контролю над подіями життя, зниженням переконаності у здатності контролювати себе та бути джерелом подій життя, зниженням самоцінності та цінності життя.

Література:

Гресь Л., Фоменко К., Гресь Ю. (2017). Психологія особистості у кризі середнього віку. Харків: Діса-плюс.

Ленгле А., Орглер К., Кривцова С.В. Шкала екзистенції (Existenzskala) (2009). Экзистенциальный анализ. 1. 141-170.

Полтавский С.В. (2008). Психологические условия преодоления ценностно-смыслового кризиса середины жизни в процессе самопознания личности : дисс. ... кандидата психологических наук : 19.00.13. Тамбов.

Юмартова Н.М. Гришина Н.В. (2016). Осознанность : психологические характеристики и адаптация инструментов измерения. *Психологический журнал*. 37(4), 105-115.

Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осин Е.Н., Лупандина Я.Д. (2016). Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 13. (4). 763–788.

Оригінальний рукопис отриманий 9 вересня 2022 року

Стаття прийнята до друку 21 вересня 2022 року