

державі, яка з урахуванням повної відсічі агресору може включати такі напрями:

1. Розробка механізму повернення мігрантів (емігрантів).
  2. Створення умов для відновлення міграційних потоків (іммігрантів), що включають в першу чергу студентів.
  3. Створення робочих місць з високим рівнем заробітної плати.
  4. Розробка механізму забезпечення безпеки населення.
- Реалізація вищезазначених заходів дозволить Україні пришвидшити темпи відновлення на шляху мирного процвітання серед європейських держав.

#### **Список використаної літератури:**

1. Немець Л. М., Сегіда К. Ю., Моштакова Н. В. Соціально-демографічні та історико-культурні фактори розвитку туризму. *Культура народів Причорномор'я*. 2009. № 176. С. 145-147.
2. Тесленко Т. В. Проблеми демографічної ситуації в Україні та Дніпропетровщини з урахуванням перспективи демографічного стану на період до 2050 року. *Збірник наукових праць Державного економіко-технологічного університету транспорту : Серія «Економіка і управління»*. Вип. 28. Київ : ДЕТУТ, 2014. С. 262-269.

#### **Богатирьова Тетяна Миколаївна**

здобувач вищої освіти  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Дніпровського гуманітарного університету

*Науковий керівник:*

#### **Пріснякова Людмила Макарівна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології  
Дніпровського гуманітарного університету

### **ВЛИВ ВІКОВОЇ КРИЗИ НА РІВЕНЬ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Умови, в яких перебувають сучасна економіка та політика України, викликають потребу у саморозвитку особистості, її прагнення до самовдосконалення, що є головними показниками особистісної зрілості. На шляху до задоволення цієї потреби формуються життєві цінності та особистісні сенси, які слугують орієнтирами, рушійною силою впродовж усього життєвого циклу. Стрімкі зміни у суспільному житті країни спонукають людину до пошуку шляхів індивідуального розв'язання складних проблем – формування себе як самодостатньої особистості, визначення особистих можливостей і бажань, свого місця у світі, виявлення власних

напрямів зростання, тобто питань, безпосередньо пов'язаних з проблемою самореалізації, з усвідомлюванням потреби в ній, з умінням бачити, знаходити, створювати умови, які б сприяли переходу потреби у самореалізації з потенційної в актуальну, з паралельним пошуком простору для самореалізації.

Проблема самореалізації і самоактуалізації особистості в сучасному суспільстві обговорюється на різних рівнях суспільного розвитку, адже кожна людина намагається розкрити внутрішні задатки, таланти, що сприяють успішній взаємодії у соціумі, щасливому особистісному життю, вдалій реалізації професійних інтересів.

Поняття «самореалізації» в самому загальному вигляді визначається як суб'єктивне прагнення особистості здійснити, створити себе, своє смислове життєве призначення, дати собі через себе саму і діяльність об'єктивність в об'єктивному світі. Однак на шляху до втілення потреби до саморозвитку та самовдосконаленню в усіх життєвих проявах людського існування стоїть безліч зовнішніх перешкод та внутрішніх бар'єрів, одним з яких є вплив вікової кризи на самореалізацію особистості.

Важкі обставини життя підштовхують людину до переосмислення її цінностей та життєвої стратегії. Ця переоцінка життєвих пріоритетів людини призводить до виникнення кризи. Як зазначає Т.М. Титаренко, життєва криза - це період, протягом якого змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху [3].

Аналіз психологічних досліджень та робіт провідних вітчизняних і зарубіжних психологів свідчить про нормативність та необхідність для подальшого розвитку особистості переживання вікових криз. Особливості проживання криз періоду дорослості представлено у роботах Е. Еріксона, Г.Д. Левінсона, К.-Г. Юнга та ін., хоча останнім часом кількість робіт з даного питання зростає.

Досліджуючи дане питання, науковці зазначають, що кризовий період ускладнює розвиток особистості, при цьому відкриває нові можливості, стимулює внутрішні резерви людини. Що саме дасть криза залежить від самої людини: від поштовху до розвитку, якщо в процесі її подолання зникає те, що було складовою до критичного періоду та виникає нове, новий погляд, позиція, до руйнації особистості, якщо внутрішніх механізмів не вистачить подолати кризові психологічні стани.

Науковцями виділяються три основних кризових періоди у людини, яка досягла дорослого віку:

1. Криза 23 років пов'язана з створенням життєвого плану, побудовою життєвої стратегії, розпочатої ще в юності, що потребує узгодження уявлень з реальними можливостями. Молода людина, сповнена амбіцій, прагне досягнути якнайбільшого і розпочинає життєву експансію – діяльність щодо реалізації запланованого. Проблемним може стати вибір щодо співвідношення кар'єри та сім'ї. Особистісна самооцінка під час кризи суттєво залежить від реакції оточення.

2. Криза 33 років визначається необхідністю корекції життєвих планів, їх приземлення до можливостей та обставин. На основі накопиченого життєвого досвіду у особистості виникає усвідомлення обмежень у досягненні мети. Кризу супроводжує усвідомлення остаточного закінчення молодості, початок домінування інтелекту над почуттями. Для шлюбу характерне послаблення або й завершення періоду пристрасної закоханості, що потребує нового підґрунтя для стосунків подружжя. Розв'язання кризи супроводжується формуванням життєвого паттерну - стилю проходження життя.

3. Криза середини життя. Близько 37–40 років розгортається одна із найскладніших нормативних криз дорослості. Передумовами цієї кризи є початок старіння, зупинка в побудові кар'єри, відокремлення дорослих дітей, що спричиняють усвідомлення середини життя та його конечності і викликають перегляд життєвих досягнень. Особливо гостро криза переживається в таких випадках:

- якщо досягнення людина вважає несуттєвими,
- якщо попереду нема перспектив значних змін і людину лякає подальша одноманітність існування,
- якщо життєві досягнення сприймаються як невідповідні ідентичності.

Для розкриття проблеми впливу вікової кризи на особистість жінки, а саме кризи середнього віку, нами було проведено дослідження з використанням методики К. Роджерса і Р. Даймонда «Дослідження соціально-психологічної адаптації». Респондентами нашого дослідження стали 80 осіб жіночої та чоловічої різних сфер діяльності трьох вікових періодів: група 1 – це особи 20-30 років, група 2 – це особи 31- 40 років, група 3 - це особи після 41 року. Результати дослідження наведені у таблиці 1.

Табл. 1

Середні значення результатів діагностики по методиці  
К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкали	1 група	2 група	3 група
Адаптивність	55.45	55.25	47.2
Самосприняття	48.7	46.05	45.4
Прийняття інших	48.2	47.6	43.5
Емоційний комфорт	53.0	40.7	39.2
Інтегральність	55.05	47.2	44.6
Прагнення до домінування	39.5	30.8	40.6

Дані в таблиці свідчать про наступне:

- для 1 групи характерні максимальні значення по шкалам адаптивність, інтегральність та емоційний комфорт (відповідно 55.45, 55.05 та 53.0);

- для 2 групи – адаптивність, прийняття інших та інтегральність (відповідно 55.25, 47.6 та 47.2);

- для 3 групи – адаптивність, самосприняття та інтегральність (відповідно 47.2, 45.4 та 44.6).

Проаналізувавши результати опитування, можна зробити висновки, що учасники емпіричного дослідження мають високі значення по шкалі соціально-психологічної адаптації, тобто швидко пристосовуються до нових умов, швидко приймають нові вимоги суспільства. Проте з віком показники емоційного комфорту і інтегральності зменшуються, що свідчить про вплив кризи середнього віку на особистість. Переживаючи кризу середини життя, сучасна людина починає відчувати невпевненість, небезпеку, незадоволеність життям. На зміну оптимізму, відвертості та свободи від зайвих хвилювань приходять внутрішня стурбованість, відчуття ізольованості, зацикленості на власному Я.

Отримані результати свідчать про наявність вікової кризи, перебіг якої напряму залежить від того, наскільки людина опанувала все, що необхідно було на певному віковому етапі у межах власної діяльності та особистого розвитку. У разі, якщо на цьому етапі вікову детермінанту вичерпано, і вже відсутні сприятливі умови для подальшого самовдосконалення, виникнення кризи стає неминучим, що провокує перехід на новий етап самореалізації. Не набувши досвіду чергової вікової кризи або переживши її у невиразній формі, людина не виробляє адекватних стратегій подолання перешкод, що збільшує ймовірність кризових станів. Мова йде про розвиток особистісної та професійної гнучкості, об'єктивне прийняття себе та власного Я та інші соціальні компетенції, необхідні для успішної адаптації до нових життєвих умов, а отже для продовження процесу самореалізації.

Таким чином, вивчення проблеми впливу вікової кризи на рівень успішної самореалізації особистості, відчуття суб'єктивного благополуччя, формування конструктивного ставлення людини до себе та до дійсності, позитивного підходу до розв'язання нею життєвих завдань має не тільки теоретичне, а й суто практичне значення для надання психологічної допомоги та підтримки особистості, особливо у кризових та критичних ситуаціях життя.

### ***Список використаної літератури:***

1. Лисенко Л. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (22-23 лют. 2018 р., м. Суми) / Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 428 с.

2. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.

3. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 327 с.