



Доц. В.І. Корчук¹, О.Т. Манік²

¹ Український гуманітарний інститут

² Міжрегіональна академія управління персоналом

Психологічні аспекти кризового періоду у жінок середнього віку

Криза середини життя є природним етапом у житті багатьох людей, особливо у жінок, які зіштовхуються з численними змінами і викликами. Цей період вважається дослідниками як найнебезпечніший, оскільки з'являються сумніви щодо правильності прожитого відрізка життя, підбиваються певні підсумки, виникає незадоволеність результатами, бажане не відповідає очікуваному, збільшується тривожність та виникає ризик депресії. Термін «криза» походить з грецької *krisis* — це зміна напрямку, рішення, вибір, поворотний пункт, розлад, занепад, загострення. Серед перекладів слова «криза» зустрічається і слово «суд», близьким семантично до якого є слово «критика». Так чи інакше, у кризовий період людина сама для себе стає суддею, обвинувачем та заступником. Зазвичай людина спочатку засуджує себе, своє життя, потім починає поволі оправдовувати і нарешті виносить вердикт, що і як їй робити далі в житті.

Кризую можна назвати таку віху життя, коли опиняється під загрозою увесь життєвий задум, руйнуються частково або повністю світоглядні цінності, ідеали, людина задає собі запитання, на які однозначних відповідей не знаходить. Особистісна криза та можливість її подолання привертають увагу науковців вже багато років, але ця проблема не втратила своєї актуальності дотепер.

Щодо кризи середнього віку у жінок, то ця проблема стоїть гостро ще і тому, що ближче до цього періоду спостерігається зміна «Я-концепції», стилю життя, діяльності та рівня задоволеності буттям. Важливо допомогти сучасній жінці розкрити секрети задоволеності життям, щоб досягнути внутрішньо-особистісного добробуту та у життєвих перипетіях мати здатність протистояти руйнації свого унікального збудованого світу під тиском негативного психоемоційного стану. Щоб жінка була в силі будувати щасливе життя на основі накопиченого досвіду.

Мета дослідження полягає у представленні психологічних аспектів кризового періоду у жінок середнього віку. Для досягнення зазначеної мети необхідно вирішити наступні задачі:

1. Загальна характеристика кризового періоду жінок середнього віку;
2. Критичні проблеми кризового періоду жінок середнього віку;
3. Можливості та шляхи подолання кризи жінок середнього віку.

Аналіз наукових джерел. Криза середнього віку — поняття, яким сучасні науковці називають психологічний стан невпевненості у житті людини у віці від 30 до 50 років. Вперше про неї заговорив канадський вчений Жак Еліот у 1965 році. К.Г. Юнг — швейцарський психоаналітик, спостерігаючи за пацієнтами, зробив висновок, що ближче до середини свого буття людина переживає кризу, причиною якої, в основному, було усвідомлення відсутності цілей і сенсу в житті. Американський психолог Е. Еріксон вважав закономірним те, що людина переживає кризи. Вчений визначив, що на період 35–45 років припадає «криза середини життя» і від її протікання залежатиме майбутня життєдіяльність індивіда. Плюсом розвитку у цей період є самореалізація, продуктивність, а мінусом — стагнація, зацикленість на собі. У першому випадку людина зміцнюється, опановує засоби для вирішення подальших життєвих викликів. У другому випадку — опиняється на наступній стадії, будучи обтяженою непрожитими проблемами минулого [3].

Відомий голландський психотерапевт Б. Лівехуд відзначав, що у віці 35–45 років у людини відбувається боротьба з внутрішньою порожнечою, їй здається, що вона «втратила ґрунт під ногами і ще не знайшла новий». За словами Б. Лівехуда, криза середнього віку — це певне роздоріжжя на життєвому шляху особистості: послаблюються фізичні сили, з'являються сумніви, духовна пустка, зникають життєві орієнтири. Людина стоїть перед вибором, яким має бути її майбутнє: покрокова психічна інволюція чи перехід до нових цінностей за допомогою «духовного дозрівання» [5].

За визначенням Дж. Каплана «криза — це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось

часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем». Іншими словами, розуміється емоційна реакція людини на ситуацію, а не сама ситуація. Кризу можуть викликати і події, які зі сторони виглядають цілком безпечними [10, с. 123].

Т. Титаренко окреслює кризу середнього віку як «усвідомлення того, що людина досягла половини життєвого шляху, усвідомлення наближення старості. Найбільше схильні до усвідомлення свого стану важким, хворобливим або страшним з цієї причини є чоловіки і жінки у віці 40–55 років. Розрив або протиріччя між очікуваннями та реальністю може стати причиною невротичної тривоги. Оскільки переживання постійного напруження від розриву нестерпне, людина удається до невротичного викривлення реальності. Якщо діяльність продуктивна, прагнення не суперечать дійсності, а служать засобом її творчої трансформації, тріщина між ними постійно затягується, тому що людина приводить очікування і реальність у все більшу відповідність, а це надійний спосіб подолання невротичної тривоги» [2, с. 146; 12, с. 10].

«Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя» [10, с. 26–27].

Загальна характеристика кризового періоду жінок середнього віку. Криза середини життя — це психологічний феномен, що характеризується переосмисленням цінностей, життєвих пріоритетів, а також емоційними та психологічними змінами, які виникають приблизно у середньому віці, зазвичай від 35 до 55 років. Основні риси кризи середини життя включають:

- пошук сенсу і значення: людина стикається з потребою переосмислити своє життя, зокрема, щодо досягнень, цілей та значення своїх дій;
- стрес і невпевненість: криза середини життя може супроводжуватися стресом та почуттям невпевненості стосовно майбутнього, особливо в контексті кар'єри, сім'ї, стосунків та здоров'я;
- потреба в самореалізації: особистість може відчувати потребу в розвитку свого потенціалу, пошуку нових можливостей та самовдосконалення;
- зміна життєвих пріоритетів: у цьому віці може наступити зміна у важливості різних аспектів життя, наприклад, ставлення до кар'єри, сім'ї, здоров'я та особистісного розвитку;
- криза ідентичності: людина може стати занепокоєною щодо свого місця у світі та своєї ідентичності, починаючи знову оцінювати свої цілі та бажання.

Ці риси можуть виявлятися по-різному для кожної людини, проте спільно вони вказують на те, що криза середини життя є періодом значних змін та пошуку нових способів реалізації себе. Чому саме середина життя може бути кризовим періодом для жінок? Середина життя може бути кризовим періодом для жінок з ряду причин, включаючи:

- зміни в ролевих очікуваннях: на середині життя жінки можуть стикатися зі зміною ролей, наприклад, збільшенням відповідальності на роботі або в сім'ї, а також почуттям перевантаження в зв'язку з балансуванням різних ролей;
- біологічні зміни: при наближенні до середини життя жінки можуть зазнавати фізіологічних змін, таких як менопауза, які можуть впливати на їх фізичне та емоційне благополуччя;
- соціокультурні тиск: жінки можуть відчувати тиск соціокультурних стандартів щодо досягнень у кар'єрі, вигляду, статусу в сім'ї та соціального статусу, що може призводити до почуття невпевненості та невдоволення;
- зміни в стосунках: середина життя може бути періодом змін у сімейних та міжособистісних відносинах, наприклад, діти можуть виїхати з дому, або можуть виникати проблеми у відносинах з партнером;
- потреба в самореалізації: жінки на середині життя можуть почувати потребу у втіленні особистісних амбіцій та цілей, що може викликати кризу ідентичності та пошук нового сенсу життя.

Усі ці фактори можуть сприяти виникненню кризи середини життя у жінок, викликаючи стрес, невпевненість та потребу у переосмисленні життєвих цілей. Психолог Вадим Колесніков вказує на те, що криза середнього віку в чоловіків та жінок проходить по-різному. Річ у тім, що в основі цього феномена середини життя лежить відчуття людини для себе: «Я не кажу про егоїзм. Звичайно, доросла людина продовжує піклуватися про своїх близьких. Ключове слово «своїх». Я дбаю про своїх близьких, я займаюся своїми справами, мені цікаві мої друзі. Тобто ключове слово мій, моя, мої. Тобто, що називається, людина для себе. Але ось жінка, як істота більш відповідальна і обов'язкова, звісно, переживає цю кризу важче» [6].

Критичні проблеми кризового періоду жінок середнього віку. В середньому віці жінки можуть відчувати зростаючий рівень стресу і тривоги, особливо стосовно майбутнього, здоров'я, сімейних та професійних зобов'язань. Криза середнього віку може викликати почуття горя та втрати, особливо, коли жінки починають усвідомлювати втрату молодості, можливості, а також, коли вони втрачають близьких людей або зустрічаються з іншими втратами свого життя. У цьому віці жінки часто задаються питаннями щодо свого самовизначення, своєї цінності та ролі у світі, можуть переживати періодичні кризи ідентичності та пошуку нового сенсу життя. Середній вік може бути часом, коли відбуваються зміни у самооцінці та відношенні до себе. Жінки можуть переоцінювати свої досягнення, відчувати невпевне-

ність у своїх здібностях та вигляді, а також шукати нові способи підтримки свого емоційного самопочуття, відчувати потребу в підтримці та розумінні з боку родини, друзів та фахівців у сфері психології. Вони можуть шукати способи виразити свої емоції та знайти шляхи подолання стресу та тривоги.

Ці емоційні аспекти важливі для розуміння та підтримки жінок у кризовий період середнього віку, і вони можуть бути вирішені за допомогою психологічних підходів та підтримки родини та спільноти.

Вплив емоційних реакцій на психічне здоров'я та якість життя жінок середнього віку. Посилені емоційні реакції такі як тривога, стрес, печаль, можуть впливати на загальний стан психічного здоров'я. Невротичні реакції можуть призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, або збільшити ризик для них. Емоційні труднощі можуть впливати на різні аспекти якості життя жінок. Наприклад, тривога та стрес можуть знизити задоволення від життя та погіршити загальний настрій. Печаль та низька самооцінка можуть призвести до втрати інтересу до звичайних занять та взаємодії з оточуючими. Емоційні реакції можуть впливати на соціальні відносини жінок середнього віку. Наприклад, висока тривога чи роздратованість відзначатимуться на комунікативності та якості взаємодії з родиною, друзями та колегами. Це може призводити до збільшення конфліктів та зниження підтримки з боку оточуючих. Емоційні реакції можуть впливати на фізичне здоров'я жінок, так як психічний стан може мати великий вплив на функціонування організму. Наприклад, тривога та стрес можуть збільшити ризик розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання або захворювання шлунково-кишкового тракту. Негативні емоційні реакції можуть стати перешкодою для самореалізації та особистісного розвитку. Почуття невпевненості, страху чи безнадійності можуть обмежувати можливості для самореалізації та пошуку задоволення від життя. Отже, емоційні реакції в кризовий період середнього віку можуть мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я, якість життя, соціальні відносини та можливості для самореалізації жінок. Важливою є підтримка та розуміння з боку близьких людей та спеціалістів у сфері психології, а також пошук стратегій подолання емоційних труднощів.

Соціокультурні норми та очікування можуть впливати на кризу середини життя у жінок у багатьох аспектах. Статеві ролі: у багатьох культурах існують чіткі стереотипи стосовно того, як повинні поводитися чоловіки та жінки у певному віці. Наприклад, соціальні очікування можуть полягати у тому, що жінка в середньому віці повинна вже мати стабільну кар'єру, сім'ю та виконувати роль дружини та матері. Не відповідність цим очікуванням може викликати стрес та конфлікти внутрішньої самоідентифікації.

Культурні норми щодо вигляду та старіння: в багатьох суспільствах панує культ краси та молодості, де старіння часто сприймається як негативне явище. У зв'язку з цим, жінки можуть відчувати тиск

щодо збереження молодого вигляду та досягнення ідеальних стандартів краси, що може призводити до невпевненості у собі та стресу. Сімейні ролі у багатьох культурах жінки в середньому віці відповідають за баланс між сімейними обов'язками, кар'єрою та особистим розвитком. Очікування відносно успішної сімейної та професійної кар'єри можуть створювати надмірний тиск та викликати конфлікти між цими ролями.

Економічний тиск: у багатьох сім'ях жінки в середньому віці можуть відчувати економічний тиск, особливо якщо вони є головними годувальницями сім'ї або мають фінансові обов'язки. Недостатність фінансових ресурсів може підсилювати стрес та невпевненість у майбутньому. Соціальні очікування щодо життєвого шляху: суспільні очікування можуть впливати на жінок у виборі життєвого шляху та цілей. Наприклад, в багатьох культурах панує думка, що успішна жінка повинна бути не лише успішною у своїй кар'єрі, але й мати стабільну родину та бути відданою материнству. Ці соціокультурні норми та очікування можуть створювати додатковий стрес та навантаження для жінок у кризовий період середнього віку. Важливою є підтримка, розуміння та можливість саморефлексії для того, щоб знайти індивідуальний шлях подолання цих труднощів і зберегти психічне та емоційне здоров'я.

Можливості та шляхи подолання кризи жінок середнього віку. Криза середини життя може бути складним періодом для багатьох жінок, і підтримка родини, друзів та фахівців у галузі психології важлива для їхнього психічного та емоційного благополуччя. Розмова з родиною та друзями про власні почуття, досвіди та переживання може допомогти жінкам відчувати себе менш самотніми та зрозумілими. Просте вислуховування та співчутливість можуть зняти частину емоційного навантаження, яке супроводжує кризу. Родина та друзі можуть допомогти жінці прийняти свої почуття та емоції, навіть якщо вони відрізняються від соціокультурних стандартів або очікувань. Це може допомогти зменшити внутрішній конфлікт та невпевненість. Родичі та друзі можуть надати практичну допомогу у вирішенні побутових проблем або організації часу, що може звільнити жінку від додаткового стресу та дозволити їй більше уваги приділяти своєму самопочуттю.

Консультування психолога або психотерапевта може надати жінці необхідну експертну допомогу у вирішенні проблем, пов'язаних з кризою середини життя. Терапевтичні сесії можуть створити безпечне середовище для висловлення почуттів, отримання підтримки та розвитку стратегій подолання труднощів. Загальна підтримка від родини, друзів та фахівців у галузі психології є важливою для того, щоб жінки почувалися підтримані, зрозумілими та здатними подолати виклики, що виникають у їхньому житті. Ця підтримка може сприяти покращенню їхнього психічного здоров'я та забезпечити їхній успішний розвиток у період кризи середини життя.

Позитивний бік кризи середнього віку у жінок. Криза середини життя у жінок може бути складним періодом, але вона також може відкрити двері для численних можливостей, особистісного росту та переосмислення життєвих цінностей та цілей. Це може стати часом для глибокого самопізнання та розуміння власних потреб, бажань і цілей. Жінки можуть відкрити для себе нові сторони своєї особистості та збагатити своє самосприйняття. У цьому віці жінки можуть почати цікавитися новими сферами життя, вчитися новим ремеслам, захоплюватися культурою, мистецтвом або спортом. Це може сприяти розширенню їхніх горизонтів та збагаченню життя новими досвідами. Криза середини життя часто супроводжується переосмисленням життєвих цінностей та пріоритетів. Жінки можуть переглянути свої поняття про успіх, щастя та задоволення, і зосередитися на тому, що дійсно має значення для них.

Деякі жінки використовують кризу середини життя як стимул для кар'єрного росту або зміни професійного напрямку. Вони можуть відкривати нові можливості та вирішувати виклики, пов'язані з кар'єрними амбіціями. Також це може стати часом переоцінки відносин з родиною, друзями та партнерами. Жінки можуть змінювати свої стосунки, встановлювати нові межі та зберігати лише ті відносини, які дійсно сприяють їхньому благополуччю. Для багатьох жінок криза середини життя означає не кінець, а новий початок. Вони можуть бачити цей період як можливість для реалізації своїх мрій та задумів, для пошуку нових шляхів та здійснення планів, які раніше здавалися недосяжними. Отже, криза середини життя може бути періодом великого особистісного росту та розвитку для жінок, які готові прийняти виклики та використати нові можливості, які вона приносить.

Практичні поради для жінок, які переживають кризу середини життя. Період кризи середини життя може бути викликом, але і часом можливостей для особистісного зростання і розвитку. Ось деякі практичні поради, які можуть допомогти жінкам подолати цей період:

- зверніться до психолога чи консультанта, який може надати вам підтримку та допомогу у розумінні вашого досвіду кризи. Процес розмови з фахівцем може допомогти вам розібратися у своїх почуттях та знайти способи подолання труднощів;

- зверніться до своєї родини, друзів або груп підтримки для того, щоб поділитися своїми почуттями та досвідом. Підтримка близьких людей може допомогти вам почуватися менш самотньою та знайти рішення для вашої ситуації;

- візьміть час для роздумів про себе, свої цінності, мрії та бажання. Подумайте про те, які аспекти вашого життя важливі для вас і як ви можете працювати над їх зміною або поліпшенням;

- спробуйте нові речі та займайтеся новими хобі, які вас цікавлять. Розширення своїх інтересів може допомогти вам знайти нові джерела задоволення у житті;

- зверніть увагу на своє фізичне та емоційне здоров'я. Правильне харчування, регулярна фізична

активність та відпочинок можуть допомогти вам відчувати себе краще та енергійніше;

- спробуйте знайти позитивні сторони в тому, що ви переживаєте. Подумайте про можливості для особистісного росту та розвитку, які можуть виникнути внаслідок цього періоду;

- пам'ятайте, що криза середини життя є природним процесом і для кожної людини вона проходить по-своєму. Будьте терплячими з собою і дозвольте собі час для саморефлексії та росту.

Ці поради можуть допомогти вам пережити кризу середини життя з максимальною користю та подолати її з відчуттям впевненості і оптимізму. Психологічні підходи до подолання стресу та підтримки психічного здоров'я під час кризи середнього віку у жінок. Під час кризи середнього віку у жінок психологічна підтримка та методи подолання стресу можуть бути особливо корисними для збереження психічного здоров'я та підтримки загального благополуччя.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей підхід може допомогти в ідентифікації та зміні негативних думок та поведінки, які виникають у зв'язку з кризою середнього віку. Розробка нових стратегій управління стресом та переоцінка поглядів на ситуацію можуть допомогти зменшити психічний дискомфорт.

Техніки релаксації. Включаючи глибоке дихання, медитацію та йогу, ці техніки можуть допомогти знизити рівень стресу та підтримати емоційне самопочуття. Вони також можуть сприяти зниженню фізичних проявів стресу, таких як напруга м'язів та швидке пульсування.

Майндфулнес. Цей підхід базується на уважному сприйнятті моменту та прийнятті його без суджень. Практика майндфулнес може допомогти зосередитися на теперішньому моменті та зменшити тривогу, яка часто супроводжує кризу середнього віку.

Психотерапія. Регулярні сесії психотерапії з досвідченим фахівцем можуть допомогти вам розібратися з внутрішніми конфліктами та знайти конструктивні шляхи подолання кризи. Терапевт може надати вам підтримку, розуміння та нові погляди на ваші життєві обставини. Навчіться розпізнавати та розуміти свої власні емоції, а також вмійте ефективно керувати ними. Розвивайте навички співпереживання та емпатії до себе та інших. Забезпечте собі достатній сон, збалансовану дієту та регулярну фізичну активність. Спрямовуйте свої думки на позитивні аспекти вашого життя та власних можливостей. Відмовляйтеся від самокритики та негативних міркувань. Ці аспекти сприяють загальному здоров'ю та психічному благополуччю. Важливо пам'ятати, що кожна людина є унікальною, тому ефективність підходів може відрізнятися.

Висновки. Підсумовуючи теоретичний аналіз проблеми, можна зробити висновок, що криза середини життя — це період переоцінки змісту буття, подолання внутрішніх конфліктів особистості, а також наполегливе запитання жінки до самої себе: «Чи прожила я своє життя так, як мріяла?» Це невдоволення досягненнями у сімейній, соціальній

та професійній сферах, а також новий пошук сенсу життя і появи страху перед майбутнім. Проте криза середнього віку — це як можливість «вскочити в останній вагон». Ваші рішення можуть змінити вашу реальність. Цілком природно, що ви дозволите собі пережити смуток через те, якою людиною ви не стали, де не реалізувалися. Після цього варто сконцентрувати свою увагу на потребах сьогодення та можливих рішеннях для майбутнього. Можливо, у вас є мрія. Подумайте, що необхідно для її реалізації, на які кроки та жертви ви готові йти, щоб досягнути її. У цей період важливо, щоб жінка мала реалістичні очікування до себе, що допоможе уникнути відчаю та депресії. Подолання кризи середнього віку у жінок вимагає індивідуального та комплексного підходу: психологічна підтримка, підтримка родини та друзів, фізична активність.

Збереження рівноваги між роботою, сім'єю, соціальними зобов'язаннями та власними потребами. Розвиток нових навичок: навчання новим вмінням, участь у хобі чи волонтерській діяльності може допомогти відновити енергію та відчуття самоцінності. Планування майбутнього: створення конкретних цілей та планів на майбутнє може допомогти жінкам знайти напрямок і мотивацію. Планування кар'єрного чи особистісного росту, подорожей чи навчання може стати стимулом для руху вперед. Кожна жінка є унікальною, тому важливо знаходити індивідуальний підхід до подолання кризи середнього віку. Комбінація різних стратегій та підтримка оточуючих можуть допомогти жінкам пройти цей період з мінімальними труднощами і відчути себе сильнішими та впевненішими у своїх можливостях.

Список використаної літератури

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро: ДНУ, 2010. 244 с.
2. Дмитрієва С.М., Косарева З.П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції. Житомир: ЖФ КІВІТ, 2016. С. 64–69.
3. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 132–148.
4. Кривокульська Л.Д., Шамне А.В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. Актуальні проблеми психології у закладах освіти. 2015. Вип. 5. 69 с.
5. Ляковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки». 2013. Вип. 41(65). С. 120–129.
6. Матковська К.А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2023. Вип. 13. С. 69–76.
7. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С. 83–96.
8. Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. Наукові перспективи. 2023. № 11(41). С. 1345–1359.
9. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. 3-є вид., перероб., доп. Київ: Академія, 2017. 366 с.
10. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

Психологічні аспекти кризового періоду у жінок середнього віку

Доц. В.І. Корчук¹, О.Т. Манік²

¹ Український гуманітарний інститут

² Міжрегіональна академія управління персоналом

У статті розглянуто поняття кризи на екваторі життя, причини та прояви у жінок середнього віку. Досліджено погляди на проблему вітчизняних та зарубіжних психологів і обґрунтовано основні психологічні аспекти кризового періоду у жінок та шляхи його подолання. Проаналізовано психологічні аспекти кризового періоду у жінок середнього віку, зокрема, досліджуються етапи та фактори, що спричиняють цей кризовий період, а також прояви кризи в особистісному та соціальному аспектах життя жінок. Описано, як зміни в біологічному, психологічному та соціальному контекстах можуть створювати відчуття внутрішнього конфлікту та непевності, що впливає на психоемоційний стан жінки. Особливу увагу приділено поглядам вітчизняних та зарубіжних психологів, які описують кризу середини життя як етап, що супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, досягнень, а також ролі жінки в суспільстві та родині. Розглянуто різні теорії, що пояснюють причини виникнення кризи середнього віку, включаючи біологічні зміни, зниження репродуктивної функції, соціальні та культурні фактори, а також внутрішні конфлікти, що можуть виникнути через зміни у самоусвідомленні жінки. Також проаналізовано, як кризовий період може супроводжуватися відчуттям втрати молодості та часу, що спричиняє стрес, тривогу і депресивні симптоми. Відзначено важливість психотерапевтичного підходу

до допомоги жінкам у період кризового трансформування, включаючи методи корекції самооцінки, управління стресом та розвитку позитивного ставлення до змін у житті. Описано шляхи подолання кризи через саморозвиток, звернення до професійної психологічної підтримки, підтримку з боку близьких та зміну ставлення до віку і життєвих обставин. Дослідження показує, що кризовий період може стати етапом важливих змін і можливістю для самоактуалізації та досягнення нових життєвих цілей.

Ключові слова: криза середнього віку, психологічні аспекти, самосвідомість, стрес, депресія, психологічна підтримка, зміни у житті жінки, теорії кризи.

Psychological aspects of the midlife crisis in women

Assoc. prof. V.I. Korchuck¹, O.T. Manik²

¹ Ukrainian Institute of Arts and Sciences

² Interregional Academy of Personnel Management

The article explores the concept of the midlife crisis, its causes, and manifestations in middle-aged women. It examines the views of domestic and foreign psychologists on the issue and justifies the main psychological aspects of the crisis period in women, as well as ways to overcome it. The psychological aspects of the crisis period in middle-aged women are analyzed, including the stages and factors that trigger this crisis, as well as its manifestations in personal and social aspects of women's lives. It is described how changes in biological, psychological, and social contexts can create a sense of inner conflict and uncertainty, which affects the emotional and psychological state of a woman. Special attention is given to the views of domestic and foreign psychologists, who describe the midlife crisis as a stage accompanied by a reassessment of life values, achievements, as well as the woman's role in society and the family. Various theories explaining the causes of the midlife crisis are considered, including biological changes, the decline of reproductive function, social and cultural factors, and internal conflicts that may arise due to changes in a woman's self-awareness. The article also analyzes how the crisis period can be accompanied by feelings of loss of youth and time, leading to stress, anxiety, and depressive symptoms. The importance of a psychotherapeutic approach to helping women during the crisis transformation period is emphasized, including methods for correcting self-esteem, stress management, and developing a positive attitude toward life changes. The article describes ways to overcome the crisis through self-development, seeking professional psychological support, support from loved ones, and changing one's attitude toward age and life circumstances. The study shows that the crisis period can become a stage of significant changes and an opportunity for self-actualization and the achievement of new life goals.

Key words: midlife crisis, psychological aspects, self-awareness, stress, depression, psychological support, changes in a woman's life, crisis theories.

Контактна інформація: Корчук В'ячеслав Іванович,
кандидат наук з богослов'я, доцент, доцент кафедри філософії, теології та історії церкви
Український гуманітарний інститут, вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, 08292

Стаття до редакції надійшла 17.12.2024 р.