

## ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ.

**Медведєва О. Г.**

студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія»

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

Вивчення сутності людини та змісту його життєвого шляху, дає підставу визначити екзистенційну кризу як актуальне питання сучасних досліджень.

Найбільш цікавими є цінності екзистенційного напрямлення – це зміст життя, відкритість хвилюванню, індивідуальна свобода, усвідомлений вибір, відповідальність, духовний зріст, тощо.

Вчені характеризують екзистенційну кризу як поворотний пункт на життєвому шляху, втрату змісту, ідентичності, автентичності, а також як потенційну можливість піднятися до більш високого рівня буття.

В розвитку людини, ця криза має культурно–історичні детермінанти та характеризується особливими хвилюваннями.

Найбільш цікавим здається розглянути зміст життя як фундаментальну проблему екзистенційної кризи в контексті життєвих стратегій на завершальному етапі існування людини.

Літня людина знаходиться не тільки на етапі інволюційного фізіологічного процесу, але й проявлення вищих цінностей – духовності, мудрості, відчуття цілісності свого «Я». Людина осмислює свій життєвий досвід в оцінці минулих років та трансформує його в розвиток духовності, яка формує суб'єктивні відповіді на екзистенційні питання.

Центральною проблемою для похилого віку є підведення висновків щодо років життя, що минули та їх змісту, що вказує на проблему екзистенційної кризи як основної для цього вікового періоду.

Через це, знання та розуміння психологічних особливостей змісту екзистенційної кризи представляє безсумнівну важливість для практики, а саме пошуку нових джерел активності для формування змістів на фоні прожитого життя, а також допомагає людині зробити життя більш повним та справжнім та розкрити в собі нові можливості.

Крім того, в зв'язку зі збільшенням тривалості життя людини, суттєво зростає необхідність збереження активного життя в похилому віці, для чого потрібно подолання екзистенційної кризи, що допомагає людям знайти зміст, надає відчуття своєї власної свободи, допомагає прийняти відповідальність за себе та своє життя, відчути унікальність та неповторність свого внутрішнього світу, більш глибоко зрозуміти себе як особистість, навчитися взаємодії з іншими людьми, не втрачаючи своєї незалежності, та звільнитися від полону беззмістовності. В цьому контексті розглядаються такі питання, як вплив періодів кризи та формування факторів старіння (припинення трудової діяльності, звуження звичайного кола спілкування та таке інше), адаптація до

нових зовнішніх умов, зниження інтелектуальних можливостей.

Ми припустили, що існують різноманітності в уяві про зміст життя у чоловіків та жінок похилого віку. Результати досліджень підтвердили наші пропущення.

Також було виявлено, що найбільш високими показниками «життєвої стійкості» є: шлюб (одружений/одружена); сім'я (проживання в сім'ї); наявність роботи; вища освіта; відносно молодий вік до 66 років у чоловіків.

Найбільш низькими показниками «життєвої стійкості», що впливають на виникнення екзистенційної кризи, є: відсутність шлюбу (неодружений/вдівець); мешкає один/одна, без сім'ї; середня освіта; вік більш ніж 66 років у жінок.

Практичне значення цього дослідження в тому, що застосування наших методів дозволяє адекватно оцінити ступень виразності (прояви) екзистенційного напруження в похилому віці.

### Литература

1. Кременчуцька М. К. Творча активність як форма вікової адаптації людей похилого віку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XV, част. 1 К., «ГНОЗІС», 2013. С. 142–150.
2. Кременчуцька М. К. Екзистенціальні переживання в літньому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 7/СУХІ. С. 48–52.
3. Кременчуцька М. К. Психологічні проблеми людей літнього віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. № 2 (23). С. 143–148.
4. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 425–434.