

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

нав'язливих станів, психосоматичних симптомів і соціальної дезадаптації серед співзалежних осіб [2, с. 111].

Співзалежність визначається як патологічна емоційна залежність від близьких, що виникає через внутрішньоособистісні конфлікти, хронічний стрес і сімейну дисфункцію. Вона супроводжується низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, самозвинуваченням і залежністю від зовнішнього схвалення. Дослідження вказують на її зв'язок із тривожністю, депресією та психосоматикою. Недостатньо вивченим залишається її зв'язок зі структурою особистості. Для збору даних використано валідні методики: шкалу соціальної бажаності Марлоу-Крауна, тест TOSCA Дж. Тангней, шкалу співзалежності L. Spann та J.L. Fischer в адаптації В.Д. Москаленко, особистісний опитувальник NEO-PI-R та анкету для вимірювання почуття провини.

Результати показали істотні відмінності в емоційній сфері співзалежних: залежно від типу провини формуються різні реакції на ситуації сорому та відповідальності. Такі дані підтверджують складність емоційної структури співзалежних і важливість її врахування при психологічній допомозі.

Література:

1. Каневський В.І., Довжук С.В. Емоційні механізми формування співзалежності. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 128-131.
2. *Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: теоретична частина*. Київ, 2020. 316 с.

УДК: 159.9.072:316.6-055.2

Н.П. Медяник, студентка гр. 501-ФП

В.В. Шевчук, к.психол.н., доцентка

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СТРЕСОСТІЙКІТЬ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

У психологічній науці вікові межі дорослості мають умовний характер. Ознайомившись із підручниками з вікової психології та поглядами різних дослідників, можна дійти висновку, що дорослість поділяють на три етапи: ранню, середню та пізню. У таблиці 1 представлено класифікацію вікових періодів, запропоновану різними вченими.

Таблиця 1.

Вікові етапи дорослості за різними авторами

П.І. вченого	Назва періоду	Вікові межі
Дж. Біррен	Рання зрілість	17–25 років
	Зрілість	25–50 років
	Пізня зрілість	50–75 років
Дж. Бромлей	Рання дорослість	21–25 років
	Середня дорослість	25–40 років
	Пізня дорослість	40–55 років
Е. Еріксон	Рання дорослість	20–40/45 років
	Середня дорослість	40/45–60 років
	Пізня дорослість	Понад 60 років
Г. Крайг	Рання зрілість (молодість)	18–30/35 років
	Середній вік	35–60/65 років
	Пізня дорослість (старість)	Від 60 років

Як видно з таблиці, вчені по-різному визначають межі дорослості, однак загалом вони охоплюють період від завершення юності до початку старості. У даному дослідженні приймається періодизація Е. Еріксона, відповідно до якої середня дорослість охоплює вік від 40 до 60 років.

Цей етап є надзвичайно важливим у житті жінки: це період максимальної особистісної зрілості, самореалізації, перегляду життєвих досягнень і цінностей. Дослідники вказують на наявність різних стратегій проходження середньої дорослості. Одні жінки знижують активність після досягнення цілей, інші – прагнуть розвитку й нових досягнень, треті – проживають цей період буденно, без істотних змін [1, с. 45].

За спостереженнями М.В. Савчин і Л.П. Василенко, у цей період перед жінкою постають важливі виклики, зокрема потреба реалізувати себе в сімейній і професійній сферах, а також подолати внутрішні суперечності. Е. Еріксон описує це через протиставлення генеративності (бажання робити внесок у світ) і стагнації (застій, втрата сенсу). Для жінки генеративність часто реалізується через турботу про дітей, участь у суспільному житті, професійне зростання. Сформоване уявлення про себе, адекватна самооцінка та гнучка «Я-концепція» допомагають адаптуватися до змін, що відбуваються.

Криза середнього віку у жінок часто пов'язана з переосмисленням життєвих ролей, зниженням фізичної енергії, змінами в зовнішності, відходом дітей із дому, новими вимогами на роботі. С.Б. Кузікова наголошує, що прихований емоційний дискомфорт у соціально успішних жінок може призводити до психологічних криз, які виявляються у депресіях, проблемах у сім'ї або втраті життєвих орієнтирів.

Р. Пек також розширює уявлення про кризу середнього віку, вказуючи на завдання, що потребують вирішення для досягнення «життєвої мудрості»: переорієнтація з фізичної сили на розумову діяльність, розвиток соціальних відносин, емоційна та когнітивна гнучкість. Ці якості особливо важливі для жінок, які на цьому етапі часто беруть на себе більшу відповідальність за родину, батьків похилого віку, підтримання балансу між кар'єрою та особистим життям.

Згідно з Ю.О. Тептюк, дорослий вік є періодом найбільшої стресостійкості, оскільки дорослі жінки здатні опиратися на власний досвід і формувати риси, які сприяють подоланню стресу. Водночас життя жінки середнього віку супроводжується численними викликами: відповідальністю за близьких, необхідністю освоєння нових професійних вимог, адаптацією до технологічних змін. Втрата роботи, страх перед невизначеністю майбутнього, тиск соціальних стандартів – усе це є джерелами стресу, що потребують від жінки мобілізації внутрішніх ресурсів та постійного саморозвитку [2, с. 78].

Таким чином, середній вік у жінок характеризується особистісною зрілістю, високим рівнем стресостійкості та здатністю адаптуватися до життєвих змін. Попри численні виклики — професійні, сімейні, соціальні — жінки цього віку демонструють психологічну гнучкість, внутрішню стійкість і прагнення до самореалізації, що є основою для подолання стресів і підтримання психічного здоров'я.

Література:

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. *Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів* / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
2. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць* / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.