

УДК 159.92:612.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2026.1.2>

**Базика Є. Л.**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: [evgenija.bazyka@onu.edu.ua](mailto:evgenija.bazyka@onu.edu.ua)

ORCID ID: 0000-0002-3302-8451

Researcher ID: LGZ-1435-2024

Scopus author ID: 59513927500

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЛЮДИНИ СЕРЕДЬОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ПЕРМАКРИЗИ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена питанню психологічних особливостей та психологічних ресурсів осіб середнього дорослого віку під впливом пермакризи в Україні. Мета представленої роботи – висвітлити нагальні проблеми вікового періоду та проаналізувати психосоціальне становище осіб середнього дорослого віку під впливом пермакризи, також на основі проведеного аналізу виділити основні психологічні ресурси та потенційні можливості вікового періоду, що розглядається.

Наукова новизна полягає у визначенні психологічних ресурсів та потенційних можливості осіб середнього дорослого віку під впливом пермакризи в Україні. Обґрунтовується перспективність даної когорти населення, яка спроможна ще приносити користь суспільству, працювати, ділитися своїм досвідом, мудрістю та опановувати щось нове.

Було доведено, що віковий період 55–60 років являє собою «золотий період» для аналітичної діяльності, керівництва, викладання та прийняття складних рішень. Визначено особливості психосоціального становища осіб середнього дорослого віку під впливом пермакризи, це – можливість постравматичного зростання яке фасилітує пермакриза в нашої країні. Виділено основні психологічні ресурси та потенційні можливості означеного нами періоду при психологічній підтримки та зосередженні на формуванні життєстійкості (резильєнтності).

**Ключові слова:** особистість, період середнього дорослого віку, пермакриза, психологічний ресурс.

**Постановка проблеми.** Криза, особливо тривала, є серйозним викликом для людей будь якого віку. Перманентна криза, або так звана пермакриза, є станом тривалої, нестабільної та постійно поновлюваної кризи, що має глибокий і переважно негативний вплив на всі аспекти якості життя як окремої людини, так і суспільства в цілому. Але вона також може стати точкою зростання, якщо людина знаходить внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації та збереження якості свого життя.

Вважаємо актуальним зараз торкнутися питання якості життя та психологічних ресурсів осіб зрілого віку під впливом пермакризи в Україні. Військові дії розпочати проти нашої країни у 2022 році чи найбільший жах спричинений

рукою людства. Військовий конфлікт дестабілізував усі сфери життя громадян, породивши повсюдну невпевненість. Психологи, які досліджують вплив війни на психіку людини, визнають, що цей вплив є амбівалентним: він може призводити як до невидимих психологічних ушкоджень, так і до мобілізації захисних механізмів та прихованих ресурсів особистості. Відповідно, війна може стати не лише джерелом травм, але й каталізатором посттравматичного зростання, що вимагає від людини відкритості до змін. Цей кризовий період сприяв переосмисленню та актуалізації життєвих ресурсів, досвіду та цінностей, що є основою для успішної адаптації в нових соціальних умовах.

Україні має де які демографічні особливості, а саме превалювання людей зрілого віку. Це велика когорта людей яка до початку війни вважалася малоперспективною та не затребуваною. Таких осіб, завдяки явищу ейджизму, вважали неспроможними перенавчатися, опановувати нову професію, керувати сучасними організаціями та створювати щось нове. Тож спробуємо дослідити сучасні реалії нашого сьогодення під впливом пермакризи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз вітчизняної науково-психологічної літератури виявляє значну увагу до життєтворчих аспектів зрілих осіб. Глибина і різноманітність висвітлення цієї теми пояснюється вагою таких чинників, як духовна розвиненість (І.Д. Бех, 1992; Т.М. Титаренко, 2018), креативність та життєтворчі характеристики зрілої особистості (В.М. Ямницький, 2016) [9; 10]. Як зазначають низка вчених, зокрема (Т.М. Титаренко, 2018; С.І. Григор'єв, 2020; А. Маслоу), саме через розвиток творчих здібностей дорослої людини, спрямованих на власне життя і перспективи, відбувається трансформація особистості та зміцнення її духовного ресурсу [1; 5; 9]. У цей період життя це, у свою чергу, сприяє підвищенню інтелектуальної активності, інтенсифікації пізнавальних процесів, розвитку спостережливості й глибини мислення, а також виникненню почуття впевненості та потреби в розширенні меж психологічного світу [цит., за 5].

Якщо звернути увагу для конкретизації самої хронології цього періоду ми побачимо чи мало відмінностей у назві цього віку. Цей період називають пізня зрілість (Б.Г. Ананьєв, 2001), середня дорослість (А.А. Деркач, 1995; Т.М. Дзюба, 2012; С.Д. Максименко, 2013) а також передпенсійний вік (Д.Б. Бромлей, 1966) [2; 3; 6; 11]. Більш доречно для нашої країни назва середня дорослість, яка хронологічно охоплює період від 40 до 60–65 років. Середній дорослий вік у психологічних класифікаціях часто називають "вершиною життя", "плато" або "зрілістю" (А. А. Реан, 2001), підкреслюючи його центральне місце у розвитку людини. Ще давні греки називали цей період "акме" – станом найповнішого розквіту життєвих сил та "тотожності собі" [3]. Ця метафора не випадкова, оскільки саме на цьому етапі людина здійснює своєрідний "огляд" пройденого життєвого шляху, аналізує досягнуте та прогнозує майбутні кроки.

Розглянемо варіативність меж та проміжний статус даного вікового періоду. Незважаючи на його важливість, середній дорослий вік є своєрідним культурним конструктом XXI століття, і його хронологічні рамки значно різняться у теоріях вітчизняних та зарубіжних учених. Наприклад, цей період визначають як:

- 25–50 років (Д. Біррен, 1964)
- 25–60 років (Е. Еріксон, 1963)
- 35–60 років (Д. Ф. Фельдштейн, 1999)
- 40–60 років (Г. Крайг, 2000)
- 40–65 років (В. Квін, 2000) [11].

Така широка варіативність пояснюється тим, що середня дорослість є проміжним періодом, розташованим між молодістю та старістю (пенсійним віком). Людина середнього віку переживає подвійну відокремленість:

усвідомлення обмежень: з одного боку, відбувається усвідомлення, що "роки беруть своє". Психофізіологічні дослідження фіксують спадання фізичних сил та послаблення здоров'я, а майбутнє вже не сприймається як безмежне.

відчуття потенціалу: з іншого боку, людина відчуває достатньо сил та досвіду для реалізації свого потенціалу та досягнення максимальних успіхів у всіх сферах життя.

Таким чином, період середньої дорослості, за словами А. А. Реана, є відносно стабільним у плані тілесного та розумового розвитку. Йому притаманне балансування між "спокусами молодості" та "зрілим досвідом", що робить його етапом "зрілого вікового періоду" [цит., за 3, с. 75–103].

Останні сучасні дослідження підсилюють наше припущення про перспективність саме даної категорії осіб. Це нові дослідження, опубліковане в журналі *Intelligence*, (автори Г. Жиньяк та М. Заєнковський, 2025). Воно доводить, що: «загальне психологічне функціонування людини досягає свого піку не в 20-ть, а у віці між 55 і 60 роками, тобто у період, коли хтось вважає себе "надто дорослим для проривів", мозок працює з максимальною ефективністю – поєднуючи досвід, емоційну зрілість і здатність до стратегічного мислення» [12].

Подібні результати знайшли підтвердження у роботі дослідників Кембриджського університету. Старший автор, професор Дункан Астл, та його колеги опублікували дані дослідження в *Nature Communications* («Чотири "поворотні точки" та вікові періоди»). У своїй роботі вони виділяють п'ять основних періодів розвитку, розділених чотирма «поворотними точками». Серед них дорослість (32–66 років) – це найдовша фаза, що триває більше 30 років. Вони охарактеризували його тим, що: «архітектура мозку стабілізується порівняно з попередніми фазами, що відповідає «плато інтелекту та особистості», згідно з іншими дослідженнями. Області мозку також стають більш розділеними [8].

**Мета дослідження** – проаналізувати психосоціальне становище осіб середнього дорослого віку під впливом пермакризи. На основі проведеного аналізу

виділити основні психологічні ресурси та потенційні можливості досліджуваного періоду.

**Результати дослідження.** У вітчизняній пострадянській психології довгий час панувала думка, що людина після 50 (для жінок) та 55 років (для чоловіків) це – особа передпенсійного віку, яка вже не спроможна досягати значущих результатів. Тобто цей вік вважали періодом стагнації, скам'яніння. Його характеризували такими особливостями як: ригідність мислення, погане запам'ятовування, неспроможність до інновацій, уповільнення реакцій, погіршення уваги та інші інволюційні зміни. Але з розвитком сучасних технологій, нейропсихології були проведені глобальні дослідження, що змінили думку спільноти про дану вікову категорію.

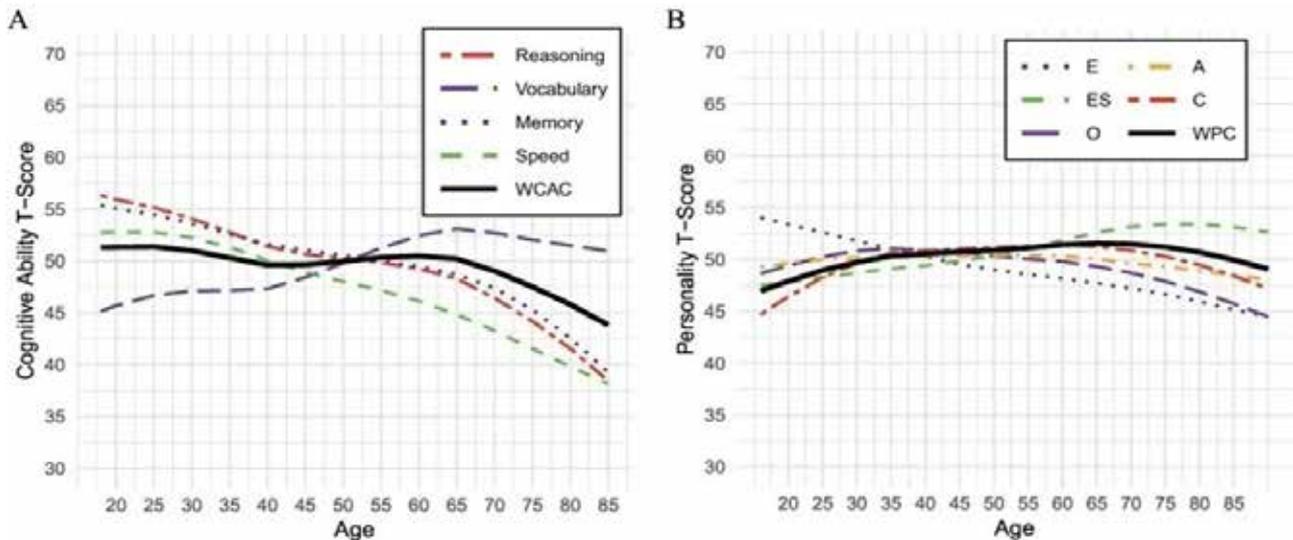
Зупинимося на декількох останніх дослідженнях. У своєму дослідженні «Humans peak in midlife: A combined cognitive and personality trait perspective» автори (Е. Жиль, Г. Жіньяк, М. Заєнковський, 2025) доводять, що: «загальне психологічне функціонування людини досягає свого піку не в 20, а у віці між 55 і 60 роками. Тобто, у період, коли хтось вважає себе “надто дорослим для проривів”, мозок працює з максимальною ефективністю – поєднуючи досвід, емоційну зрілість і здатність до стратегічного мислення» [12].

Група вчених провела аналіз 16 основних психологічних аспектів, включаючи такі виміри, як пам'ять, здатність до логічного мислення, моральна оцінка, емоційний інтелект, а також п'ять загальновизнаних рис особистості (велика п'ятірка): екстраверсія, нейротизм (або емоційна стабільність), сумлінність, відкритість до нового досвіду та приязність. Шляхом порівняння даних з багатьох великих досліджень, дослідники виявили, що більшість цих психологічних характеристик досягають свого максимального рівня значно пізніше, ніж у молодому віці. Зокрема, було встановлено, що:

- Сумлінність досягає піку приблизно у 65 років.
- Емоційна стабільність – близько 75 років.
- Здатність протистояти когнітивним упередженням (тобто мислити незалежно від стереотипів та поспішних висновків) продовжує покращуватися аж до 80 років

Об'єднання всіх цих показників в єдину шкалу продемонструвало, що загальна ефективність психологічного функціонування особистості найвища у віці від 55 до 60 років. Це відкриття дає змогу пояснити багато звичних явищ. Наприклад, чому політики зі значним досвідом часто демонструють вищу ефективність, ніж їхні молодші колеги, і чому керівники великих компаній або провідні науковці приймають свої найбільш рішучі та інноваційні рішення саме після п'ятдесяти років.

У зрілому віці, зокрема близько 55–60 років, швидкість реакції мозку може знижуватися порівняно з молодістю, проте її компенсує значне поглиблення та стабілізація когнітивних процесів. Імпульсивність поступається місцем стратегічному підходу, а невпевненість замінюється чіткістю та обґрунтованістю прийнятих рішень.



**Рис. 1. Вікові траєкторії когнітивних здібностей (панель А) та рис особистості (панель В) протягом усього життя дорослої людини**

*Джерело: Г. Жіньяк, М. Заєнковський, 2025; Intelligence.*

З огляду на це, період 55–60 років є ідеальним для діяльності, що вимагає глибокої аналітики, ефективного лідерства, викладацької майстерності або розв'язання комплексних завдань.

Незважаючи на ці переваги, у суспільстві часто панує стереотип, що середній вік є своєрідною «фінішною прямою», після якої слід «дати дорогу молодим». Однак наукові дані доводять, що вік сам по собі не є визначальним критерієм когнітивних здібностей. Багато людей зберігають гостроту мислення, відмінну пам'ять і гнучкість розуму навіть у поважному віці. Отже, оцінювати професійну цінність слід винятково за фактичними навичками та компетенціями, а не за датою народження.

Ці дослідження є вагомим підґрунтям для впровадження вікової інклюзивності (age inclusion) на робочому місці. Досвідчені працівники часто збагачують команду незамінними якостями: зваженістю, далекоглядним (стратегічним) баченням і високим рівнем відповідальності [12].

Наступна, нещодавня наукова робота, дотична до теми, це дослідження нейробіолога Стефана Міндеа. Якій наголошує що: «мозок людини розвивається впродовж усього життя» та згідно етапам. «Як і все тіло, мозок людини постійно розвивається. Допомогти підтримувати його оптимальну функцію здатні заняття танцями, розв'язування логічних задач, опанування нових навичок тощо».

Дослідження показують, що деякі люди не досягають піку інтелекту до 40 років. Деякі вчені вважають, що поняття розумового піку в певному віці не зовсім коректне. Логічніше визначати піки конкретних когнітивних здібностей.

Тому, на думку нейробіолога Сари Вотсон у середньому дорослому віці, свого піку досягає емоційне розуміння – до 50 років. «На цьому етапі життя людина здатна максимально включатися в проблеми інших, розуміти їх і співпереживати» та словниковий запас і кристалізований інтелект – до 60 років. Кристалізований інтелект являє собою накопичені знання та навички. Втім, нейробіологи переконані: «період оптимальної функції мозку можна розтягти в часі, якщо незалежно від віку розвиватися та дотримуватися здорового способу життя» [7].

Нещодавнє дослідження Кембриджського університету, очолюване професором Дунканом Астлом і представлене в *Nature Communications*, встановило, що повна зрілість людського мозку настає лише після 32 років.

Проаналізувавши сканування мозку майже 4 000 учасників різного віку (від 1 до 90 років), вчені виявили, що структурний розвиток мозку проходить п'ять окремих "епох", розділених ключовими "поворотними точками" [8].

Дослідники картографували нейронні зв'язки людей віком від одного до дев'яноста років, простежуючи їхню еволюцію та відстежили генезу нейронних зв'язків і виділили такі періоди: дитинство (до 9 років); підлітковий етап (9–32 роки); дорослість (32–66 років); раннє старіння (66–83 роки) та пізнє старіння (з 83 років).

Найрізкіші зміни, які свідчать про перехід до зрілості, спостерігаються приблизно в 32 роки. У цей час архітектура мозку стабілізується, а ділянки мозку стають більш розділеними. На початку 30–35 років нервовий зв'язок мозку переходить у дорослу фазу – найдовший період, що триває понад три десятиліття. Третій поворотний момент – близько 66 років – знаменує початок раннього старіння в архітектурі мозку. Зрештою, мозок «пізнього старіння» формується приблизно у віці 83 років. Останні два поворотні моменти (після 66 років) характеризуються зниженням кількості зв'язків у мозку, що є наслідком інволюційних процесів, а саме – дегенерації білої речовини [8].

Проаналізовані нами дослідження зарубіжних вчених нейробіологів проведених за допомогою сучасного медичного обладнання, свідчать про те, що людина у віці 50–66 (70) років спроможна ще приносити користь суспільству, працювати, ділитися своїм досвідом, мудрістю та опановувати щось нове. У наш час пермакризи це самий дієвий варіант залучати до роботи, до керівних посад саме цю когорту населення.

Розглянемо, як можуть бути оптимізовані ці потенційні можливості осіб середнього зрілого віку в нашій країні в умовах пермакризи.

Перманентна криза, або так звана пермакриза (Permacrisis), є станом тривалої, нестабільної та постійно поновлюваної кризи, що має глибокий і переважно негативний вплив на всі аспекти якості життя як окремої людини, так і суспільства в цілому.

Криза, особливо тривала, є серйозним викликом, але вона також може стати точкою зростання, якщо людина знаходить внутрішні та зовнішні ресурси для

адаптації та збереження якості свого життя. Мова може йти про фасілітацію посттравматичного зростання [4].

Отже, маючи таких досвідчених людей, які постійно перебувають в умовах занепаду та війни й причетні до переживання пермакризи, у багатьох із них можливе посттравматичне зростання, свідками якого ми можемо бути та яке, сподіваємося, зможе стати суспільним зростанням! Наведемо цитату з монографії В. О. Климчука: «Суспільне посттравматичне зростання можливе. І разом із тим переконаний, що можливе воно лише за умови опрацювання травматичного досвіду суспільством, проживання історії, прийняття її, пережиття емоційного болю та осмислення здобутого досвіду. Без цього ми приречені жити як Жертви в нескінченних повтореннях циклів Пошуку Рятівника та наступного знецінення і зміцнення вихідної настанови про неможливість виходу та «важку й сумну долю українського народу...» [4].

Тому потрібно зосередитися на формуванні життєстійкості (резильєнтності) даної вікової категорії, як перспективного пласту громадян, які залишилися в тилу і спроможні підтримати економіку України, створювати можливості для подальшого розвитку, відновлення країни. До того ж, з'являється сумна статистика про превалювання жінок зрілого віку на керівних посадах та взагалі у чоловічих професіях, в порівнянні з 2023–2024 роками, що є прямим наслідком демографічних та ринкових змін, спричинених війною.

Вважаємо за потрібне для збереження професійного потенціалу та сприяння підсиленню психологічних ресурсів осіб періоду середньої дорослості, зосередитися на наступних аспектах, які у подальшому можуть бути реалізовані у корекційній або психотерапевтичній програмі:

Особистісні ресурси:

- розвиток гнучкого та критичного мислення;
- набуття навичок психологічних технік відновлення внутрішніх ресурсів (наприклад, практики глибокого дихання);
- твереза оцінка своїх сил і своєчасне звернення за допомогою до фахівця.

Соціальна підтримка:

- розвиток волонтерства та допомога іншим (з обов'язковим дотриманням балансу між допомогою та власними потребами, профілактика вигорання);
- підтримка зв'язку з близькими та значущими іншими.

Переосмислення:

- криза може слугувати етапом розвитку та перетворення людини, стимулюючи перегляд підходів до життя та пошук нових можливостей для розвитку.

*Бар'єри реалізації:*

- пермакриза (війна, економічна нестабільність, міграція, ризик для безпеки) виступає як потужний деструктивний фактор, що блокує або спотворює природне прагнення людини середнього віку до самореалізації.

*Зміна пріоритетів:*

– потенціал людини може бути переорієнтований: замість кар'єрного зростання чи особистих проєктів, людина спрямовується на виживання, волонтерство, допомогу ЗСУ або підтримку родини. Це є формою реалізації, але вимушеною і часто виснажливою.

*Психологічні ресурси:*

– психологічні механізми (стійкість, адаптивність, сенс життя, соціальна підтримка) допомагають людям середнього дорослого віку не лише вижити, але й знаходити нові шляхи для реалізації свого потенціалу в умовах безперервної кризи.

*Нові форми потенціалу:*

– криза може стимулювати розвиток нових компетенцій (кризовий менеджмент, швидке навчання, цифрова стійкість) та розкриття прихованих ресурсів, які стають основою для нової "посткризової" ідентичності та професійної діяльності.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Підсумовуючи вищевикладений матеріал можемо констатувати наступне:

– вік 55–60 років виявився «золотим періодом» для аналітичної діяльності, керівництва, викладання та прийняття складних рішень. Сучасні міждисциплінарні дослідження з нейробиології та нейропсихології внесли свої корективи у вікову періодизацію та довели, що людина у віці 50–66 (70) років спроможна ще приносити користь суспільству, працювати, ділитися своїм досвідом, мудрістю та опановувати щось нове.

– було визначено особливості психосоціального становища осіб середнього дорослого віку під впливом пермакризи, а саме – можливість посттравматичного зростання, яке фасилітується пермакризою в нашій країні.

– виділено основні психологічні ресурси та потенційні можливості означеного нами періоду при психологічній підтримці та зосередженні на формуванні життєстійкості (резильєнтності). Це добросовісність, яка формується к 65 рокам; емоційна стабільність (близько 75 років) та здатність протистояти когнітивним упередженням, тобто мислити без стереотипів і поспіху і звісно мудрість, адже досвід – головний ресурс мозку.

– окреслено важливі аспекти психосоціального стану даної вікової категорії які потребують уваги з боку фахівців-психологів та є підґрунтям для подальших розробок програм з психологічної підтримки.

Подальші перспективи вбачаємо у дослідженнях психосоціального стану особистості періоду середньої та пізньої дорослості під впливом пермакризи, а також розробленні програми психосоціальної підтримки з урахуванням вищезазначених аспектів. Така програма може стати основою для нової "посткризової" ідентичності та професійної діяльності, а також бути корисною для розвитку стрес-менеджменту та вікової інклюзивності в професійному середовищі.



5. Lishyn, O.V.(2021). A.H. Maslou i kulturno-istorychna kontseptsiiia osobystisnoho rozvytku [A.G. Maslow and the cultural and historical concept of personal development]. *Svit psykholohii*. № 4(20). 386 p. [in Ukrainian].
6. Maksymenko, S.D. (2013). Psykholohiia uchinnia liudyny: henetyko-modeliuiuchy pidkhid. [Psychology of Human Learning: A Genetic-Modeling Approach] Monohrafiia. K.: Vydavnychy dim «Slovo». 592 p. [in Ukrainian].
7. Milsent Alina. Vcheni nazvaly tochnyi vik, u yakomu mozok dosiahaie svoho piku (2025). [Scientists have named the exact age at which the brain reaches its peak]. Retrieved from: <https://www.obozrevatel.com/ukr/nauka-oboz/v-yakomu-vitsi-mozok-lyudini-dosyagae-piku-vcheni-dali-vidpovid.htm> [in Ukrainian].
8. Musli Aleksa. Mozok doroslshaie pislia 30 rokiv – vcheni vydilyly "epokhy" rozvytku (2025). [The Adult Brain Matures After Age 30 – Researchers Identify Developmental "Epochs"] Retrieved from: <https://novyny.live/medcentr/mozok-doroslshaie-pislia-30-rokiv-vcheni-vidilili-epokhi-rozvitku-296249.html> [in Ukrainian].
9. Tytarenko, T. M. (2018). Zhyttievi zavdannia osobystosti v interpersonalnomu konteksti [Life tasks of the individual in the interpersonal context]. *Psykholoho-pedahohichni zasady rozvytku osobystosti v osvithnomu prostori: Mater. metodol. seminaru APN Ukrainy 19 bereznia 2018 r.* K.: APN Ukrainy, 728 p. [in Ukrainian].
10. Yamnytskyi, V.M. (2016). Zhyttietvorchi rysy osobystosti [Life-creating personality traits]. *Nauka i osvita*. №5-6. 266 p. [in Ukrainian].
11. Neugarten, B. I., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1991). The Measurements of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, № 16. 141 p. [in English].
12. Gignac, G.E., & Zajenkowski, M. (2025). Humans peak in midlife: A combined cognitive and personality trait perspective. *Intelligence*, 113. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.intell.2025.101961> [in English].

### **Bazyka E. L.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Social Psychology  
Odesa I.I. Mechnikov National University

## **PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF MIDDLE-AGED PEOPLE UNDER THE INFLUENCE OF THE PERMACRISIS IN UKRAINE**

The article is devoted to the issue of psychological peculiarities and psychological resources of middle-aged adults under the influence of the permacrisis in Ukraine.

The purpose of the presented work is to highlight the pressing problems of this age period and to analyze the psychosocial situation of middle-aged adults affected by the permacrisis, as well as to identify the main psychological resources and potential opportunities of this age group based on the analysis performed.

The scientific novelty lies in defining the psychological resources and potential opportunities of middle-aged adults under the influence of the permacrisis in Ukraine. The paper substantiates the prospects of this cohort of the population, which is still capable of benefiting society, working, sharing their experience and wisdom, and mastering new skills.

It was proven that the age of 55–60 was a "golden period" for analytical activities, leadership, teaching, and complex decision-making. The peculiarities of the psychosocial status of middle-aged

adults under the influence of the permacrisis have been identified, namely the potential for post-traumatic growth facilitated by the permacrisis in our country. The main psychological resources and potential opportunities of the designated period are highlighted, provided there is psychological support and a focus on fostering resilience.

**Key words:** personality, middle adulthood period, permacrisis, psychological resource.

Дата першого надходження статті до видання: 01.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.12.2025

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.03.2026



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY)