

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки**

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»
Денна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Психологічні особливості переживання жінками кризи середнього віку»

Виконала студентка гр. 601-ФП
_____ 2025р. ___ Л.М. Матюшенко
Керівник кваліфікаційної роботи
_____ 2025р. ___ О.М. Тур

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
___ 2025 р. _____ (підпис)

Полтава 2025

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

Л.П. Клевака

« » 2024року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Матюшенко Людмила Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Психологічні особливості переживання жінками кризи середнього віку

керівник роботи Тур О.М., д.пед.н., проф.

затверджені наказом вищого навчального закладу від «09» серпня 2024року №818-ф,а

2.Строк подання студентом роботи 13.01.2025р.

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Зміст кваліфікаційної роботи

Розділ 1 Теоретичні засади дослідження кризи середнього віку у жінок

1.1. Загальна психологічна характеристика середнього віку

1.2. Поняття кризи середнього віку

1.3. Психологічні особливості переживання кризи середнього віку у жінок

Висновки до першого розділу

Розділ 2 методичні аспекти вивчення кризи середнього віку у жінок

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

2.2. Методика «Шкала задоволеності життям У. Diener» (адаптація

Д. Леонтьєва)

- 2.3. Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя G Perrudet-Badoux» (адаптація М. Соколової)
- 2.4. Методика «Шкали психологічного благополуччя С. Ryff (адаптація Т.Д. Шевченкової та П. Фесенко)
- 2.5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної)

Висновки до другого розділу

Розділ 3 Емпіричне дослідження особливостей переживання кризи середнього віку жінками

- 3.1. Організація проведення емпіричного дослідження
- 3.2. Результати емпіричного дослідження
- 3.3. Рекомендації щодо формування стратегій подолання жінками кризи середнього віку

Висновки до третього розділу

5. Перелік графічного матеріалу

Рівень задоволеності життям серед респондентів

Розподіл жінок за рівнем суб'єктивного благополуччя за шкалою стевів

Групові результати кластерів

Аспекти психологічного благополуччя

Показники рівнів шкали життєстійкості

Відсотковий розподіл респонденток за шкалою згоди

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I.	Тур О.М., д.пед.н., проф.		
II.	Тур О.М., д.пед.н., проф.		
III.	Тур О.М., д.пед.н., проф.		

7. Дата видачі завдання 17.09.2024р. _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових		

	джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедрі, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент _____
(підпис)

Матюшенко Л.М.

Керівник роботи _____
(підпис)

Гур О. М.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості переживання жінками кризи середнього віку»: 112 сторінок, 3 розділи, 4 таблиці та 12 діаграм, 67 джерел в списку використаної літератури та додатки.

Ключові слова: «криза», «симптоми кризи», «життєві кризи», «причини кризи», «кризи психічного розвитку», «криза середини життя».

Об'єктом дослідження є психіка і свідомість жінок у віці від 35 до 60 років.

Предметом дослідження – особливості суб'єктивних переживань кризи середини та взаємозв'язок із психологічним феноменом «задоволеність життям».

Мета дослідження – полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні специфічних особливостей переживання кризи середнього віку у жінок. Крім того, дослідження спрямоване на аналіз впливу рівня задоволеності життям на здатність жінок адаптуватися та ефективно долати кризові періоди цього етапу життєвого шляху.

Методи дослідження - аналіз та систематизація теоретичного матеріалу; підбір та використання методик: методика «Шкала задоволеності життям У. Дієнер» (адаптація Д. Леонтьєва), методика «Шкала суб'єктивного благополуччя G. PerrudetBadoux» (адаптація М. Соколової), методика «Шкали психологічного благополуччя С. Ryff» (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної).

У першому розділі представлені теоретичні засади дослідження кризи середнього віку у жінок.

У другому розділі огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик. Загальна характеристика психодіагностичних методик.

У третьому розділі – дані та їх аналіз за результатами проведеного емпіричного дослідження, проведеного онлайн, відповіді збирались через Google форму. У дослідженні взяли участь 50 жінок віком від 35 до 60 років.

В результаті проведення емпіричної частини дослідження, нами встановлено, що досліджувані жінки середнього віку переважно мають середній рівень смислової регуляції життєвого шляху. Дослідження засвідчили, що більшість учасниць мають середній рівень задоволеності життям і життєстійкості, що вказує на їхню помірну здатність адаптуватися та переважно позитивне сприйняття власних життєвих обставин. Водночас невелика частина респонденток відчуває труднощі з підтриманням емоційної рівноваги, що свідчить про потребу в психологічній підтримці. Цій групі необхідна особлива увага для стабілізації емоційного стану та зміцнення їхніх життєвих ресурсів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати в процесі надання психологічної допомоги жінкам в подоланні кризи середнього віку.

ABSTRACT

Explanatory Note for the Qualification Work "Psychological Features of Women's Experience of Midlife Crisis": 112 pages, 3 chapters, 4 tables, 12 charts, 67 references, and appendices.

Keywords: *"crisis," "crisis symptoms," "life crises," "causes of crisis," "crises of psychological development," "midlife crisis."*

The **object** of the study is the psyche and consciousness of women aged 35 to 60.

The **subject** of the study focuses on the features of subjective experiences during the midlife crisis and their relationship to the psychological phenomenon of "life satisfaction."

Purpose of the Study: to theoretically substantiate and empirically examine the specific characteristics of women's experience of midlife crisis. Furthermore, the research focuses on analyzing the impact of life satisfaction levels on women's ability to adapt and effectively overcome the crisis periods of this stage in their life journey.

Research Methods: analysis and systematization of theoretical materials. Selection and application of the following diagnostic methods:

1. "Life Satisfaction Scale" by W. Diener (adapted by D. Leontiev).
2. "Subjective Well-Being Scale" by G. Perrudet-Badoux (adapted by M. Sokolova).
3. "Psychological Well-Being Scale" by C. Ryff (adapted by T. Shevelenkova and P. Fesenko).
4. "Resilience Self-Assessment Questionnaire" (modified by T. Larina based on Forverg's method).

Structure of the Work:

1. Chapter 1: Theoretical foundations of the study on midlife crises in women.
2. Chapter 2: Review and justification of selected psychodiagnostic methods.
3. Chapter 3: Empirical research data and analysis, conducted online using Google Forms. The study involved 50 women aged 35 to 60.

Research Findings: the empirical research revealed that women in midlife generally exhibit a moderate level of meaning regulation in their life paths. Most participants demonstrated an average level of life satisfaction and resilience, indicating moderate adaptability and a predominantly positive perception of their life circumstances. However, a small portion of respondents experienced difficulties in maintaining emotional balance, underscoring the need for psychological support. This group requires special attention to stabilize their emotional state and strengthen their life resources.

Practical Significance: the results of this study can be applied in providing psychological support to women experiencing a midlife crisis, aiding them in overcoming emotional challenges and fostering resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК	
1.1. Загальна психологічна характеристика середнього віку.....	11
1.2. Поняття кризи середнього віку.....	20
1.3. Психологічні особливості переживання кризи середнього віку у жінок...	28
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК	
2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик	37
2.2. Методика «Шкала задоволеності життям У. Diener» (адаптація Д. Леонтєва)	39
2.3. Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя G. Perrudet-Badoux» (адаптація М. Соколової)	41
2.4. Методика « Шкали психологічного благополуччя С. Ryff» (адаптація Т.Д. Шевеленкової та П. Фесенко)	42
2.5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної).....	44
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЖІНКАМИ	
3.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	48
3.2. Результати емпіричного дослідження.....	50
3.3. Рекомендації щодо формування стратегій подолання жінками кризи	

середнього віку.....	76
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження психологічних криз є важливою для сучасної науки. Вивчення психологічних особливостей кризи середини життя в сучасному світі є актуальним і розглядається вченими з різних країн у різних концепціях. Систематизація теоретичних підходів до вивчення цього явища є складним завданням. Інтерес викликають дослідження про життєві кризи особистості та концепція его-ідентичності. Незважаючи на увагу вчених до цього явища, вивчення криз середини життя залишається в центрі уваги фахівців. Відомі вчені-психологи, такі як Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Б. Братусь, Дж. Бьюдженталь, Є. Головаха, В. Зінченко, С. Максименко, А. Маслоу, В. Москалець, Т. Титаренко та інші, досліджують методологічні аспекти самореалізації як психологічного феномена.

Останніми роками О. Баришева, Н. Корчакова, Л. Левченко та інші науковці також звертають увагу на професійну самореалізацію жінок у зрілому віці. Однак, незважаючи на велику кількість досліджень з цієї теми, вона й сьогодні залишається актуальною, а отже, потребує постійного вивчення.

Дослідники вважають, що криза середини життя є найнебезпечнішою. Це пов'язано з тим, що на фоні переживань за все, що є важливим, і з чого складається біографія людини, з'являються сумніви щодо правильності прожитого життя. Людина може відчувати незадоволеність життям через невідповідність бажаного реальному стану речей, що призводить до збільшення тривожності та ризику розвитку депресії. Унаслідок цього відбувається переоцінка всіх сфер життя, підбиття підсумків пройденого шляху, незадоволеність результатами.

Згідно з дослідженнями багатьох вчених (О. Байтінгер, Д. Левінсон, Л. Почебутта та ін.), обмеження жінки в її діяльності або нездатність до професійного самовираження з різних причин призводять до втрати суспільної компетентності,

відмови від власних планів на користь дітей та спокою в родині. Це може мати наслідки у вигляді конфліктів, фрустрації, схильності до депресій, психосоматичних розладів та інших проблем.

Отже, актуальність порушеної проблеми, теоретична й практична користь від її розв'язання зумовили вибір теми наукової роботи психологічні особливості переживання жінками кризи середнього віку.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей переживання кризи середнього віку жінками, дослідити фактори, що впливають на її перебіг, а також розробити рекомендації для підтримки жінок у цей період з метою підвищення їх психологічного благополуччя та адаптивності.

Завдання дослідження:

1. Конкретизувати термінологічне поле дослідження, з'ясувати суть та особливості явища кризи середини життя як психологічного феномену.
2. Проаналізувати психологічні особливості переживання кризи середини життя жінками.
3. Емпірично дослідити вплив задоволеності життям на опанування кризовими періодами у житті.
4. Розглянути основні методи надання психологічної допомоги під час переживання жінками кризи середнього віку.

Об'єктом дослідження психіка і свідомість жінок у віці від 35 до 60 років.

Предмет дослідження - особливості суб'єктивних переживань жінками кризи середини життя та їх зв'язок з психологічним явищем «задоволеність життям».

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що задоволеність життям допомагає активувати життєві ресурси щоб протистояти кризовим періодам у житті.

Наукова новизна емпіричного дослідження полягає в тому, що вперше поглиблено та всебічно проаналізовано біологічні, соціальні, психологічні чинники впливу на переживання жінками цього періоду, а також на пошуку нових способів підтримки адаптації.

Теоретичне значення цієї теми полягає в систематизації знань про особливості кризових переживань жінок середнього віку, що дозволяє глибше зрозуміти природу особистісних змін та адаптивних механізмів у цьому важливому життєвому періоді.

Практичне значення отриманих результатів полягає у впровадженні їх у процесі викладання нормативних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Історія психології», «Соціальна психологія», «Основи психокорекції», «Профорієнтація та профвідбір», «Основи психологічного консультування», «Психодіагностика». А також для розроблення навчальних посібників, організації виробничої практики, студентами під час написання курсових робіт, науково-дослідницьких проєктів. Матеріали дослідження можуть бути використані з метою забезпечення психологічного супроводу жінок у стані кризи середнього віку та застосовані в роботі психологічних служб.

Емпіричне дослідження проводилось упродовж 2024 навчального року на базі благодійної організації «AVSI Foundation». Дослідженням було охоплено 50 жінок у віці від 35 до 60 років.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати магістерського дослідження були оприлюднені на Міжнародній н-п конф. «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики» (м. Полтава, 6 листопада 2024 р.).

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається із змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 67 найменувань, з-поміж яких 13 - іноземною мовою, та 4 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг магістерської роботи становить 112 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК

1.1. Загальна психологічна характеристика середнього віку

Знання про психологічні особливості переживання кризи середини життя в сучасних умовах є дуже актуальним і розглядається вченими з різних країн, включаючи Україну, у різних концепціях. Систематизація теоретичних підходів до вивчення феномену кризи середини життя є складним завданням.

Середня дорослість хронологічно охоплює період від 35 до 60-65 років. У різних вікових класифікаціях цей період розглядають як «вузловий пункт розвитку», «вершину життя», «плато», «зрілість».

Різні науковці по-різному характеризують даний віковий період. У своїй теорії психосексуального розвитку Зігмунд Фрейд та його послідовник Ерік Еріксон характеризують його так: «Середній вік, то є вже той період, коли діти стали підлітками, а батьки міцно зв'язали себе з певним родом заняття. На цій стадії з'являється новий параметр особистості з загальнолюдяністю на одному кінці шкали і самопоглинанням на іншому» [13, с. 427].

Період середньої дорослості, на думку А. Реана, є відносно стаціонарним у тілесному й розумовому розвитку. Йому властиві, з одного боку, – спокуси молодості, з іншого – зрілий досвід. Відтак, його тлумачать як «зрілий віковий період» [33, с. 89].

Десятиліттями психологія більше зосереджувалася на дитячому розвитку, ніж на дорослому. Розвиток особистості в дорослому віці - одна з найскладніших і малодосліджених проблем. Неоднозначність термінології, нечіткість часових рамок і опису етапів дорослості, особливо середнього віку, ілюструють складність і недостатню розробленість цього питання. У зарубіжній психології описи стосуються переважно

прикладів психотерапевтичної практики (наприклад, Hollis J[60], Sheehy R[58], Jung[51]). У психології середина життя вивчалася переважно з позиції професійного та особистісного розвитку в контексті акмеології. Однак емпіричних досліджень, присвячених особистісним характеристикам у період середини життя, явно бракує.

Цікавий аналіз міри зрілості особистості середнього дорослого віку на основі висновків і узагальнень філософських, соціологічних і психологічних досліджень представлено в роботах К. Юнга, на його думку, кризою «середини життя» є зустріч людини з підсвідомим. Для того, щоб це стало можливим, людина повинна перейти від екстенсивного підходу — прагнення розширювати і завойовувати життєвий простір — до інтенсивного, зосереджуючи увагу на своїй внутрішній сутності. Таким чином, друга половина життя може стати періодом досягнення мудрості та творчої зрілості, а не неврозу і відчаю. Як зазначає К. Юнг, душа людини в другій половині життя зазнає глибоких і дивовижних змін. Однак, на жаль, більшість розумних та освічених людей не усвідомлюють можливості цих змін і тому вступають у другу половину життя без належної підготовки [51, с. 84].

Основні завдання періоду середньої дорослості, згідно з працями Р. Хейвінгхерста, включають: досягнення громадянської та соціальної відповідальності, забезпечення стабільного життєвого рівня; вибір оптимальних форм дозвілля; турботу про дітей і внуків, щоб вони стали відповідальними, розвиненими та щасливими дорослими; поглиблення особистісного аспекту в подружніх стосунках; прийняття фізіологічних змін середнього віку та адаптація до них; взаємодія з літніми батьками; а також турботу про власне здоров'я [32].

Середній вік є періодом у житті, коли людина переходить через ряд психологічних змін та викликів, які впливають на її емоційне, соціальне та психологічне благополуччя. Цей період, який зазвичай охоплює вік від 35 до 65 років, характеризу-

ється розмаїттям досвіду, самоосмисленням і відкриттям нових можливостей. Однак він також може протікати із внутрішніми конфліктами та змінами, які вимагають адаптації та розроблення нових стратегій для подальшого життя [15, с. 73-76].

Цей період часто характеризується рядом психологічних особливостей, які можуть варіюватися в залежності від культурних, соціальних та індивідуальних факторів.

Для більш глибокого розуміння особливостей психології осіб середнього віку розглянемо деякі найбільш важливі характеристики:

1. Розвиток ідентичності: у цей період людина переосмислює свою ідентичність. Це може включати пошук нового сенсу життя, реінтерпретацію своїх цінностей та прагнень. Люди можуть звертати більше уваги на свої особисті та професійні досягнення, а також на стан свого здоров'я та благополуччя.

2. Психологічний розвиток у дослідженнях показує значні позитивні зміни в особистості дорослих, які з віком досягають вищих рівнів компетентності, що підтвердили Б. Інельдер та Ж. Піаже у своїй праці «Розвиток логічного мислення». Вони також досягають більш високих стадій морального розвитку, відповідно до Л. Колберга, і мотивуються вищими спонуканнями, як це описав К. Кулен. Крім того, за словами Р. Вейланта, навіть під час стресу люди середнього віку зберігають оптимізм, допомагають іншим, планують своє майбутнє та не спішають реагувати на неминучі конфлікти. Для цього віку характерний також соціальний розвиток.

3. Фізіологічні особливості. За наявними у нас даними, середній вік - це період, коли підвищуються всі сенсорні пороги (з відповідним зниженням чутливості); після 30 років починає знижуватися основний метаболізм і зменшується маса мозку. Оскільки кровопостачання гіпофіза, щитовидної залози, надниркових залоз, підшлункової залози і статевих залоз зменшується, відбуваються макроскопічні гі-

стологічні зміни і, незважаючи на підвищений вміст кальцію в тканинах, люди середнього віку відчувають зниження фізичної сили, фізичної витривалості і фізичної привабливості. Зріст також починає знижуватися після 30 років. Що стосується ваги, то у чоловіків вона стабілізується приблизно в цей час, тоді як жінки можуть набирати вагу до 54 років, найімовірніше, через гормональні зміни.

4. Інтелект. Дослідження Едварда Торндайка вказують, що пік здатності до навчання (*learning capacity*) припадає на вік від 22 до 25 років. Однак порівняльний аналіз численних досліджень вікових змін розумових здібностей дає змогу зробити висновок, що максимум досягається в період між 15 і 29 роками. Більшість досліджень виявляють поступове і безперервне зниження більшості розумових здібностей до 60 років, після чого спостерігається помітне прискорення цього процесу. Це зниження найбільше виражене в оцінках механічної пам'яті та в показниках субтестів, таких як «цифрові символи» та «складання об'єкта». Натомість в показниках субтестів «словник» та «загальна обізнаність» зниження виявляється значно менш вираженим [67].

5. Сексуальність. Що стосується сексуального життя, то воно, як відомо, не починається одночасно з набуттям здатності до відтворення потомства і не припиняється разом з втратою цієї здатності. Чоловіки, виявляють високий рівень сексуальної активності в свої продуктивні роки, зберігають його і в постклімактеричний період. Аналогічні результати отримані в дослідженнях жінок, послужили підставою для припущення, що душевний стан жінки відіграє не меншу, а почасти й домінуювальну роль у регуляції статевого потягу та сексуальної поведінки в постклімактеричному періоді, порівняно з ендокринною системою

6. Ціннісно-сміслова сфера. Сфера цінностей і смислів є найважливішим аспектом життя, що репрезентує енергію і стійкість цілеспрямованості особистості. Семантична сфера особистості охоплює сприйняття себе, світу, минуле й майбу-

тне, а також розуміння життя і смерті. Ця сфера сприяє суб'єктивній участі, розвиваючись і ускладнюючись у міру того, як індивіди беруть участь у різноманітній соціальній діяльності. Концепція сенсу життя служить інтегруючою силою в психічному розвитку людини, дозволяючи їй розглядати своє життя як безперервну подорож, а не набір роз'єднаних етапів. Цю грань буття досліджували у своїх працях такі вчені, як А. Асмолов, Б. Братусь, Ф. Василюк, А. Леонтьєв, В. Франкл та інших[44].

7. Соціально-політична характеристика. Цікаво, що середній вік – це період, коли жінки часто набувають більшого впливу та значення у своїй сім'ї та за її межами. Вони стають впливовими фігурами, озброєними практичними навичками та фінансовими ресурсами, перевершуючи себе молодих і навіть деяких чоловіків середнього віку, коли вони міняються ролями. Незважаючи на загальну думку про те, що старість знецінюється в індустріально розвинутих суспільствах, антропологічні дослідження показують, що в різних культурах жінки середнього віку (і навіть старші жінки, здорові та незалежні) мають повагу серед їхніх близьких. Їх цілком сприймають як цінних членів суспільства, які відіграють життєво важливу роль у покращенні загальної якості життя.

Отже, суть процесу переорієнтації людей середнього віку полягає в порівнянні себе з іншими, хто ставить перед собою подібні цілі та досягає результатів у тій самій професійній сфері. Як зазначає К. Ріфф, «чим краще ваше психічне здоров'я, тим рідше ви порівнюєте себе з людьми, які змушують вас відчувати себе неповноцінними». Психічно здорова людина в зрілому віці, стикаючись із труднощами, частіше порівнює себе з тими, хто перебуває в гіршому становищі.

Однією з головних рис середнього віку є суб'єктивність у сприйнятті свого віку. Однак це не означає, що не відбуваються зміни на психологічному та біологічному рівнях. Такі зміни є і призводять до змін у особистісній сфері. У людей середнього віку спостерігається зниження деяких психофізичних функцій, але це не

впливає на когнітивну сферу, не знижує працездатність, дозволяючи зберігати активність у трудовій та творчій діяльності [16]. Тому, попри очікування зниження інтелектуального розвитку після його піку в юності, розвиток окремих здібностей триває протягом усього середнього віку. Це особливо стосується тих здібностей, які пов'язані з професійною діяльністю суперечить повсякденним життям.

Внутрішній стан людини у середині життя може бути досить суперечливим. Хоча вона може радіти сімейному благополуччю, кар'єрі або творчим здібностям, в той же час вона все частіше задумується над проблемами смерті та швидкоплинності часу. Кожна значна життєва подія, така як смерть близьких, зміна роботи або розлучення, часто стає каталізатором внутрішніх трансформацій, змушуючи людину переглянути свої погляди на життя. Цей період життя може бути етапом помірної або навіть важкої кризи [36, с. 311].

Однією з основних характеристик досліджуваного нами періоду є розрив між мріями та життєвими цілями людини і реальним станом справ. Оскільки людські мрії часто мають нереалістичний або навіть фантастичний характер, оцінка цього розриву з реальністю в цей період може бути емоційно негативною. Людина раптово усвідомлює, що час невблаганно минає, і тому цей розрив між мріями та дійсністю може бути сприйнятий як різко відчутний і навіть жахливий.

Деякі науковці вважають, що середній вік є періодом, коли надії руйнуються, оскільки багато можливостей здаються безповоротно втраченими [25, с. 112].

Отже, у зрілому віці, під впливом способу життя та вікових проблем, відбуваються значні зміни в Я-концепції. Зокрема, узагальнюється життєвий досвід, виникають відчуття здійснення або нездійснення життєвих планів, а також усвідомлення втрати молодості. Людина починає більше орієнтуватися на теперішній момент.

1.2. Поняття кризи середнього віку

«Криза — це особливий тип реакції особистості на ситуації, які вимагають від неї зміни способу життя, мислення, життєвих принципів, ставлення до себе та основних екзистенційних питань і навколишнього світу» [2, с. 169].

За даними Американської психологічної асоціації, середній вік може тривати у межах від 35 до 60 років. В цей час і може відбутись криза середнього віку [66].

Криза, як явище психічного життя людини, є переходом від однієї вікової стадії до іншої. Кризи мають короткочасний, як правило, не патологічний характер і зазвичай супроводжуються станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами.

У середині життя люди часто переосмислюють свої цілі. Діти вирости, робота стала нудною, відносини з партнером втратили свою свіжість. Цей складний період відомий як «криза середнього віку».

Тривалість кризи середнього віку може різнитися, залежно від особливостей конкретної людини.

Найгострішою проблемою для українців цього віку є зміна чи втрата робочого місця, труднощі з працевлаштуванням та необхідність перекваліфікації. Люди у віці сприймають такі події як серйозну життєву катастрофу, що призводить до виникнення як внутрішніх, так і міжособистісних конфліктів. Через низький рівень матеріального забезпечення багато вільного часу вони витрачають на поліпшення власного добробуту [47, с. 548].

Становлення та життя особистості включає як стабільні періоди, так і кризові моменти. Кризи, що часто супроводжують людину в перехідних етапах психічного розвитку, сигналізують про завершення одного етапу становлення особистості та початок наступного. Основою переживання кризи є суперечність між психічними і

фізичними можливостями людини та її взаєминами з соціальним середовищем [17, с. 170].

Термін «криза середнього віку» був запропонований канадським соціологом та психоаналітиком Жаком Еліотом у 1965 році. Він помітив, що люди у віці від 35 до 60 років зіштовхуються з однаковими проблемами. Вони досягли певних успіхів у кар'єрі та особистому житті, але відчують, що перед ними немає нічого нового, лише старіння та смерть. Самому Еліоту на той момент було майже п'ятдесят, тому він міг розуміти та співпереживати почуття своїх клієнтів [43, с. 67].

За спостереженнями Жака Еліота, люди в період кризи середнього віку можуть відчувати себе менш щасливими та задоволеними життям, розчаровуватися у відносинах та кар'єрних цілях, втрачати сенс життя, відчувати менше енергії, швидше втомлюватися, переживати через старіння, втрачати впевненість у собі, відчувати різкі зміни настрою, ставати дратівливими та неврівноваженими.

Криза психічного розвитку - це серйозне посилення суперечностей, яке призводить до різкої та максимально можливої перебудови самосвідомості індивіда і його стосунків із навколишніми людьми [19].

У сучасній психології ще не існує єдиного трактування вікових криз. Деякі дослідники вважають їх болісними та ненормальними, результатом неправильного виховання, тоді як інші вважають, що кризи мають конструктивну функцію і є нормальним і неминучим явищем. Очевидно, що правильнішими є ті, хто вважає вікову кризу природним і нормальним, оскільки усі люди переживають її протягом життя. Суттєво, що це внутрішній конфлікт щодо життя, його сенсу, головної мети та способів досягнення. Кризовий досвід людини пов'язаний з глибиною та гостротою усвідомлення кризи, а також з рівнем особистісної зрілості та здатністю до відображення.

Вчений Л. Виготський вважав, що чергування кризових і стабільних періодів у життєвих траєкторіях людини є закономірністю психологічного розвитку особистості. Необхідність розвитку нових властивостей. Тому, перехід до вищих ступенів розвитку часто призводить до пригнічення темпів психічного розвитку. Кризовий стан пов'язаний не тільки з духом, а й із соціальним розвитком особистості. Тому необхідно розрізняти поняття «психологічний вік» і «соціальний вік», оскільки можливі ситуації психосоціального дитинства[36].

Кризи в основному пов'язані з труднощами та проблемами. Якщо новий запит людини буде пригнічений зовнішніми соціальними вимогами, він може стати більш гострим і стійким. У такому разі криза набуває негативного характеру, і постають питання про її причини, наслідки та шляхи подолання [39, с.43].

Загалом криза характеризується певними симптомами, які можуть змінюватися в залежності від особистості, але це не є діагностичним критерієм психічного розладу. Тому визначити наявність конкретних симптомів певного розладу неможливо.

Період кризи може супроводжуватись підвищеною тривогою, емоційними коливаннями, зниженням настрою, відчуттям роздратування, емоційною лабільністю, втому, порушенням сну і апетиту

За визначенням Т. Титаренко, «життєва криза — це перехідний період у житті, коли життєва роль людини порушується й активно змінюється. Життєва криза характеризується труднощами засвоєння нової життєвої ролі або можливими ускладненнями звільнення від неї» [38, с.456].

Іншим прикладом дисгармонійного розвитку особистості може бути недостатній розвиток ключових психологічних ролей, що зумовлено слабким опануванням важливих соціальних функцій.

Кризи становлення особистості, також відомі як вікові або нормативні кризи, є необхідними для розвитку особистості. Вони характеризуються якісними змінами, зокрема змінами ролей, які виконує людина в грі, навчанні, спілкуванні та праці. Ці зміни ролей є необхідними для провідної діяльності [37, с. 258].

У психології розрізняють нормативні кризи наступного віку або дорослого віку. У ранньому дорослому віці, приблизно у 23 роки, відбувається перша криза дорослих норм. Вона полягає в тому, що молоді люди мають вибір між «Я справжній» і «Я ідеальний», віддаючи перевагу першому. На переконання Е. Еріксона «доросла людина... готова ототожнити власну ідентичність з ідентичністю інших». Однак якщо ця підготовка не призводить до взаєморозуміння в ранньому дорослому віці, то розвивається підозрілість до інших і уникнення вимушеного близького контакту[57].

Наступна криза в ранньому дорослому віці відбувається приблизно у 33 роки. У цей час людина вже має певний життєвий досвід, який допомагає їй зрозуміти, що життя не можна прожити без екстриму, що у кожного є певна можливість, і що в процесі досягнення цілей є багато перешкод і обмежень. Фізична особа ще не реалізувала заплановані зміни. Потреба почати все спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або досягати професійних висот. У цьому віці людина може краще зрозуміти себе і визнати унікальність та індивідуальність інших.

Перехід від раннього до середнього віку характеризується «кризою середнього віку» у віці від 36 до 40 років. Ця криза полягає в остаточному переосмисленні життєвого плану, зіставленні його з реальністю та модифікації особистісних характеристик. Об'єктивними причинами кризи середнього віку є ті, що ви-

значають перебудову особистості з урахуванням наступних змін у статусі людини. Якщо криза середнього віку не розвивається конструктивно, спостерігається регрес до більш ранньої вікової групи[23].

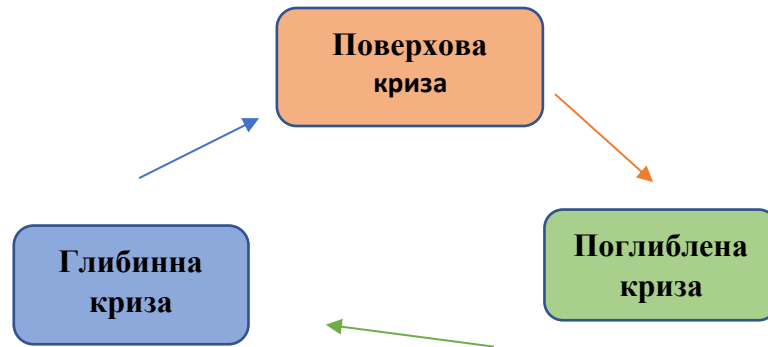


Рис. 1.1. Три ступені кризи

За силою впливу на психіку можна умовно виокремити три ступені кризи: поверхову, поглиблену і глибинну.

Поверхова криза проявляється через тривогу, занепокоєння, дратівливість, нестриманість, невдоволення собою, своїми діями, планами та стосунками з іншими. Людина відчуває розгубленість, напруження і передчуття негативного розвитку подій. Втрата стабільних інтересів призводить до байдужості, а зменшення сфери активності поглиблює цей стан. Апатія, що супроводжує кризу, безпосередньо знижує працездатність.

Поглиблена криза проявляється почуттям безпорадності перед тим, що відбувається в житті людини. Всі події виходять з-під контролю, і втрачається здатність управляти ситуацією. Все навколо стає джерелом дратівливості, особливо найближчі люди, які змушені терпіти спалахи каяття та гніву. Навіть звична діяльність, що раніше не потребувала великих зусиль, тепер вимагає значної енергії від людини, яка переживає кризу. Вона відчуває втому, негативно і песимістично сприймає навколишній світ. У неї погіршуються апетит та сон. В залежності від

індивідуальних особливостей можуть проявлятися агресивні реакції. Ці симптоми ускладнюють стосунки, скорочують коло спілкування і сприяють відчуженості. Думки про майбутнє викликають дедалі більше страхів, і людина не знає, як жити далі.

Глибинна криза осмислюється з відчаєм, розчаруванням у собі та іншими переживаннями. Люди, що проходять через цю кризу, відчують гостре усвідомлення своєї неповноцінності, непотрібності і навіть нікчемності. Вони занурюються в стан безнадії, що призводить до апатії та ворожості. Поведінка стає жорсткою та ригідною, вони втрачають здатність спонтанно виражати емоції, творчість та ініціативу. Ці люди замкнуті в собі, віддаляються від близьких, втрачаючи зв'язок із сім'єю та друзями. Все навколо здається чужим і нереальним, а саме існування втрачає будь-який сенс [6, с.534].

Життя постійно коригує плани людини, а час невпинно рухається вперед. Іноді людині здається, що все, що вона запланувала та задумала, не вдасться реалізувати, тому вона прагне адаптуватися та змінити свої підходи [24 с.131-138].

Криза середнього віку пов'язана з усвідомленням того, що половина життєвого шляху вже пройдена, а старість невпинно наближається.

Розрив або протиріччя між очікуваннями та реальністю можуть стати джерелом невротичної тривоги. « Оскільки постійне переживання напруження через цей розрив є нестерпним, людина може звернутися до невротичного спотворення реальності. Якщо діяльність є продуктивною, а прагнення не суперечать дійсності, а слугують засобом її творчої трансформації, розрив між очікуваннями та реальністю поступово усувається. Людина приводить свої очікування в більшу відповідність до реальності, що є надійним шляхом подолання невротичної тривоги» [6, с.146]. Узагальнюючи симптоми кризи, можна виділити наступні показники: зниження адаптованості поведінки, падіння рівня самосприймання, примітивізація саморегуляції.

Причини кризи часто пов'язані з великими подіями в житті людини, які стають ключовими моментами, що супроводжуються сильними емоційними переживаннями.

Ключові події можна поділити на три основні групи:

Нормативні – ці події зумовлені логікою розвитку кар'єри та життєвих етапів людини. До них належать завершення навчання, вступ до вищих навчальних закладів, створення сім'ї, працевлаштування тощо.

Ненормативні – ці події є результатом випадкових або несприятливих обставин, таких як невдачі в навчанні, вимушене звільнення, розпад сім'ї тощо.

Екстраординарний (гіпернормативний) тип виникає внаслідок інтенсивного особистісного емоційно-вольового зусилля, що проявляється у самостійному припиненні навчання, творчій ініціативі, зміні кар'єрного шляху, прийнятті добровільної відповідальності тощо [18].

Вперше поняття «нормативної кризи» було вжито Е. Еріксоном в його психосоціальної епігенетичній теорії розвитку. Е. Еріксон зазначає, що «нормативні кризи розвитку відрізняються від нав'язаних, травматичних або невротичних тим, що кожен процес зростання приносить нову енергію, а суспільство відповідно до переважаючих у ньому знань про фази життя пропонує для її використання нові й специфічні можливості» [57, 162-163]. Тим самим Е. Еріксон відокремлює нормативні кризи від інших, акцентуючи увагу на їх зв'язку з розвитком, а саме з фізіологічними процесами зростання і дозрівання, що поєднується з певними нормативними уявленнями суспільства про вікові етапи. Через кризи і супутні їм вибори відбувається розвиток ідентичності людини, характер вибору позначається також на подальшій успішності або неуспішності життя людини. Е. Еріксон пише, що поняття кризи вживається в контексті уявлень про розвиток для того, щоб «виділити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості і збільшених потенцій ...» [6, 96].

Ненормативні кризи, навпаки, детерміновані ззовні. Сюди відносять критичні ситуації, що передують кризі і на які вказують більшість авторів: смерть близьких, переїзди, розлучення, важке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, статусу і т.д. [9].

Криза середини життя може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Розвиток подій визначається емоційною реакцією на зміни в житті, обставинах та професійних труднощах. Те саме явище для двох людей може приймати різні форми. Така різноманітність реакцій робить кожну людину унікальною в кризових ситуаціях.

Позитивні аспекти: можливість переосмислити своє життя та поставити нові цілі, шанс для саморозвитку та самореалізації, покращення стосунків з близькими людьми, відкриття нових можливостей у житті.

Негативні аспекти: емоційний дискомфорт, тривожність, депресія, погіршення стосунків з близькими людьми, криза віри в себе та свої сили, страх перед майбутнім.

Серед людей середнього віку спостерігається тенденція демонструвати більш жорсткі переконання та поведінку, що дозволяє прийняти нові концепції. Щоб подолати розумову сліпоту та подолати можливість суб'єктивної невизначеності, необхідно розвивати нові перспективи та досвід, оскільки це може призвести до нетерпимості та фанатизму в поведінці, що створює конфлікти як у професійному, так і в сімейному середовищі. Таке ставлення може викликати помилки та перешкодити творчому підходу до вирішення проблем.

У ранньому дорослому віці люди створюють професійну кар'єру, але досягаючи середнього віку, вони інакше починають оцінювати свою роботу. Більшість людей усвідомлюють свій вибір професії і задоволені ним, але ті, хто пережив розчарування в роботі, втрати або невдачі, можуть відчувати пригнічення та депресію. Є люди, які можуть намагатися змінити та перебудувати свою систему

пріоритетів, і це не обмежується тільки сферою роботи. Деякі люди в середньому віці вирішують надавати пріоритет побудові стосунків з іншими чи моральним зобов'язанням перед рідними людьми [10, с. 27-40].

Середній вік може бути цікавим і приносити користь. З роками настає період, коли коливання, характерні для молодості, поступаються місцем більш чіткому усвідомленню власної особистості та цінностей. Хоча кількість ваших стосунків може зменшитися, але ті, що залишаються, стають більш глибокими та змістовними.

Криза середнього віку часто супроводжується саморефлексією, оскільки людина вже пережила значну частину свого життя. У цьому віці саморефлексія вимагає більше, ніж просто відповіді на кілька запитань. Вона потребує глибоких роздумів, допитливості, пошуку порад і узгоджених дій.

Цей період життя є сприятливим для самоаналізу та формування власної ідентичності. Індивід має можливість оцінити досягнуті результати та визначити напрямки [15, с. 73-76].

Отже, якщо людина може проаналізувати своє життя, бути задоволеною ним, знайти в ньому сенс і прийняти його таким, яким воно є, криза успішно подолана.

Якщо ж людина в середньому віці сприймає своє життя як марну трату енергії та втрачені можливості, інтеграції не відбудеться. Стан такої людини можна назвати відчаєм, депресією, соціальною ізоляцією, тривогою і страхом перед майбутнім життям.

1.3. Психологічні особливості переживання кризи середнього віку у жінок

На сучасному етапі історичного розвитку відбуваються значні зміни в становищі жінки в суспільстві та сім'ї.

Протягом багатьох поколінь роль та місце жінки фатично зводилася до одного: турботу про домашній затишок, виховання та народження дітей, але останнім часом роль жінки у розвинених країнах значно змінилася, де вони починають мати рівні права з чоловіками. Внаслідок цього жінка починає отримувати дохід, що дозволяє їй робити внесок у сімейний бюджет. Звичайно, завдяки цьому жінки отримують фінансову незалежність і самостійність, а також при цьому додаються нові обов'язки [3, с. 5-12].

Самовідчуття жінки визначається її Я-концепцією (самооцінкою, самосприйняттям) і характеристиками, які розвиваються протягом її життя. «Самосвідомість завжди базується на особистісному уявленні про себе, яке закладається в ранньому дитинстві. Відповідно до клієнто-орієнтованого підходу К. Роджерса, кожна людина має уявлення про своє справжнє «Я» та своє ідеальне Я. «Справжнє Я» – це система уявлень про себе, яка формується на основі досвіду взаємодії з іншими та поведінки, пов'язаної з ними. «Ідеальне Я» – це уявлення про себе ідеального. Справжнє «Я» прагне бути наближеним до Ідеалу»[53].

Криза середини життя у жінок – це психологічний період, який зазвичай виникає у віці від 35 до 65 років, коли відбувається переосмислення життя, своїх цілей, досягнень та стосунків з іншими. Її можна охарактеризувати як стан, коли у людини знижується впевненість у собі та відбувається переоцінка подій прожитого життя.

Важливо зазначити, що криза середини життя не є універсальним явищем. Не всі жінки її переживають, і інтенсивність та прояви кризи можуть суттєво відрізнятися.

Період критичного аналізу та переосмислення досягнутого може супроводжуватися напруженням у сімейних стосунках і проблемами в професійній діяльності.

Особливо, якщо цей час збігається з періодом загального незадоволення своїм життям, людина може сприймати його як справжню катастрофу.

Для жінок середнього віку симптоми кризи часто пов'язані з тим, що їхні діти ростуть і більше не потребують їх догляду. Іноді прояви кризи середнього віку пов'язані з кар'єрою, а іноді керівництво надає перевагу молодшим спеціалістам, тоді у цих жінок є передчуття, що вони скоро вийдуть на пенсію тощо [21, с. 99]. Таке накопичення складних життєвих ситуацій може перевищити адаптивні можливості людини, що може стати поштовхом до виникнення аномальної кризи. В результаті ця фаза кризи може перешкоджати конструктивним змінам і активізації зусиль, спрямованих на адаптацію та формування адекватної реакції на розбіжність між очікуваннями і досягнутими результатами.

Криза середнього віку у жінок – це період, коли вони можуть переживати велике психологічне напруження, спровоковане рядом фізіологічних, соціальних та психологічних чинників.

Одні з основних особливостей переживання кризи середнього віку у жінок можуть включати:

1. Фізичні зміни: багато жінок можуть відчувати глибокий стрес через втрату можливості мати дітей. Зміни в зовнішності та здоров'ї, що супроводжують старіння, можуть стати джерелом тривоги. Жінки можуть переживати через втрачену молодість, відчуття меншої привабливості чи зміни у рівні фізичної активності[4, с. 40].
2. Самоідентифікація : на фоні зміни в зовнішності , відчутті втрати привабливості та сімейних обов'язків, можуть виникати пошуки нового сенсу життя і самоідентифікації.
3. Зміна ідентичності та ролей. Відсутність задоволення від сімейних та професійних досягнень: багато жінок починають ставити собі питання про сенс своїх досягнень, менше задоволення від сімейних та професійних успіхів. У цей період

може відбуватися переосмислення соціальних ролей (матері, дружини, професіонала), що призводить до пошуку нових сенсів у житті та прагнення самореалізації в інших сферах.

4. Емоційні зміни: часто жінки переживають періоди емоційної нестабільності, тривожності, депресивних настроїв або зниження самооцінки. Це може бути пов'язано з відчуттям незадоволення своїм життям, відчуттям втрати контролю або змінами у стосунках.

5. Почуття «втраченої можливості»: жінки починають ревізувати свої погляди на себе, свої цінності і призначення у житті, що може спричинити психологічні кризи. Відчувати жаль за тим, що не встигли зробити, або вважати, що їхні можливості для змін обмежені віком чи обставинами.

6. Актуалізація сексуальності: зміна гормонального фону може спричинити підвищений інтерес до сексу та потребу в самоствердженні.

Приклади з моєї практики:

Анна - 40-річна жінка, яка бореться з особистою кризою. Вона відчуває себе приголомшеною та втраченою, не знаючи, які кроки зробити далі. Вага її емоцій відчутна, коли вона переживає цей важкий час. Думки Анни затьмарені невпевненістю та страхом, що змушує її відсторонитися від оточуючих. Вона перебуває у стані внутрішнього хвилювання, відчайдушно шукає ясності та керівництва, які допоможуть їй знайти вихід із темряви. Завдяки порадам і підтримці близьких, Анна потроху починає розгадувати складності своєї кризи та набуває почуття надії на майбутнє.

Пані Олена, 43 роки, переглядає своє життя, розчарована тим, що присвятила себе виключно сім'ї. Вона прагне повернутися на роботу.

Пані Марія, 47 років, переживає кризу ідентичності, не знаходячи себе поза ролями дружини та матері. Вона експериментує зі зміною зовнішності.

Пані Наталя, 52 роки, успішна у професії та сімейному житті. Проте останні декілька років відчуває емоційне вигорання, втрату інтересу до роботи і зростаюче незадоволення своїм зовнішнім виглядом. Вона відчуває себе відірваною від своїх досягнень і ставить під сумнів сенс своєї діяльності.

Пані Ольга, 40 років, почуває себе втраченою в житті та сімейних відносинах. Невдоволення своїм життям, туга, що не зробила ті речі, які хотіла б, а також про віддаленість від чоловіка і дітей.

З урахуванням описаних переживань, погоджуємося з Г. Чуйко в тому, що позитивними для особистості можуть бути тільки наслідки, а не сама криза [48, с. 41–55]. Такі особливості переживання кризи середнього віку часто підсилюють бажання розібратися в феномені кризи середнього віку.

Однією з найвідоміших письменниць, яка досліджувала феномен кризи середнього віку у жінок, є Гейл Шихі (Gail Sheehy). Одна з її найвідоміших робіт, у якій досліджуються ключові періоди середнього віку «Passages: Predictable Crises of Adult Life» (1976). Вона пише: «For many women, the midlife passage is a time of awakening. The old expectation that they should be everything to everyone fall away, and they begin to explore what they want for themselves » [58]. (Для багатьох жінок середина життя стає часом пробудження. Старі очікування, що вони повинні бути всім для всіх, відходять, і вони починають досліджувати, чого хочуть для себе).

Можливо, криза середини життя жінки переносять важко через те, що існує проста невідповідність життєвих викликів з її справжніми внутрішніми бажаннями. І жінка, не усвідомлюючи того, сама «стоїть у себе на шляху» через побоювання бути самою собою, власні страхи, девальвуючи пройдений життєвий шлях.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що феномен кризи середини життя у жінок потребує подальшого дослідження, оскільки багато аспектів цього явища залишаються нез'ясованими. Інтенсивні переживання під час

кризи середнього віку можуть бути зумовлені як впливом зовнішніх обставин, так і внутрішніми психологічними обмеженнями, які перешкоджають повноцінному самовираженню. У деяких жінок цей період проходить без значних труднощів, однак для інших він супроводжується емоційними стражданнями. У цей переломний період життя одні жінки зосереджуються на невиконаних цілях та втрачених можливостях, тоді як інші розглядають його як можливість для побудови щасливішого майбутнього.

Марта Приріз характеризує кризу середнього віку як період, коли індивіди відчують гостру потребу у змінах та прагнуть скористатися останньою можливістю переосмислити своє життя і реалізувати нереалізовані мрії. «Ще є шанс змінити все так, як мріялось, дозволивши собі посумувати, поплакати за тою, якою людиною ви не стали. Оскільки відчувати сум за нереалізованим є нормальною реакцією, враховуючи його значимість для кожної жінки. І радить сконцентруватися на потребах тут і зараз та рішеннях для майбутнього» [42].

Емілі Нагоскі аналізує і досліджує важливі теми для жінок, феномен вигорання та як його можна уникнути: «Жінки можуть бути соціалізовані до того, щоб ставити потреби інших на перше місце, що робить їх вразливими до емоційного вигорання. Важливо навчитися доглядати за собою і встановлювати кордони» [7, с. 96].

Отже, життєва криза є одночасно як загрозою для особистості, так і можливістю для її розвитку. Досвід, який людина набуває під час кризових періодів, суттєво впливає не тільки на формування її особистості, а й на появу нових психологічних якостей, що виникають у процесі переживання кризи. Кризові ситуації створюють потребу в розв'язанні проблем, пов'язаних із творчою адаптацією до змінених умов життя, умінням приймати життя таким, яким воно є, і бути готовим до трансформацій. Життєва криза може завершитися на будь-якому з її

етапів. Подолання фази кризи жінки здійснюють різними способами, шукаючи вихід з цієї ситуації.

Детермінантами життєвих криз визначають такі важливі події, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, створення сім'ї, народження дитини, переїзд, серйозна хвороба, безробіття та будь-які інші зміни в житті кожної жінки[3, с.5-12]. Модифікації в будь-якій сфері життєдіяльності супроводжуються значними суб'єктивними труднощами, перебудовою свідомості та психологічною напругою, і це дає поштовх до конструктивного саморозвитку. Готовність до імпровізації, гнучкості сприяє можливості створити власне життя без деструктивних наслідків, а це в свою чергу неабияке мистецтво.

Як переконливо доводить Т. Титаренко, «усвідомлення та врахування власного особистісного потенціалу є найважливішим критерієм побудови моделей майбутнього. Існує думка, що допоміжними критеріями є схильність до самостійності в життєвому виборі та рівень інтегральності у плануванні способів досягнення життєвих цілей» [40].

Висновки до першого розділу

За підсумками результатів проведеного теоретичного дослідження можна зробити наступні висновки.

Систематизація теоретичних підходів до дослідження феномену кризи середнього віку є складним завданням. Хоча науковці приділяють цьому явищу значну увагу, питання криз середини життя продовжує залишатися у полі зору спеціалістів.

Життєва криза є складним явищем, яке впливає на індивідуальне життя. Коли людина переживає кризу, вона відкриває нові можливості для особистісного зростання або намагається зберегти статус-кво. Подолання вікових криз спонукає

до розвитку та формує екзистенціалізм особистості. Криза є відповіддю на заклики до використання потенційних можливостей для особистісного зростання, корениться в прагненні розвиватися та змінюватися.

Криза стає передумовою для важливих змін в особистості. Основною характеристикою кризи середнього віку є розбіжність між мріями та реальністю, з якою стикається людина. Причини кризи можуть включати психофізіологічні зміни, нереалізовані життєві перспективи, переоцінку досягнень, зміни у сімейних стосунках та спробу відповідати типовим життєвим траєкторіям попередніх поколінь. Ознаки кризи виявляються у зміненому ставленні до цінностей минулого, усвідомленні минулих досягнень, зміні світогляду та нових вимогах до себе.

Важливий етап усвідомити, що криза призводить до моменту вибору: або страждати й жаліти себе, або прагнути позитивних змін і створити краще майбутнє.

Важливо зосередитися на тому, що можна зробити, а не на тому, що недоступно. Це варто розглядати як початок нового етапу життя, можливість діяти по-іншому, отримати більше свободи й не витратити час даремно.

Стратегії подолання кризи середнього віку у жінок є ключовим фактором, для розкриття внутрішнього потенціалу, покращення психологічної стійкості та рівноваги. У цей період вони найчастіше стикаються з питанням про своє призначення, завдання і значущості в сучасному світі. Однак, на відміну від традиційних уявлень, криза для жінок середнього віку може виявитися не тільки часом втрат і тривоги, але і можливістю відкрити нові горизонти. У жінок, які стикаються з кризою, простежуються загальні тенденції, адже вони зазвичай більше визначають себе через призму сімейних стосунків, ніж у професійній діяльності. Тривожні жінки також часто є сором'язливими, переживають постійні страхи щодо своїх можливостей, що призводить до хронічного невдоволення самими собою і потреби в психологічній підтримці. Тим часом, жінки, які працюють, зазвичай мають вищий

рівень задоволеності життям, однак і вони можуть відчувати провину та внутрішній конфлікт між ролями матері, дружини та професіонала.

Життєва криза є водночас загрозою та можливістю для особистісного розвитку. Досвід, який особа здобуває під час кризових моментів, впливає на формування її особистості та на розвиток нових психологічних аспектів, що виникають під час переживання цих криз. Кризи спонукають до пошуку рішень проблем, пов'язаних із адаптацією до нових умов життя, зміною життєвого шляху та розвитком здатності любити й приймати життя у всіх його аспектах.

Кожна криза має характерні ознаки і потребує переосмислення життєвого шляху, що є важливим елементом розвитку особистості. Отже, кризи середнього віку завжди приводять до змін у життєвих орієнтирах людини. При конструктивному подоланні кризи середнього віку відбувається значне переосмислення цінностей і цілей, а життєвий план коригується для підвищення ефективності життя. Однак, якщо цей процес супроводжується деструктивними факторами, він може викликати порушення психічного стану та зниження особистісних якостей жінки.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК

У цьому розділі детально описано процес розроблення та впровадження методичного інструментарію для дослідження особливостей переживання кризи середини життя у жінок ; детальний опис цих методик (мета, процедура, інструкція, опрацювання даних); варіанти їх застосування.

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

Підготовка до проведення емпіричного дослідження включає декілька важливих методичних етапів. Кожен з цих етапів допомагає структурувати дослідження і забезпечити його наукову надійність та обґрунтованість.

Метою емпіричного дослідження є отримання максимально об'єктивних результатів для визначення психологічних особливостей кризи середини життя у жінок.

В дослідженні були використані наступні методи: теоретичний (теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження та систематизація наукових літературних джерел), психодіагностичний, математико-статистичний.

Наше наукове дослідження було структуровано так:

1. Підбір, структуризація та аналіз наукових джерел.

Цей етап передбачає аналіз наукових джерел, які стосуються кризи середнього віку, особливо у жінок. Розглянути та проаналізувати наукові дослідження вчених, які займалися вивченням цього питання. На основі проведеного дослідження були сформульовані висновки, що визначили основні завдання цієї роботи.

2. Побудова моделі дослідження та підбір методів та методик.

На цьому етапі відбувається підбір психодіагностичних методик. Також підбір критеріїв для математичної обробки даних.

Для вивчення психологічних особливостей переживання жінками кризи середнього віку використовуються методики, побудовані на основі опитувальників. Опитувальники характеризуються як набір пунктів, що не передбачають правильної відповіді, а оцінюються за частотою та спрямованістю відповідей. Важливою особливістю їх застосування є ймовірнісна значущість отриманих результатів, яка визначається такими показниками, як валідність, надійність, достовірність і стандартизованість методики.

Особистісні опитувальники являють собою комплекс методичних інструментів для оцінки певних характеристик і проявів особистості. Вони складаються з питань чи тверджень, на які респондент має відповісти відповідно до інструкції (згода, незгода тощо). Зміст і принципи формулювання діагностичних висновків в опитувальниках базуються на різних теоретичних підходах до розуміння сутності особистості, її структури та ключових діагностичних параметрів.

У цьому дослідженні було підбрано такі методики:

1. Методика «Шкала задоволеності життям У. Diener» (адаптація Д. Леонт'єва).
2. Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя G. PerrudetBadoux» (адаптація М. Соколової).
3. Методика «Шкали психологічного благополуччя С. Ryff» (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко).
4. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної).

На третьому етапі було здійснено проведення діагностичних процедур із використанням обраного психодіагностичного інструментарію, а також обробку й інтерпретацію отриманих даних.

Методика проведення опитування включає три основні етапи:

1. Вибір методики (визначається теоретичними основами, метою діагностики, а також достовірністю та надійністю обраної методики);
2. Проведення опитування (згідно з вимогами до діагностичної роботи);
3. Інтерпретація результатів (обумовлюється системою теоретичних принципів щодо предмета дослідження).

На основі результатів первинного дослідження, було розроблено тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня психологічного благополуччя та саморегуляції учасників.

Емпіричне дослідження переживання жінками кризи середнього віку вимагає детального планування та дотримання всіх методичних етапів. Адже правильно підібрані методики, підготовка інструментів та аналіз даних дозволяють отримати обґрунтовані результати.

Дані методики допоможуть детально вивчити особливості переживання жінками кризи середнього віку, визначити рівень задоволеності життям, який допоможе пояснити цінність суб'єктивного благополуччя жінок та вплив задоволення або незадоволення життям на переживання кризи середини життя, вимірювання загальної когнітивної оцінки суб'єктом задоволеністю власним життям.

Це допоможе зробити правильні висновки та проаналізувати особливості емоційного переживання кризи середнього віку жінок.

На заключному етапі дослідження було здійснено систематизацію отриманих даних, сформульовано висновки та розроблено стратегію їх поширення у науковому середовищі шляхом публікацій, доповідей на конференціях та презентацій на наукових семінарах.

2.2. Методика «Шкала задоволеності життям У. Diener» (Satisfaction with Life Scale, SWLS) в адаптації Д. Леонтєва

Мета: використовується у психологічних дослідженнях і практиці для вимірювання суб'єктивної оцінки особистістю свого життя, її задоволенням власними досягненнями, надаючи достовірні результати при мінімальних витратах часу.

Шкала задоволеності життям – це короткий скринінговий опитувальник, призначений для дослідження ступеню суб'єктивної задоволеності життям. Методика була розроблена E. Diener, R. Emmons, R.J. Larsen та S. Griffin у 1985 році, адаптована та валідизована Д. Леонт'євим у 2003 році. Результати адаптації методики показали досить високі психометричні характеристики та зв'язки з показниками суб'єктивного та психологічного благополуччя, тому її можна використовувати в психологічних дослідженнях.

Опитувальник складається з 5 тверджень. Ці твердження стосуються загальної оцінки якості життя:

1. У більшості моє життя близьке до мого ідеалу.
2. Умови мого життя чудові.
3. Я задоволений своїм життям.
4. Я досяг того, чого хотів у житті.
5. Якби я міг жити життя заново, я б мало що змінив.

Процедура: досліджуваному пропонуються твердження, на які він має виразити ступінь своєї згоди чи незгоди.

Інструкція: уважно прочитайте висловлювання, кожне з яких потрібно оцінити за 7-бальною шкалою де 1 означає повністю не згоден, а 7 – повністю згоден.

Опрацювання даних: отримані бали по 5 питанням підсумовуються, мінімальний бал становить 5, максимальний – 35 балів.

- 30-35 балів - надзвичайно задоволений, результат набагато вищий за середній.
- 25-29 балів - дуже задоволений, результат вищий за середній.
- 20-24 балів - більш-менш задоволений, середній результат для дорослої людини.
- 15-19 балів - злегка незадоволений, результат трохи нижчий за середній.

- 10-14 балів - незадоволений, результат явно нижчий за середній.
- 5-9 балів - дуже незадоволений, результат набагато нижчий за середній.

Отже, ця методика спрямована на вимірювання глобальної задоволеності життям як ключового аспекту суб'єктивного щастя.

2.3. Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя G. Perrudet-Badoux» (адаптація М. Соколової)

Мета: шкала призначена для діагностики емоційного компонента суб'єктивного благополуччя.

Тест був розроблений французьким психологом Г. Перуе-Бадю в 1988 році та адаптований М. Соколовою. Методика дозволяє виміряти суб'єктивне благополуччя, а саме його емоційний компонент та містить 17 питань.

Автор виокремлює блоки питань, пов'язаних з емоційним станом, соціальною поведінкою та фізичними симптомами. Всі пункти ділять на 6 кластерів:

1. Напруження та чутливість, що оцінює суб'єктивне переживання респондентом важкості роботи, яку він виконує, необхідність взаємодіяти з іншими, потребу в усамітненні;
2. психічні розлади – порушення сну, безпричинна тривога, розсіяність, надмірна реакція на стрес та ін.;
3. зміни настрою: знижений настрій, зневіра;
4. значимість соціального оточення – сосунки з сім'єю, друзями, допомога при вирішенні проблем;
5. самооцінка здоров'я;
6. задоволеність повсякденним життям – наявність нудьги щодня, ранковий настрій.

Процедура: досліджуваному пропонуються твердження, на які він має виразити ступінь своєї згоди чи незгоди

Інструкція: респондентів просять вказати, в якому ступені вони згодні чи ні з наступними твердженнями, використовуючи шкалу від 1 до 7, де 1 – повністю згоден, 7 – повністю не згоден.

Опрацювання результатів: бали за прямими та оберненими пунктами підсумовуються та переводяться в стени.

Необхідно звернути увагу, що шкала обернена: чим більший стен – тим менше виражене благополуччя.

1 стен – повне емоційне благополуччя, заперечення існування серйозних проблем;

2-3 стени – помірний емоційний комфорт;

4-7 стенів – середній рівень суб'єктивного благополуччя: немає серйозних проблем, але емоційний комфорт також відсутній;

8-9 стенів – суб'єктивне неблагополуччя, може бути схильність до депресії, тривоги, стресу.

10 стенів – виражений емоційний дискомфорт, незадоволення собою, труднощі, уявні тривоги, безнадія.

Перевагою методики є її стислість та скринінговий характер, що визначає напрямок для подальшої роботи психолога. Вона дозволяє оцінити рівень особистого благополуччя через суб'єктивні відчуття людини, що дає точне уявлення про її внутрішній стан.

2.4. Методика «Шкали психологічного благополуччя С. Ryff» (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко)

Мета: оцінка рівня психологічного благополуччя особистості на основі кількох ключових аспектів, таких як автономія, позитивні відносини з іншими, самоактуалізація, особистісний ріст, життєва мета та контроль над навколишнім середовищем.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (Psychological Well-Being Scales) була розроблена Керол Ріфф (Carol Ryff) у 1989 році та адаптацію виконали Т. Шевеленкова та П. Фесенко у 2005 році.

«Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф у адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенко представляє собою конструкт, який дає можливість оцінити не лише загальний рівень суб'єктивного благополуччя, а й отримати інформацію щодо рівня вираженості окремих компонентів суб'єктивного благополуччя.

Методика складається з 84 тверджень і включає 6 шкал та інтегральний показник:

1. Шкала «Позитивні стосунки з іншими» – відображає ступінь соціальної активності респондента, рівень його комунікативної активності.
2. Шкала «Автономія» – демонструє рівень самостійності та незалежності або, навпаки, комфортності.
3. Шкала «Управління оточенням» – визначає ступінь суб'єктивного контролю за навколишньою дійсністю.
4. Шкала «Особистісне зростання» – визначає прагнення особистості до розвитку та самореалізації.
5. Шкала «Мета у житті» – говорить про наявність у житті певної спрямованості та змістовному його наповненні.
6. Шкала «Самоприйняття» – характеризує ступінь прийняття індивідом самого себе.

Процедура: опитуваному пропонується відповідати на серію тверджень, оцінюючи їх за шкалою від 1 до 6. Де 1 – абсолютно не згоден, а 6 – абсолютно згоден.

Інструкція: досліджуваному пропонуються твердження, на які він має виразити ступінь своєї згоди чи незгоди.

Опрацювання результатів: кожна з шести шкал оцінюється окремо. Підсумовуються відповіді на запитання, що стосуються кожної шкали. Чим вищий бал за шкалою, тим краще виражений певний аспект благополуччя. Проводиться порівняльний аналіз різних аспектів психологічного благополуччя між собою та визначається загальний рівень задоволеності життям.

Отже, дана методика дозволяє не лише визначити рівень суб'єктивного благополуччя особистості, але й надає можливість оцінити та проаналізувати рівень кожного компонента, що представлені у структурі суб'єктивного благополуччя.

2.5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної)

Мета: є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» є модифікацією опитувальника Форверга (Forverge), адаптованого для оцінки контактності Т. Ларіною у 2006 році.

Модифікація опитувальника Форверга на контактність, проведена Т. Ларіною, акцентує увагу на тих аспектах, які формують життєстійкість, зокрема:

1. Адаптивність – здатність пристосовуватися до змін.
2. Оптимізм – позитивне ставлення до життя та віра у свої сили.

3. Соціальна підтримка – наявність близьких людей, готових підтримати у важкі часи.

Процедура: опитуваному пропонується відповідати на серію тверджень, оцінюючи їх за шкалою від 1 до 9

Інструкція: пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб у такий спосіб з'ясувати, якою мірою Вам властиві представлені якості.

Бал «5» означає, що Вам властива ця якість; Ви більше віддаєте, ніж отримуєте. Бали, розташовані ліворуч від «5», відповідають «зменшенню» цієї властивості, праворуч від «5» – її «збільшенню».

Бал «1» – Ви зовсім позбавлені цієї властивості.

Бал «9» – Вам притаманна ця властивість найбільшою мірою.

Опрацювання результатів: перекладаємо отримані відповіді за 9-бальною шкалою. Підраховуємо кількість балів за кожним пунктом. Отримуємо рівні осмисленості та сформованості складових життестійкості.

Отже, опитувальник «Самооцінка життестійкості» є корисним інструментом для оцінки особистісних ресурсів, які допомагають людині адаптуватися до труднощів та стресових ситуацій.

Висновки до другого розділу

Отже, за результатами проведеної роботи було ретельно підібрано відповідні психодіагностичні методики, які відповідають завданням роботи. У процесі дослідження використовувалися теоретичні та емпіричні методи для досягнення цілі.

Було підібрано чотири методики для здійснення дослідження.

Методика «Шкала задоволеності життям У. Diener» (Satisfaction with Life Scale, SWLS) в адаптації Д. Леонтьєва, яка використовується у психологічних дослідженнях і практиці для вимірювання суб'єктивної оцінки особистістю свого життя, її задоволенням власними досягненнями, надаючи достовірні результати при мінімальних витратах часу.

Результати адаптації методики показали досить високі психометричні характеристики та зв'язки з показниками суб'єктивного та психологічного благополуччя, тому ми її використали у своєму дослідженні.

Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя G. Perrudet-Badoux» (адаптація М. Соколової): шкала призначена для діагностики емоційного компонента суб'єктивного благополуччя. Ця шкала базується на самооцінці особистих відчуттів, емоцій та загального ставлення до життя.

Основні цілі методики: визначити, наскільки респонденти задоволені різними аспектами свого життя, виявити, які позитивні або негативні емоції переважають у респондентів, дослідити, які елементи життя (соціальні зв'язки, кар'єра, здоров'я тощо) впливають на суб'єктивне благополуччя, дослідження впливу на психічне здоров'я.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (адаптація С. Ryff) дає змогу оцінити різні аспекти психологічного благополуччя особи. Вона дозволяє визначити, як людина відчуває себе в різних сферах життя, що сприяє загальному благополуччю. Дослідити рівні психологічного благополуччя особистості на основі кількох ключових аспектів, таких як автономія, позитивні відносини з іншими, самоактуалізація, особистісний ріст, життєва мета та контроль над навколишнім середовищем.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» є інструментом для оцінки особистісних ресурсів, які допомагають людині адаптуватися до труднощів та стресо-

вих ситуацій, акцентує увагу на тих аспектах, які формують життєстійкість. Дозволяє виявити рівень самооцінки життєстійкості та виявити потенційні області для розвитку.

Ці методики допомагають детально вивчити та досліджувати особливості переживання кризи середини життя у жінок. А також зробити певні висновки.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЖІНКАМИ

У даному розділі ми представили процес підготовки до проведення емпіричного дослідження; обробку, аналіз та інтерпретацію результатів; надання рекомендацій жінкам щодо подолання негативних стереотипів та зміни життєвих пріоритетів.

3.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Окрім методичних етапів підготовки до дослідження, важливими є організаційні етапи. Вони суттєво сприяють процесу проведення дослідження та інтерпретації отриманих результатів від респондентів. Завдяки цим етапам можна сформулювати конкретні висновки.

Основні етапи підготовки в організації емпіричного дослідження:

1. Організація та проведення емпіричного дослідження.

На цьому етапі дослідження була реалізована практична частина, у якій було детально описано організацію емпіричного дослідження, що проводилася на вибірці жінок 35 – 60 років. До загальної вибірки ввійшли респонденти, які були відібрані випадковим чином, спираючись на особливості віку у жінок.

Для цього були підібрані відповідні методики для діагностики кризи жінок середнього віку, розроблені опитувальники по досліджуваним методикам в програмі Google Forms. Опитувальник розсилався онлайн, відповіді були зібрані через Google форму. Респондентам було проведено інструктаж щодо проходження опитування та наданий доступ до методик дослідження.

2. Обробка результатів емпіричного дослідження.

На цьому етапі дослідження відбувається первинна обробка даних за кожною методикою, узагальнення отриманих відповідей респондентів, внесення цих даних у таблиці та представлення результатів у графічному форматі. Обчислення середніх значень, стандартних відхилень та інших показників для кожної з методик. Визначення зв'язків між різними шкалами з використанням кореляційних коефіцієнтів. Створення графіків, діаграм та таблиць для наочності представлених даних. Використання графічних засобів для ілюстрації важливих тенденцій та закономірностей.

Емпіричне дослідження було проведено серед жінок віком від 35 до 60 років. Загальна кількість респондентів – 50 жінок.

Цей процес дозволяє не лише обробити дані, але й зробити значущі висновки, що можуть бути використані для подальшої роботи або досліджень.

3. Інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження та їхнє оформлення.

На цьому етапі емпіричного дослідження були отримані дані по кожній методиці, відповідно структуровані та інтерпретовані, для формування певних висновків, в також визначення загальних патернів у відповідях респондентів, що свідчать про їхні переживання та емоційний стан.

Після збору та опрацювання даних було проведено їх детальну інтерпретацію. Особливу увагу було приділено оцінці відповідності отриманих результатів висунутій гіпотезі. У результаті дослідження було виявлено, що на переживання кризи значний вплив мають такі фактори, як соціальна підтримка, фінансовий стан та здоров'я.

Цей етап дозволяє глибше зрозуміти, як респонденти переживають кризові ситуації та надає цінну інформацію щодо подальшої роботи в цій сфері. Визначення практичних рекомендацій на основі отриманих результатів.

3.2. Результати емпіричного дослідження

Для вирішення завдань емпіричного дослідження респондентам було запропоновано стандартизовані та надійні діагностичні методики. Вибірка формувалася методом випадкового відбору з урахуванням вікових характеристик групи, оптимальними межами якої визначено вік від 35 до 60 років.

Опитування проходило в онлайн-форматі, а відповіді збиралися через Google Форму.

Слід зазначити, що участь в опитуванні була добровільною і без жодного тиску на респондентів.

У дослідженні взяли участь 50 жінок віком від 35 до 60 років (рис. 3.2.1.)

Ваш вік (повних років)
50 відповідей

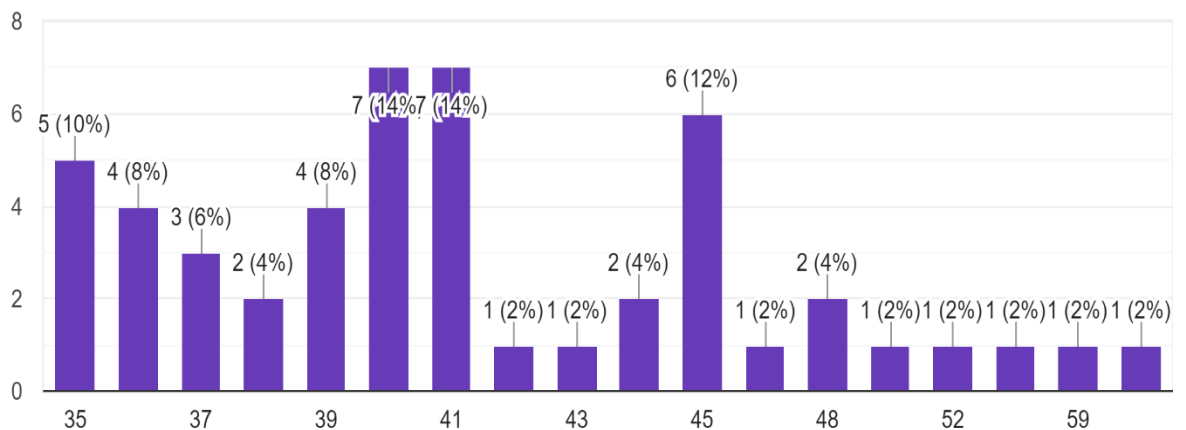


Рис.3.2.1.

За результатами нашого дослідження всі жінки мають вищу освіту, що підтверджує рис. 3.2.2.

Вища освіта

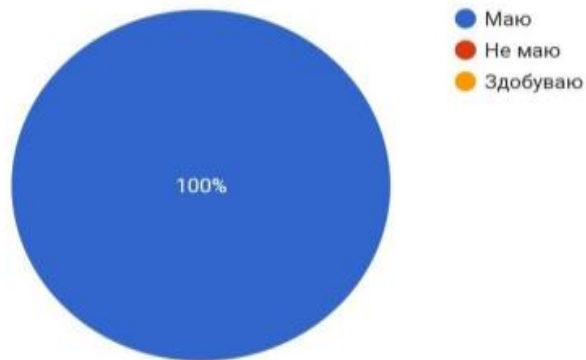


Рис.3.2.2. За результатами дослідження всі жінки мають вищу освіту (%)

Відповідно до результатів дослідження (див. рис. 3.2.3 під описом) в офіційному шлюбі перебувають 30 (60,8%) респондентів, у неофіційному шлюбі – 5 (9,8%) жінок, 5 (9,8%) розлучених та у 10 (19,6%) респондентів, відповідно, не було шлюбних відносин.

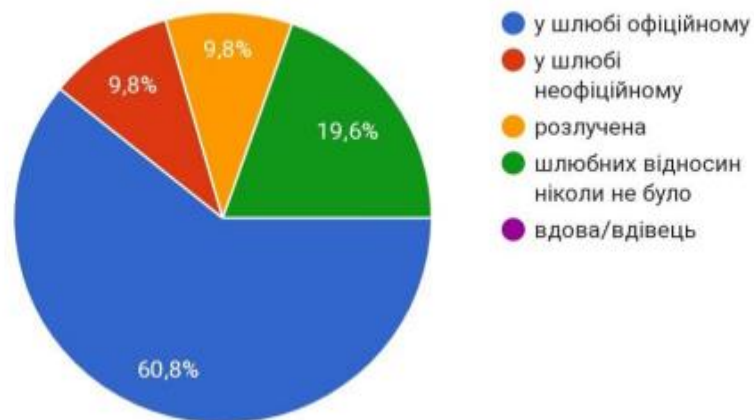


Рис.3.2.3. Загальні результати респондентів за сімейним станом (%)

Емоційний стан жінок можна розглядати як важливий аспект з різних сторін, залежно від цілей дослідження. Він є ключовим чинником їхнього психологічного благополуччя.

Задоволеність жінок власним життям ми досліджували за допомогою *методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (в адаптації Д. Леонтьєва)*.

Аналіз і тлумачення результатів дослідження розпочато з анкети для оцінки рівня задоволеності життям серед жінок, створеної на основі шкали задоволеності життям. Основним завданням було з'ясувати, який відсоток жінок у періоді «середини життя» відчують суб'єктивне задоволення своїм життям. Питання були сформульовані так, щоб охопити якомога більше аспектів, що можуть впливати на рівень задоволеності життям у жінок віком від 35 до 60 років.

Також було важливо визначити, чи супроводжується їх стан тривожністю та депресивними розладами, які можуть бути спричинені негативною суб'єктивною оцінкою свого життя. На основі даних також було поставлено завдання визначити рівень загальної функціональної кризи сенсу життя у жінок. У дослідженні взяли участь 50 респондентів, віком від 35 до 60 років.

На базі наведених результатів можна зробити такі висновки про рівень задоволеності життям серед респондентів за методикою:

Повністю задоволені життям (5%). Група жінок (2 із 50) демонструє повне задоволення своїм життям. З цього випливає, що вони досягли стану гармонії зі своїм життям, задоволені основними його аспектами і мають високий рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про збалансований стан, позитивне ставлення до себе і оточення. Вони люблять своє життя і відчують, що справи у них йдуть дуже добре. Звичайно, їхнє життя не ідеальне, але вони відчують, що цього достатньо для отримання задоволення від кожного прожитого дня, навіть якщо доводиться долати проблеми чи пристосуватися до щоденних викликів.

Задоволені життям (8%). Жінки цієї групи (4 із 50) загалом мають високий рівень задоволення, але не в повній мірі. Це група людей, які, в цілому, позитивно сприймають своє життя, але можуть мати деякі аспекти, які потребують вдосконалення. Незважаючи на загальний оптимізм, у їхньому житті можуть бути сфери, де баланс між особистим і професійним ще не встановлено.

Частково задоволені життям (30%). Велика група (15 із 50) відчуває змішане ставлення до свого життя. Вони загалом приймають свою життєву ситуацію, але відчувають, що деякі аспекти залишаються невирішеними чи викликають дискомфорт. Ця часткова задоволеність свідчить про потребу у психологічній підтримці, зокрема для зниження рівня стресу або подолання внутрішніх конфліктів.

Нейтральне ставлення до життя (31%). Це найбільша група. Жінки цієї категорії (16 із 50) виявляють нейтралітет у ставленні до свого життя. Вони не виражають ані сильного задоволення, ані значного незадоволення. Така позиція може бути пов'язана з адаптацією до життєвих умов або, навпаки, з відчуттям застою та відсутності мотивації до змін. Відсутність сильних емоційних реакцій на життєві обставини або певного прийняття ситуації, яка є, але без особливого ентузіазму.

Більше незадоволені життям, ніж задоволені (14%). У групі (7 із 50) зафіксовано переважно негативне ставлення до життя, що вказує на можливі емоційні труднощі. Це може бути наслідком незадоволеності, що вказує на відчуття незадоволеності певними життєвими обставинами, можливо, через невідповідність очікувань або труднощі в соціальній чи особистій сфері. Великий відсоток жінок оцінили задоволеність життям нижче середнього, це може свідчити про те, що вони зазвичай відчувають бажання щось змінити у житті, але часто не знають як це зробити. У цих жінок, ймовірно, підвищений рівень тривожності та низька психологічна стійкість.

Незадоволені життям (5%): Жінки в цій групі (2 із 50) мають низький рівень задоволеності, що свідчить про наявність тривалих внутрішніх конфліктів або

стресових ситуацій. Це може свідчити про серйозні труднощі або невирішені конфлікти в особистому або професійному житті, які негативно впливають на загальне почуття благополуччя. Хоча, варто зазначити, що тимчасова незадоволеність життям є нормальним та поширеним явищем, тому що це може стимулювати людину розвиватися та змінюватися.

Зазвичай такі низькі показники є реакцією на критичні події в житті. Їхній психологічний стан може потребувати спеціальної підтримки, зокрема роботи з професійними психологами для подолання депресивних настроїв та відновлення емоційної рівноваги.

Абсолютно незадоволені життям (7%): Ця група (4 із 50) демонструє глибоку незадоволеність життям, що вказує на серйозні кризові ситуації або емоційне вигорання. Це - найнижчий рівень задоволеності, який може бути пов'язаний з кризовим станом або серйозними проблемами. Такий стан може бути критичним і потребувати комплексного втручання для запобігання психічним розладам і забезпечення емоційної стабільності.

Результати показують, що більшість респондентів (30%) частково задоволені життям або виявляють нейтральне ставлення (31%). Це вказує на те, що значна частина респондентів, можливо, потребує підтримки для покращення якості життя і підвищення рівня задоволеності. Лише незначна частина (5% повністю задоволених і 8% задоволених) має позитивне ставлення до життя, що демонструє потенціал для суб'єктивного благополуччя за певних умов.

Результати нашого дослідження вказують на досить високий рівень незадоволеності життям серед жінок у період «середини життя», що вказує на те, що з віком жінці дуже важко адаптуватися до змін, незадоволення сімейним станом, страх перед економічною нестабільністю та втратою здоров'я.

Таблиця 3.2.1.

Загальні результати представлені в таблиці 3.2.1. у вигляді середніх значень

Повністю задоволені	Задоволені життям	Частково задоволені	Нейтральне ставлення	Більше незадоволені життям, ніж задоволені	Незадоволені життям	Абсолютно незадоволені життям
31-35 балів	26-30 балів	21-25 балів	20 балів	15-19 балів	10-14 балів	5-9 балів
5%	8%	30%	31%	14%	5%	7%
2 осіб	4 осіб	15 осіб	16 осіб	7 осіб	2 осіб	4 осіб

Для кращої наочності подамо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.4.).

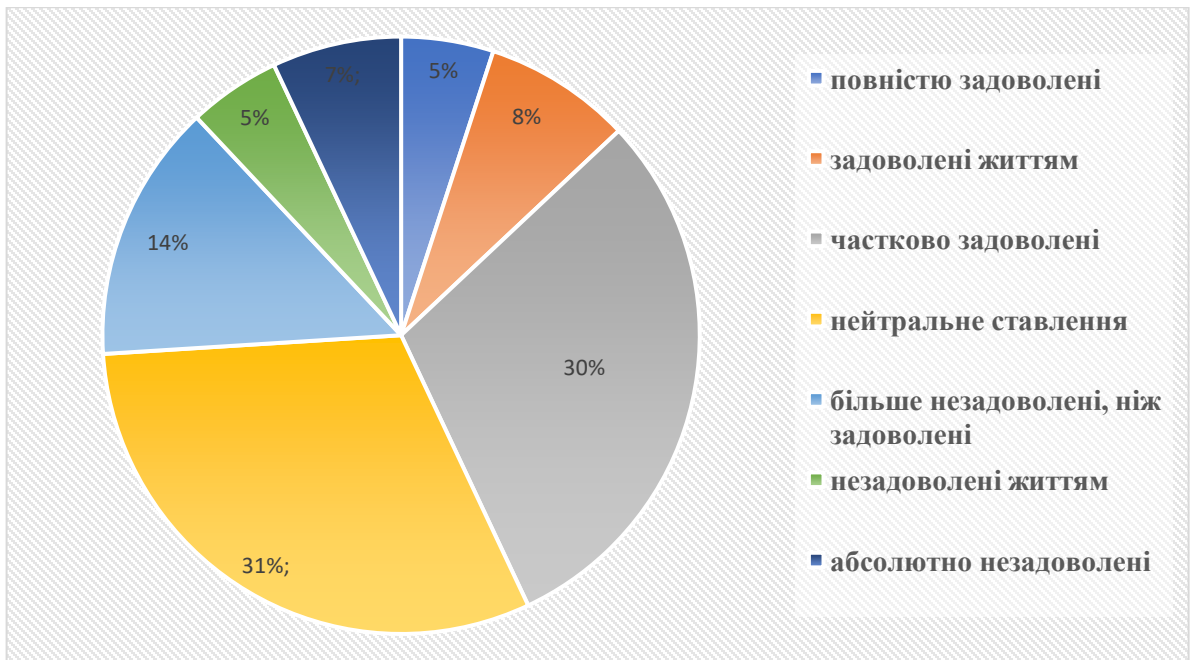


Рис. 3.2.4. Рівень задоволеності життям серед респондентів (%)

Варто зазначити, що особливістю цього дослідження є те, що воно проводилося в умовах війни. Самі респонденти наголошували, що їхня оцінка задоволеності життям до початку війни була б іншою, адже трагічні події внесли значні корективи. На жаль, можливості порівняти ці результати з даними до війни у нас немає, проте можна впевнено стверджувати, що загроза життю через військові дії впливає на рівень задоволеності життям серед опитаних, підвищуючи рівень тривожності та створюючи ризики депресивних розладів і загострення психічних проблем.

Життя завжди було найвищою цінністю, і коли виникає загроза його втрати, бажання жити, творити і розвиватися в умовах небезпеки набуває особливого значення. Тому, попри складність оцінки понять благополуччя і задоволеності, респонденти можуть розглядати свою задоволеність життям у високому діапазоні, що свідчить про глибоке усвідомлення цієї цінності.

Результати досліджень свідчать, що позитивний емоційний фон сприяє покращенню загального стану здоров'я та життєвої активності. Емоційний стан впливає на стиль соціальної взаємодії жінок та їхнє спілкування з іншими. Негативні емоції можуть знижувати якість міжособистісних відносин. Крім того, емоційний стан тісно пов'язаний із фізичним здоров'ям, оскільки стрес та негативні переживання можуть послаблювати імунну систему та негативно впливати на організм загалом. У професійній діяльності емоції також відіграють роль: позитивний настрій може підвищувати продуктивність, сприяти творчості та підтримувати професійний розвиток.

Наступним етапом нашого дослідження було встановлення рівня суб'єктивного благополуччя жінок середнього віку. Методика була використана для оцінки емоційного стану та рівня тривожності, за якою можна всебічно оцінити, наскільки добре людина справляється з негативними факторами внутрішнього і зовнішнього середовища.

Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю (адаптація М. Соколової) являє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя (емоційного комфорту). Її результати відображають оцінку індивідом власних емоційних переживань від значного емоційного дискомфорту до повного емоційного комфорту.

Рівень суб'єктивного благополуччя у жінок зображено в табл. 3.2.6. емоційний компонент, тобто співвідношення позитивних та негативних емоцій діагностовано шкалою суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю (в адаптації М. Соколової).

Таблиця 3.2.2.

Розподіл жінок за рівнем суб'єктивного благополуччя на основі результатів дослідження

Рівень суб'єктивного благополуччя (стени)	Стен	Відсоток респондентів	Кількість жінок (із 50)
Дуже низький рівень	1	10%	5
Низький рівень	2	17%	8
Нижчий за середній рівень	3	31%	16
Трохи нижче середнього	4	11%	6
Середній рівень	5	12%	6
Вище середнього рівня	6	12%	6
Високий рівень	7	7%	3

Зобразимо для наочності дані таблиці у вигляді діаграми на рисунку 3.2.5.

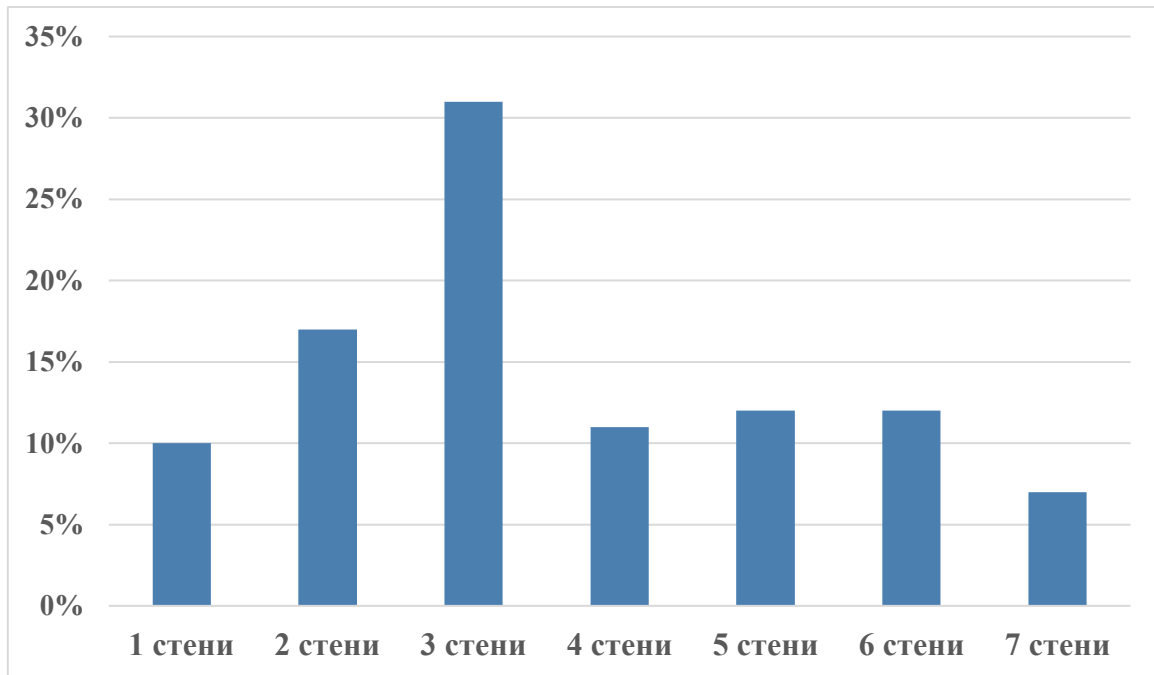


Рис. 3.2.5. Розподіл жінок за рівнем суб'єктивного благополуччя за шкалою стенів (%)

Аналіз загального психологічного стану жінок на основі результатів дослідження, проведеного за шкалою суб'єктивного благополуччя, наведений нижче. Для інтерпретації використані дані, де респондентки були розподілені за рівнем благополуччя на основі оцінки за шкалою стенів (1-10).

Проте в конкретному випадку нашого дослідження було використано лише 7 категорій, оскільки результати респондентів розподілилися за цими рівнями. Це означає, що респонденти не мали результатів у діапазонах стенів 8,9,10. Аналіз включав лише ті стени (категорії), які мали значення в нашому дослідженні.

1 стени (10%) дуже низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Ця група жінок (10% респонденток) демонструє дуже низький рівень життєвого задоволення та емоційного благополуччя. Такі результати можуть свідчити про се-

рйозні труднощі у повсякденному житті, високий рівень стресу або наявність депресивних симптомів. Цим жінкам може знадобитися професійна психологічна підтримка.

2 стени (17%) низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Жінки в цій категорії (17%) відчувають значний емоційний дискомфорт і часткову незадоволеність своїм життям. Вони можуть відчувати проблеми у соціальних взаємодіях та мати підвищений рівень тривожності.

3 стени (31%) нижчий за середній рівень благополуччя.

Найбільша група (31%) демонструє помірно низький рівень суб'єктивного благополуччя. Ці жінки відчувають змішане ставлення до життя: загалом приймають свою життєву ситуацію, але відчувають певні труднощі або незадоволення окремими аспектами. У них може спостерігатися нестабільність емоційного стану, що потребує уваги.

4 стени (11%) трохи нижче середнього рівня благополуччя.

Жінки цієї категорії (11%) демонструють рівень благополуччя, трохи нижчий за середній. Вони мають стабільні соціальні зв'язки, але можуть відчувати стрес у повсякденному житті або незадоволення окремими аспектами діяльності.

5 стени (12%) середній рівень суб'єктивного благополуччя.

Ця група (12%) має задовільний рівень суб'єктивного благополуччя. Вони загалом приймають своє життя та справляються з повсякденними труднощами. Це свідчить про збалансований психологічний стан та здатність ефективно адаптуватися до змін.

6 стени (12%) вище середнього рівня благополуччя.

Жінки в цій категорії (12%) мають досить високий рівень задоволеності життям і емоційної стабільності. Вони задоволені своїми соціальними контактами та мають позитивне ставлення до своєї діяльності.

7 стени (7%) високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Найменша група (7%) демонструє високий рівень психологічного благополуччя, відчуваючи гармонію та задоволення у різних аспектах життя. Вони емоційно стабільні та добре адаптуються до життєвих викликів.

Отже, розподіл жінок за рівнями суб'єктивного благополуччя показує, що більшість респонденток мають помірно низький або середній рівень задоволеності життям (58% - стени 1-3). Це вказує на необхідність додаткової підтримки для покращення їхнього емоційного стану. 23% респонденток (4-5 стени) мають середній рівень благополуччя, який можна вважати задовільним, хоча вони можуть стикатися з періодичним стресом.

Лише 19% жінок (6-7 стени) мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про емоційну стабільність та задоволеність життям.

Основна увага повинна бути приділена жінкам із низькими показниками (10-17%), оскільки у них можуть бути серйозні проблеми з емоційним здоров'ям, які потребують професійного втручання.

Ці результати підкреслюють необхідність підвищеної уваги до підтримки жінок, особливо тих, хто має низький рівень благополуччя, для покращення їхнього емоційного стану та якості життя.

Для того, щоб більш детально проаналізувати, як жінки оцінюють власний емоційний стан та рівень психологічного благополуччя, ми проаналізували і отримали результати дослідження за кластерами, які показали, що лише 10% респонденток відчувають підвищену напруженість та чутливість. Це відносно невелика група, що свідчить про загалом низький рівень стресу у більшості опитаних. Проте, жінки цієї категорії можуть бути вразливими до стресових ситуацій і потребують додаткової підтримки для стабілізації емоційного стану.

Однак 17% респонденток демонструють ознаки психоемоційної симптоматики, такі як втома, тривожність або порушення сну. Це свідчить про те, що значна частина жінок може мати проблеми з емоційним вигоранням, що потребує уваги для покращення якості життя.

11% респонденток відчувають проблеми з соціальними зв'язками або недостатню підтримку з боку оточення. Це може призвести до почуття ізоляції, що негативно впливає на загальний психологічний стан. Ця група потребує підсилення соціальної підтримки.

12% жінок мають занижену самооцінку власного здоров'я. Це свідчить про негативне сприйняття свого фізичного та психічного стану. Важливо забезпечити доступ до ресурсів для покращення здоров'я та самопочуття.

12% респонденток виявили незадоволеність повсякденною діяльністю, що може свідчити про втрату інтересу до своїх занять або відсутність мотивації. Це також може бути пов'язано з відчуттям монотонності в житті.

Лише 7% респонденток мають високий рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що невелика частка жінок справді задоволена своїм життям, емоційно стабільна і має високий рівень задоволеності життям.

Аналіз найбільшої групи становить 31%, що демонструє схильність до частих змін настрою. Це вказує на те, що третина респонденток має емоційну нестабільність, що може бути викликано стресом або життєвими труднощами. Цій групі рекомендовано звернути увагу на психоемоційну підтримку.

Проаналізувавши групові результати за кластерами можна зробити такі висновки. Більшість жінок (31%) відчувають постійні зміни настрою, що свідчить про емоційну нестабільність.

Важливими є психоемоційні симптоми у 17% респонденток та проблеми із самооцінкою здоров'я у 12%, що вказує на потенційні ризики для психічного та

фізичного стану. Лише 7% жінок досягли високого рівня благополуччя, що свідчить про значну потребу у підтримці більшості респонденток для покращення їхнього емоційного стану та якості життя.

Групові результати кластерів представлені у даній методиці (див. рис. 3.2.6.).

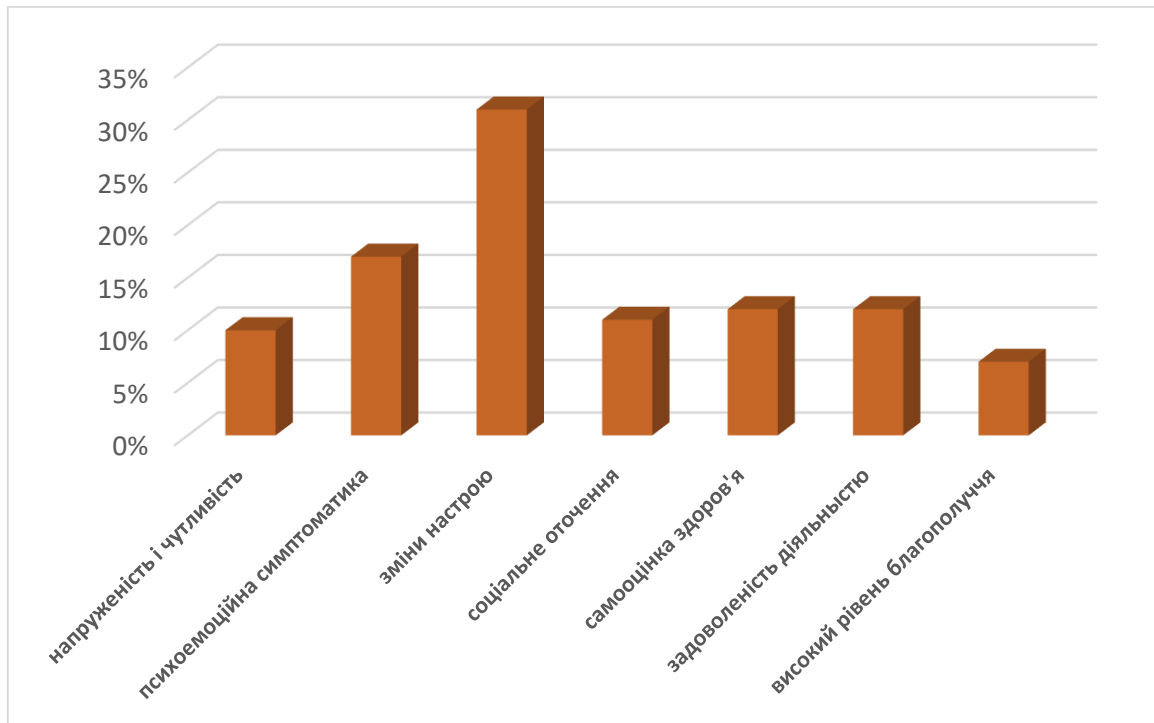


Рис. 3.2.6. Групові результати кластерів за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду

Ці результати підкреслюють необхідність комплексної підтримки жінок для покращення їхнього психоемоційного стану, особливо в умовах підвищеного стресу та життєвих труднощів.

Отже, проаналізувавши групові результати суб'єктивного благополуччя, ми можемо виокремити ключові критерії, на які варто звернути увагу в першу чергу: це стани напруги, прояви психоемоційної симптоматики (порушення сну, неуважність, підвищена дратівливість) та зміни настрою.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко)

Для більшого розуміння можливостей людини щодо адаптації у складних життєвих ситуаціях ми використали опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

За допомогою цієї моделі було досліджено такі основні показники психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономія.

Ця модель дає змогу зрозуміти поняття психологічного благополуччя, яка характеризується цінністю самореалізації особистості в тих конкретних наявних умовах, у яких вона існує, та поєднанням пристосування до оточення, з одного боку, та прояву своїх можливостей – з іншого.

Отже, цей опитувальник дає змогу оцінити об'єктивну й суб'єктивну сторони психологічного благополуччя.

Об'єктивне благополуччя характеризується такими складниками: рівень задоволеності життям, частота негативних емоцій та інтенсивність позитивних емоцій.

Для аналізу даних, отриманих за методикою психологічного благополуччя Ріфф, було проведено опитування серед 50 жінок. Розподіл відповідей у відсотках за шкалою від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден».

Кругова діаграма ілюструє відсотковий розподіл респонденток за шкалою згоди. Ці дані вказують на те, що більшість жінок (67%) схильні до позитивної оцінки свого психологічного благополуччя («скоріше згоден», «згоден», «абсолютно згоден»), що відображає загальний середній рівень задоволеності життям.

Кругова діаграма розподілу відповідей

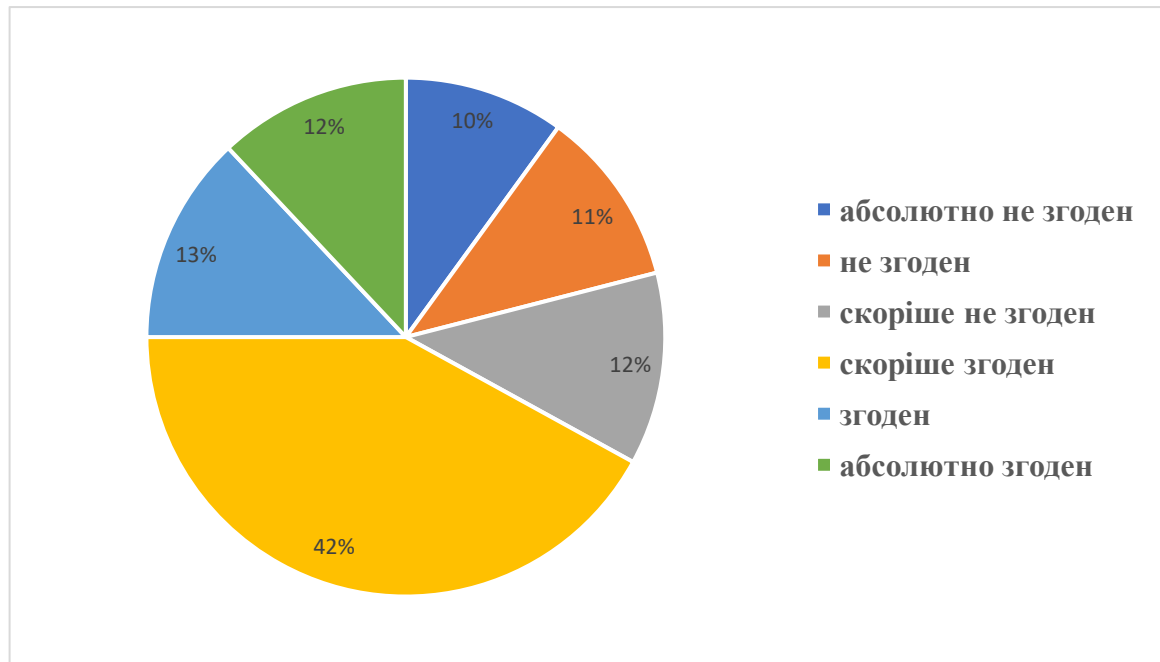


Рис. 3.2.7. Відсотковий розподіл респонденток за шкалою згоди (%)

На основі проведеного дослідження серед 50 жінок за методикою С. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), були отримані наступні результати щодо рівнів психологічного благополуччя.

Аналізуючи отримані дані, ми можемо побачити наступні тенденції щодо рівнів психологічного благополуччя.

Низький рівень благополуччя спостерігається у 33% респонденток. Це може свідчити про труднощі у таких сферах, як самоприйняття, автономія або управління середовищем. Ці жінки можуть відчувати внутрішню незадоволеність, соціальну ізоляцію або труднощі з досягненням особистих цілей.

Кругова діаграма ілюструє відсотковий розподіл респонденток за шкалою згоди. Ці дані вказують на те, що більшість жінок (67%) схильні до позитивної оцінки свого психологічного благополуччя («скоріше згоден», «згоден», «абсолютно згоден»), що відображає загальний середній рівень задоволеності життям.

Середній рівень продемонстрували 45% учасниць опитування. Це свідчить про те, що більшість жінок мають достатньо розвинені соціальні та особистісні ресурси, але все ж іноді стикаються з труднощами у певних аспектах життя, таких як управління середовищем або особистісний ріст. Це група, яка має потенціал для підвищення рівня благополуччя за умови відповідної підтримки.

Високий рівень благополуччя мають 22% респонденток. Ці жінки відчують внутрішню гармонію, мають чітко визначені життєві цілі та здатність до самореалізації. Вони демонструють позитивне самоприйняття і здатні ефективно управляти життєвими обставинами.

Виходячи з отриманих результатів по кожному респонденту, було проведено підрахунок балів та визначено у відсотковому співвідношенні розподіл рівнів психологічного благополуччя серед жінок (33% -низький рівень, 45% - середній рівень, 22% -високий рівень).

Для кращої наочності подані дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.8.).

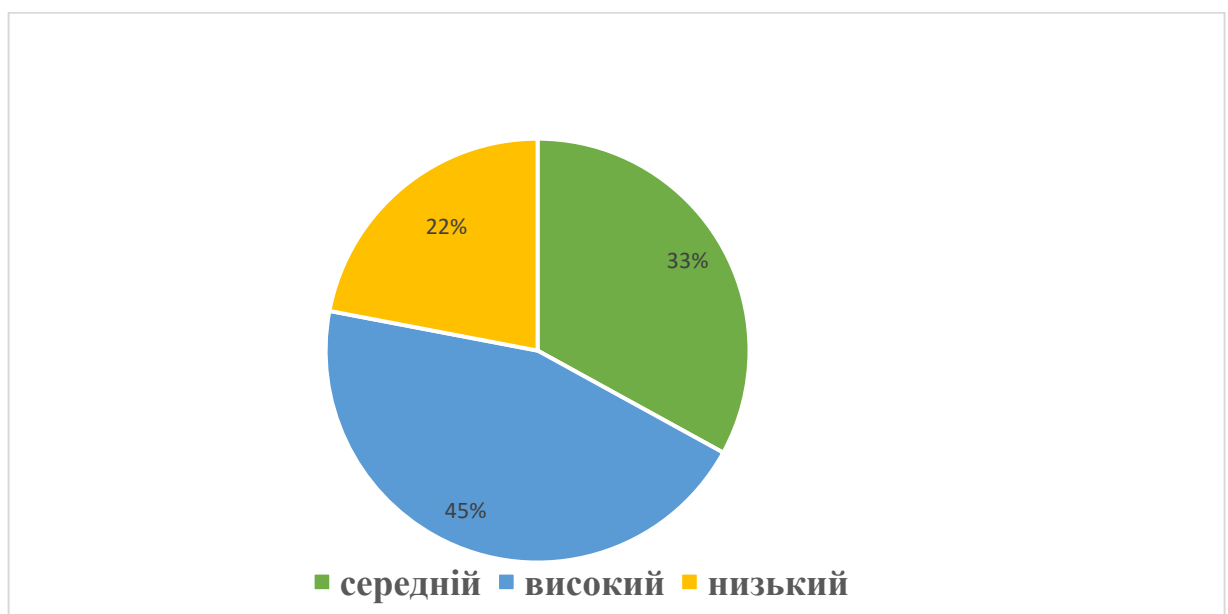


Рис. 3.2.8. Розподіл рівнів психологічного благополуччя (%)

Така візуалізація допомагає швидко оцінити, які групи потребують більшої уваги для покращення благополуччя.

Отже, аналіз показав, більшість жінок мають середній рівень благополуччя, що свідчить про потенціал для розвитку та підвищення якості життя за рахунок фокусування на особистісному зростанні та підтримці соціальних зв'язків.

Для більш точного аналізу обчислимо середній бал за шкалою з використанням отриманих відсотків

Таблиця 3.2.3.

Таблиця розподілу відповідей(%)

Рівень згоди	Бали	%
Абсолютно не згоден	1	10%
Не згоден	2	11%
Скоріше не згоден	3	12%
Скоріше згоден	4	42%
Згоден	5	13%
Абсолютно згоден	6	12%

На основі цієї таблиці видно, що більшість жінок мають схильність до позитивних оцінок (сумарно 67% відповіли «скоріше згоден», «згоден» та «абсолютно згоден»).

Для більш детального аналізу даних необхідно розглянути шкали психологічного благополуччя за методикою С. Ріфф, які складаються з шести основних компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісний ріст та життєва мета.

Можемо розрахувати середній бал, взявши вагу кожного рівня і його відсотковий розподіл:

$$x = \frac{(1 \times 10) + (2 \times 11) + (3 \times 12) + (4 \times 42) + (5 \times 13) + (6 \times 12)}{100}$$

Обчислимо значення.

Середній бал за результатами аналізу становить 3,73 за шкалою від 1 до 6. Це свідчить про те, що загалом опитані жінки схилиються до позитивного сприйняття свого психологічного благополуччя, хоча цей рівень не є дуже високим, скоріше перебуває на середньому рівні з тенденцією до позитиву.

Нижче наведемо детальний аналіз кожного з аспектів на основі наданих нами даних і середнього балу (3,73).

Самоприйняття. Цей аспект стосується позитивного ставлення до себе, вміння приймати свої сильні та слабкі сторони. Оскільки середній бал (3,73) є помірно високим, це свідчить про те, що більшість жінок загалом задоволені собою, але частина з них все ще має певні сумніви щодо свого самооцінювання. Можливо, існує внутрішня критика або невдоволення певними особистісними рисами.

Позитивні відносини з іншими. Ця шкала відображає здатність підтримувати тісні, довірливі взаємини, а також отримувати емоційну підтримку від інших. Показники вищі за середні можуть свідчити про достатньо розвинені соціальні зв'язки. Проте частина респонденток, які відповіли негативно (33%), можуть відчувати труднощі у встановленні близьких стосунків, що може бути наслідком соціальних бар'єрів або особистих переживань.

Автономія. Цей аспект оцінює здатність до незалежного мислення, внутрішньої стійкості та самостійного прийняття рішень. Середній бал (3,73) може свідчити про те, що жінки, які брали участь у дослідженні, в загальному мають відносно високу автономію, проте не завжди відчувають себе впевнено в ситуаціях, що вимагають самостійності. Це може вказувати на зовнішній тиск або соціальні норми, які впливають на здатність діяти незалежно.

Управління середовищем. Ця шкала вимірює здатність контролювати обставини життя та адаптуватися до змін. Показники на рівні 3,73 вказують на те, що більшість жінок вміють справлятися з викликами, але можуть виникати ситуації, коли вони почуваються безпорадними або не здатні ефективно впливати на своє оточення.

Особистісний ріст. Це прагнення до саморозвитку, відкритість до нових можливостей та досягнень. Середній бал близький до 4 свідчить про те, що жінки прагнуть особистісного зростання, але не завжди відчують достатні можливості для реалізації свого потенціалу. Це може бути пов'язано з обмеженнями часу, ресурсів або підтримки.

Життєва мета. Ця шкала відображає наявність цілей у житті та відчуття сенсу в тому, що людина робить. Середній рівень (3,73) вказує на те, що багато жінок мають певні життєві цілі та сенс, проте частина з них може відчувати втрату мотивації або відсутність чітких пріоритетів. Це може бути пов'язано з життєвими кризами або змінами в особистому житті.

Середній бал за результатами аналізу ми продемонструємо у вигляді діаграми (рис. 3.2.9.).

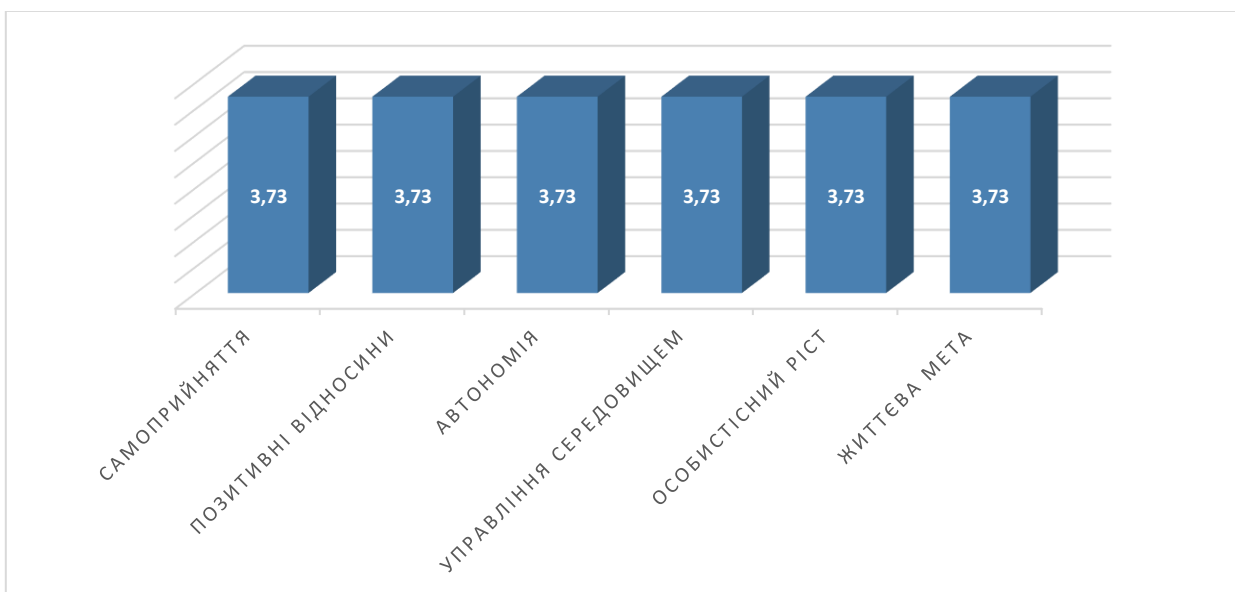


Рис.3.2.9. Аспекти психологічного благополуччя.

Ця стовпчаста діаграма, ілюструє середній бал за кожним із шести аспектів психологічного благополуччя (загальний середній бал — 3,73). Діаграма наочно показує рівень задоволеності учасниць у різних сферах життя

Отже, дана методика дозволяє не лише визначити рівень суб'єктивного благополуччя особистості, але й надає можливість проаналізувати та оцінити рівень кожного компонента, що представлені у структурі суб'єктивного благополуччя.

На основі проведеного дослідження за методикою С. Ріфф, результати показали такі ключові тенденції:

Середній бал за шкалою благополуччя становить 3,73 (за шкалою від 1 до 6). Це свідчить про помірний рівень психологічного благополуччя серед респонденток. Більшість жінок загалом позитивно оцінюють якість свого життя, проте існують сфери, які потребують покращення.

Переважає позитивний настрій: 67% респонденток відповіли на рівні «скоріше згоден», «згоден» та «абсолютно згоден» (42%, 13%, 12% відповідно). Це вказує на те, що більшість жінок відчують загальне задоволення собою та своїм життям.

Найбільший відсоток (42%) припадає на відповідь «скоріше згоден», що може свідчити про те, що, хоча загалом жінки відчують благополуччя, деякі аспекти все ж залишаються для них проблемними.

Низький рівень благополуччя у 33% (10% + 11% + 12%) респонденток. Серед відповідей «абсолютно не згоден», «не згоден» та «скоріше не згоден» сумарно 33%. Це може вказувати на те, що частина жінок відчуває труднощі у досягненні особистісного зростання, самоприйнятті чи встановленні тісних соціальних контактів.

Невеликий відсоток жінок (10%) висловили крайню незгоду з позитивними твердженнями, що може вказувати на труднощі у певних аспектах їхнього життя.

Жінки з нижчими оцінками можуть потребувати підтримки для розвитку автономії, самоприйняття та покращення позитивних міжособистісних стосунків. Це може включати індивідуальні консультації, групову терапію або участь у тренінгах для підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної).

Для визначення рівня усвідомленості та сформованості життєстійкості використовуємо опитувальник «Самооцінка життєстійкості». Він застосовується для вимірювання рівня життєстійкості та здатності особистості адаптуватися до різних життєвих ситуацій, а також для оцінки соціальної контактності, яка відіграє важливу роль у процесі подолання труднощів.

Для аналізу результатів опитувальника «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної) було проведено опитування серед 50 жінок. Учасницям було запропоновано оцінити 20 тверджень за 9-бальною шкалою, де 1 означає «повністю не згоден», а 9 - «повністю згоден».

Основна мета - визначення рівня життєстійкості респондентів, тобто їхньої здатності протистояти труднощам, адаптуватися до нових умов та підтримувати емоційний баланс у стресових ситуаціях. А також полягає в оцінці рівня життєстійкості особистості, тобто здатності адаптуватися до життєвих труднощів і змін, а також визначенні соціальної контактності, яка є важливим аспектом у подоланні стресових ситуацій.

Методика дозволяє виявити здатність індивіда підтримувати психологічну стійкість, ефективно взаємодіяти з оточенням та справлятися з життєвими викликами.

Кругова діаграма демонструє пропорції респонденток, що обрали різні рівні згоди.

Для кращої наочності подамо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.10.).

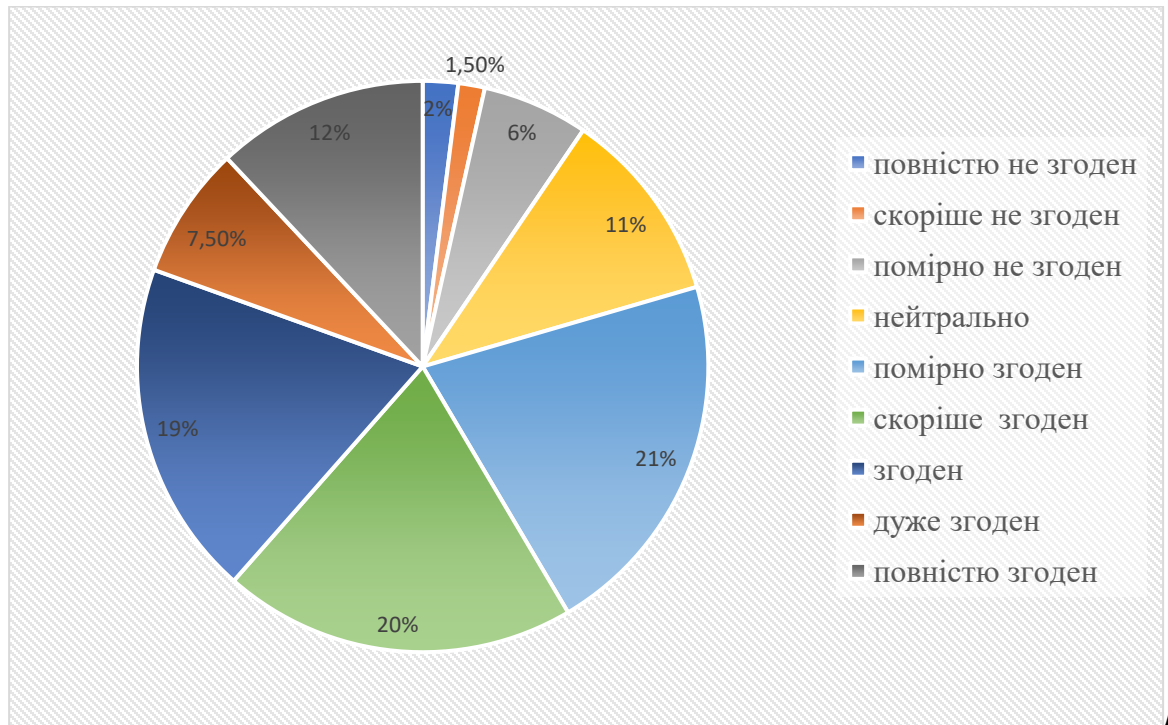


Рис.

3.2.10. Показники розподілу відповідей жінок (%)

Для глибокого розуміння загального рівня життестійкості серед респонденток, обчислимо середній бал:

Середній бал можна розрахувати за формулою, де ваги відповідають значенням шкали, а відсотки — частотам респонденток:

$$x = \frac{(1 \times 2) + (2 \times 1.5) + (3 \times 6) + (4 \times 11) + (5 \times 21) + (6 \times 20) + (7 \times 19) + (8 \times 7.5) + (9 \times 12)}{100}$$

Середній бал: 5,93

Це означає, що в середньому жінки схильні до помірного рівня життєстійкості, ближче до позитивної оцінки своїх можливостей адаптуватися та справлятися зі стресами.

Було здійснено підрахунок балів за показниками життєстійкості та визначено відсотковий розподіл жінок відповідно до рівнів, які класифікуються як низький, середній та високий.

Детальні результати представлено в таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.

Показники рівнів шкали життєстійкості (%)

Рівень	Бали	%
Низький	1-3 бали	9,5
Середній	4-6 балів	52
Високий	7-9 балів	38,5

Низький рівень життєстійкості (1-3 бали, 9,5%). Ця група жінок має низьку стійкість до стресів, що може проявлятися у вигляді низької контактності, невпевненості у своїх силах і підвищеної чутливості до негативних ситуацій.

Середній рівень життєстійкості (4-6 бали, 52%). Найбільша група, що складає понад половину респонденток, демонструє помірну життєстійкість. Вони можуть справлятися зі звичайними життєвими викликами, але можуть мати труднощі у складних ситуаціях.

Високий рівень життєстійкості (7-9 балів, 38,5%). Ці жінки мають високу здатність до адаптації та саморегуляції. Вони добре реагують на зміни, швидко відновлюються після стресових ситуацій.

Для кращої наочності ми подаємо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.11.).

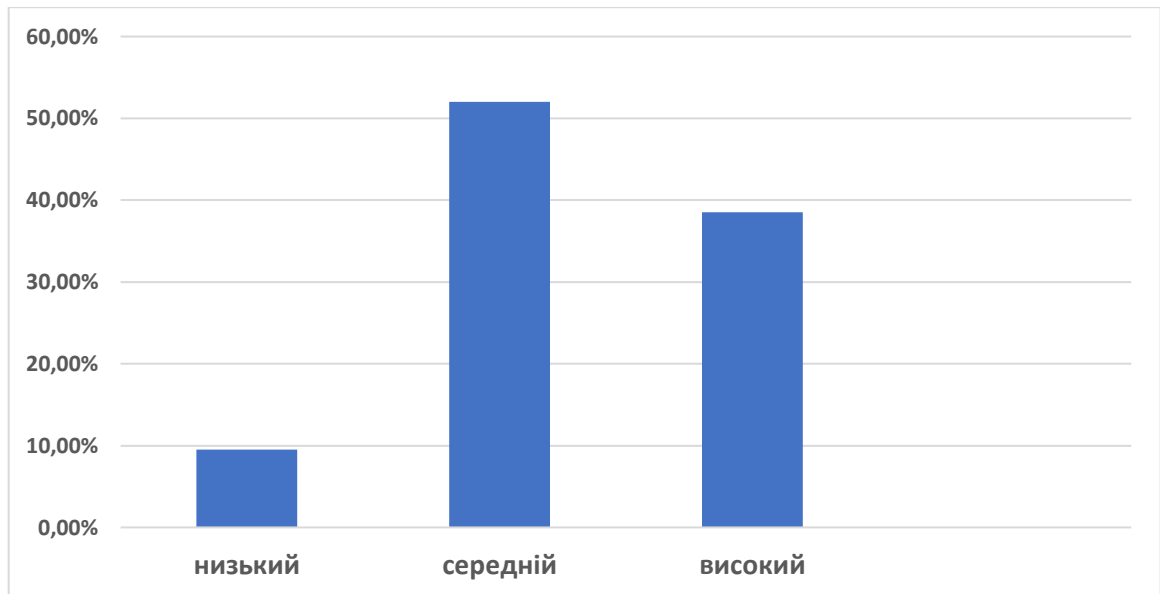


Рис. 3.2.11. Показники рівнів шкали життєстійкості (%)

Опитувальник оцінює п'ять основних аспектів життєстійкості: емоційна стійкість, оптимізм, контактність, адаптивність, самоконтроль.

Представимо результати дослідження за опитувальником.

Емоційна стійкість. У цьому аспекті відповіді з високими балами (7-9) свідчать про здатність жінок контролювати свої емоції в складних ситуаціях.

Результат: 38,5% респонденток мають високий рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм залишатися спокійними навіть у стресових умовах. Проте близько 9,5% мають низький рівень, що вказує на потребу в емоційній підтримці.

Оптимізм. Здатність мати позитивне ставлення до майбутнього та вірити в успіх, навіть у складних ситуаціях. Цей аспект оцінює, наскільки людина схильна очікувати позитивні результати, знаходити можливості для росту та розвитку, а також зберігати надію, що труднощі можна подолати.

Високий рівень оптимізму мають ті, хто відповіли на рівні 7-9 балів (38,5%). Однак 9,5% жінок мають песимістичні настрої, що може негативно впливати на їхню життєстійкість.

Контактність. Високі бали свідчать про здатність до відкритості в спілкуванні, легкість у встановленні нових знайомств і підтримці міжособистісних зв'язків. Високі бали за цією ознакою свідчать про готовність людини взаємодіяти з іншими, підтримувати позитивні стосунки та знаходити спільну мову з різними людьми.

Середній рівень (4-6 балів) показали 52% респонденток, що свідчить про наявність труднощів у встановленні глибоких контактів, але все ж більшість має помірну контактність.

Адаптивність. Високі оцінки вказують на здатність швидко адаптуватися до нових обставин та змін. 38,5% жінок добре адаптуються до змін, однак 52% демонструють лише середній рівень адаптивності. Це може свідчити про потребу в додатковій психологічній підготовці для більш ефективного подолання змін.

Самоконтроль. Вміння регулювати свою поведінку, емоції та реакції, навіть у стресових або складних ситуаціях. Це здатність зберігати спокій, не піддаватися імпульсивним діям і приймати обґрунтовані рішення, що відповідають довгостроковим цілям і цінностям, а не миттєвим бажанням.

Лише 9,5% респонденток мають низький рівень самоконтролю, що може бути тривожним сигналом. Високий рівень самоконтролю (7-9 балів) мають 38,5% жінок.

Цей аналіз надає чітке уявлення про стан життєстійкості серед респонденток та допоможе вам визначити стратегії для покращення їх емоційного стану.

Для унаочнення отриманих результатів представимо дані розподілу відповідей за шкалою життєстійкості у вигляді діаграми (рис. 3.2.12.).

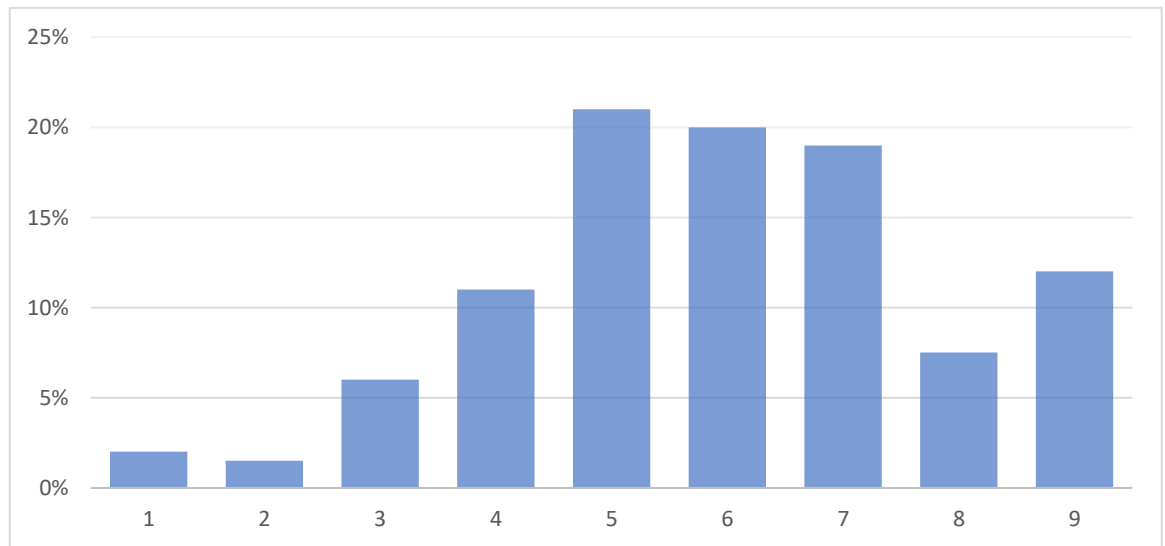


Рис.3.2.12. Ілюструє відсотковий розподіл респонденток за шкалою згоди (%)

Стовпчаста діаграма, ілюструє розподіл відповідей за шкалою життєстійкості серед 50 жінок. Діаграма наочно показує, що більшість респонденток обрали середні значення (4-6), що свідчить про помірний рівень життєстійкості, тоді як значний відсоток жінок також продемонстрував високий рівень (7-9).

Отже, за підсумками проведеного опитування «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної), яке охопило 50 жінок, було встановлено наступні ключові тенденції.

Середній бал за шкалою оцінювання становить 5,93 за 9-бальною шкалою. Це свідчить про помірний, наближений до високого рівень життєстійкості серед респонденток. Загалом жінки оцінюють себе як здатних справлятися зі стресовими ситуаціями та викликами.

Розподіл рівнів життєстійкості:

38,5% жінок продемонстрували високий рівень життєстійкості (7-9 балів), що свідчить про їхню здатність до ефективного подолання труднощів, гнучкість і внутрішню стійкість.

52% респонденток мають середній рівень життєстійкості (4-6 балів), що вказує на наявність основних навичок адаптації, проте в них можуть виникати труднощі у складних життєвих ситуаціях.

9,5% учасниць оцінюють свій рівень життєстійкості як низький (1-3 бали), що може свідчити про їхню підвищену чутливість до стресів, знижену контактність та потребу в додатковій підтримці.

3.3. Рекомендації щодо формування стратегій подолання жінками кризи середнього віку

Пошук професійної підтримки є дуже важливим етапом та стратегією управління емоціями під час кризи середнього віку. За допомогою спеціалістів професійних терапевтів або консультантів можуть бути надані цінні вказівки та інструменти, які допоможуть жінкам пережити цей складний період життя.

Щоб краще зрозуміти свій емоційний стан, навчитися відкрито виражати свої думки та розуміти почуття, отримати уявлення про механізми подолання стресових чинників та негативних стереотипів допоможуть індивідуальні психологічні консультації.

Важливо усвідомлювати, що криза зазвичай пов'язана зі змінами, як психологічними, так і гормональними, або ж із їх відсутністю. Тіло може ставати більш вразливим, а шкіра — менш еластичною. Це може викликати роздуми про старіння та оцінку (не)досягнутого за життя. Крім того, люди середнього віку зазвичай вже досягли певної стабільності у своїй професійній діяльності та можуть усвідомити, що їхні кар'єрні здобутки не відповідають їхнім очікуванням чи амбіціям. Те, як людина сприйматиме цей період, визначатиме її стан: вона може побачити в ньому

можливості для розвитку, або ж відчуті депресію та повне виснаження, оскільки змінювати життя стає з віком все важче.

Що робити, якщо ви помітили в себе ознаки кризи:

1) турбуйтеся про себе.

Це можуть бути приємні та корисні заняття, розмови на теми, які вас хвилюють, зустрічі з друзями чи близькими. Наприклад, варто змінити спосіб життя, додати фізичну активність, дотримуватись здорового харчування, а також забезпечити собі достатній відпочинок і сон. На психічне здоров'я позитивно впливають прогулянки на свіжому повітрі. Спробуйте виділяти час кожного дня для годинної прогулянки на вулиці з аудіокнигою або гарною музикою.

2) змініть думки та ставлення.

Якщо ваше мислення схильне до узагальнень, песимізму та радикальних оцінок, а ви часто згадуєте негативний досвід, це може знижувати настрій і сприяти негативним думкам. Спробуйте зосередитися на позитивних змінах, які вже відбулися у вашому житті.

Середній вік може бути цікавим і корисним періодом. До середини життя більшість невпевненостей молодості відходить, а впевненість у тому, хто ви є і що для вас важливо, зростає. Хоча кількість стосунків може зменшитися, ті, що залишаються, стають глибшими та змістовнішими.

3) аналізуйте.

Часто криза середнього віку супроводжується й саморефлексією, оскільки людина вже прожила велику частину життя.

Нижче наведено декілька запитань, які сприяють глибшому усвідомленню та аналізу власних думок у цей період:

Якщо б вам не доводилося турбуватися про те, як вас оцінюють інші, чим ви б хотіли займатися на цьому етапі свого життя?

Хто з ваших близьких або в ширшому колі людей проходив цей етап з натхненням?

Яке у вас ставлення до старіння? Чи готові ви прийняти своє тіло таким, яке воно є зараз?

Які можливості відкриває для вас цей етап життя в особистому та професійному плані?

Період середнього віку спонукає до глибокого усвідомлення власного життєвого шляху та до переосмислення особистісної ідентичності — тієї, до якої ви прагнули або якої вже досягли. Це етап, коли основна увага зосереджена на внутрішньому діалозі із самим собою, а не на стосунках із батьками, дітьми, партнером чи друзями.

4) зосередьтеся на собі.

Психологи одноставно вважають, що на цьому етапі важливо приділяти увагу собі. Виділіть час для того, щоб запитати себе, чого ви дійсно хочете і що відчуваєте. Це може стати першим кроком до усвідомлення того, чи потребує ваше життя змін.

Тому, перш ніж діяти, знайдіть кілька хвилин, щоб проаналізувати, як минули останні роки.

5) вивчайте щось нове.

Вивчення чогось нового може тримати ваш розум активним, давати вам нове захоплення, дарувати почуття гордості та досягнення.

Тому прагнення людей середнього віку різко змінити професійну діяльність або оновити свій імідж є природним процесом. Хоча не варто ухвалювати імпульсивних рішень, надмірно стримувати себе також не потрібно. Якщо придбання нового автомобіля, гаджета чи захоплення новою діяльністю може сприяти емоційній стабільності в цей період, варто дозволити собі ці зміни.

6) відновіть зв'язок з рідними для вас людьми.

Відновлення зв'язку з близькими людьми є важливим елементом підтримки психічного здоров'я. Дослідження та терапевтичні практики підтверджують, що соціальні зв'язки відіграють ключову роль у забезпеченні емоційного благополуччя. Наявність людей, з якими можна поділитися радісними моментами або святами, можливість звернутися до когось за підтримкою у важкі часи, а також наявність близьких, які готові вислухати, можуть значно покращити емоційний стан. Це взаємодія допомагає знижувати стрес, підтримує психологічну стійкість і сприяє загальному збереженню психічного здоров'я.

7) знайдіть час для особистого життя.

Труднощі у шлюбі, зокрема в період середнього віку, часто призводять до криз у стосунках, що може проявлятися у розлученнях або зниженні романтичних та сексуальних почуттів. Це пов'язано з процесами переоцінки життєвих цінностей та ролі партнера у контексті особистісного розвитку.

Загальним уявленням є те, що в середньому віці можуть виникати тимчасові інтрижки, однак замість пошуку зовнішніх втіх доцільніше звернути увагу на спільну роботу над стосунками. Якщо шлюб зазнає труднощів, важливо обговорити ці проблеми з партнером, спільно шукати рішення, спробувати відновити романтичні моменти, організувати спільне дозвілля, повертаючись до практик, які були характерні для початку стосунків. Це дозволить зміцнити зв'язок і створити нові умови для гармонійного розвитку партнерства, а не шукати вирішення проблем шляхом позашлюбних зв'язків.

8) розпізнавайте стереотипи та обмеження.

Проаналізуйте які саме стереотипи заважають вам у житті (наприклад, що призначення жінки є створення сім'ї та виховання дітей або що жінка повинна завжди виглядати доглянутою, а її зовнішній вигляд – бути в центрі уваги). Усвідомлення цих обмежень допоможе відокремити ваші справжні цінності та бажання від того, що нав'язується суспільством.

Зміна життєвих пріоритетів – це не просто, але таке рішення може привести до більш повноцінного, щасливого та змістовного життя.

Середній вік є періодом, коли виникає можливість здійснити значущі зміни в аспектах життя, які могли зазнати застою. Це може стосуватися як міжособистісних відносин, так і стану здоров'я. Завдяки здатності до рефлексії та переоцінки життєвих пріоритетів, цей період надає можливість взяти ситуацію під контроль і впровадити позитивні зміни, спрямовані на поліпшення якості життя.

Загалом, криза середнього віку може бути пов'язана з депресивним станом, але це трапляється не з усіма. Якщо протягом двох тижнів ви відчуваєте постійну пригніченість, відсутність мотивації та не можете впоратися з цим самотійно, рекомендується звернутися до фахівців за допомогою.

Для сприяння формуванню таких особистісних характеристик, як життєві цілі, самооцінка, життєстійкість та емоційне благополуччя, варто виконувати комплекс вправ, спрямованих на розвиток саморегуляції, емоційної інтелігенції, позитивного мислення та ін.

Вправа «Мої чудові якості»

Мета: відпрацювання навичок позитивного мислення.

Завдання: підвищення самооцінки, за допомогою представлення своїх позитивних сторін.

Хід вправи: пропонується чесно відповісти на запитання:

- Я пишаюся собою, коли я...
- Я симпатична людина, тому що ...
- У мене є такі чудові якості, як...
- Одна з найкращих речей, які я робив... у своєму житті, це...

Підсумок: обговорення учасниками чи складно їм було виконувати вправу, якщо так, то в чому саме це проявлялося; які відчуття мали жінки, коли собою пишалися.

Вправа «Мої чудові якості» базується на когнітивно-поведінкових підходах, які передбачають, що зміна когнітивних схем (способу мислення) призводить до зміни емоційного стану та поведінки. Позитивне підкріплення власних досягнень сприяє формуванню більш позитивного образу «Я» та підвищенню самооцінки.

Вправа "Щоденник подяки"

Мета: розвинути звичку зосереджуватися на позитивних аспектах життя, зменшити стрес і тривожність, підвищити рівень задоволеності собою та своїм життям.

Завдання: покращитися загальний емоційний стан і здатність протистояти стресу, навчитися зосереджуватися на позитивних моментах свого життя.

Кроки виконання: виділіть час, коли ви зможете зосередитися і не відволікатися (найкраще виконувати цю вправу ввечері перед сном).

Знайдіть комфортне місце, де вам буде зручно писати.

Запис трьох моментів подяки:

Подумайте про три речі, за які ви вдячні цього дня.

Це можуть бути великі досягнення (наприклад, виконання важливого завдання) або дрібниці, які подарували радість (приємна розмова, теплий чай, прогулянка).

Підсумок: подумайте, як ці події вплинули на ваш настрій та самопочуття. Виконуйте вправу щодня протягом мінімум одного тижня. Згодом оцініть, як змінився ваш настрій і ставлення до життя.

Вправа "Що я можу контролювати?"

Мета: допомогти знизити рівень стресу та тривожності, навчити фокусуватися на тому, що знаходиться під вашим контролем, і відпускати те, що ви не можете змінити.

Завдання: сприяти розвитку емоційної стабільності та покращенню здатності до адаптації в складних ситуаціях.

Хід вправи: знайдіть спокійне місце, де ви не будете відволікатися.

Виділіть 10–15 хвилин для виконання вправи.

Подумайте про ситуацію, яка викликає у вас стрес або тривогу (наприклад, проблеми на роботі, конфлікт з близькою людиною або труднощі в особистому житті).

Запишіть її детально в зошит: що саме вас турбує, які емоції ви відчуваєте, чому ця ситуація вас хвилює.

У ситуаціях, коли відчуваєте тривогу або стрес, розділіть проблеми на дві категорії:

- Те, що ви можете контролювати.
- Те, що не залежить від вас.

Зосереджуйтеся лише на тому, що у ваших силах змінити.

Підсумок: завершіть вправу, зафіксувавши, як ви почуваетесь після того, як розділили ситуацію на контрольоване і неконтрольоване. Подумайте, чи відчуваєте ви полегшення або зниження стресу.

Запишіть, що ви зробите в майбутньому, щоб зберегти фокус на тому, що можете змінити.

Вправа "Практика самозаспокоєння"

Мета: навчитися заспокоюватися в стресових або емоційно напружених ситуаціях, відновлювати емоційну рівновагу, знижувати рівень тривожності та стресу.

Завдання: допомагати урегулювати емоції, підтримувати психологічну стійкість і забезпечити швидке відновлення після стресу.

Завдання: швидко заспокоїтися у стресових ситуаціях, зменшити тривожність і стрес, підвищуючи здатність до емоційної саморегуляції.

Хід вправи: знайдіть тихе місце, де ви зможете зосередитись і не будете відволікатися. Сядьте або ляжте в зручну позу.

Глибоке дихання:

Почніть з глибокого дихання. Зробіть вдих через ніс, рахуючи до 4, затримайте дихання на 4 секунди, а потім повільно видихайте через рот, рахуючи до 6.

Повторіть цей цикл 3-5 разів, щоб заспокоїти нервову систему і зосередитись на своєму диханні.

Релаксація м'язів:

Тепер зверніться до своєї фізичної напруги. Почніть з того, що поступово напружуйте і розслабляйте м'язи тіла, починаючи з пальців на ногах і поступово піднімаючись до шиї та обличчя.

Напружуйте кожну групу м'язів на 5 секунд, а потім повністю розслабляйте її. Зосередьтесь на відчутті, як м'язи стають м'якими та розслабленими.

Візуалізація:

Після розслаблення тіла уявіть себе в безпечному та спокійному місці. Це може бути місце, де ви відчуваєте себе добре, наприклад, пляж, ліс або затишна кімната.

Уявляйте себе в цьому місці з усіма деталями: звуки, запахи, кольори. Постарайтеся відчути, як кожен подих приносить спокій.

Якщо вам важко створити таку картину, можете уявити себе в обіймах когось, кому ви довіряєте, або просто уявити, що ви обгорнуті в теплий плед.

Підсумок: після виконання вправи, повільно поверніться до реальності. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Починайте рухати пальцями рук і ніг, поступово відкривайте очі.

Подумайте про те, як ви почуваетесь після цієї практики. Оцініть своє самопочуття на шкалі від 1 до 10 (де 1 – це дуже стресова ситуація, а 10 – абсолютний спокій).

Висновок до третього розділу

Отже, для проведення емпіричного дослідження були створені всі необхідні умови: розроблені анкети методик, зібрані відповіді респондентів, оброблені результати, виконані їх інтерпретація та оформлення. У дослідженні взяли участь 50 жінок віком від 35 до 60 років.

У результаті проведення емпіричної частини дослідження, нами встановлено, що досліджувані жінки середнього віку переважно мають середній рівень смислової регуляції життєвого шляху.

Отже, можна зробити загальний висновок, що понад третину жінок мають достатньо високий рівень життєстійкості, що є позитивним результатом. Ця група може стати прикладом для інших та сприяти розвитку менш стійких груп.

Більшість жінок, які взяли участь у дослідженні, продемонстрували помірний рівень задоволеності життям та життєстійкості, що характеризує їх як досить адаптивні особистості з позитивним ставленням до життя. Це вказує на потребу у програмах, спрямованих на підвищення адаптивних навичок та контактності.

Водночас, незначна частина респонденток мають труднощі в емоційному балансі, що потребує психологічної підтримки. Це група потребує особливої уваги та підтримки.

Основні зони для розвитку — підвищення впевненості у собі, покращення соціальних контактів та визначення життєвих цілей.

Ключові труднощі стосуються особистісного зростання та життєвої мети, що може свідчити про потребу у більш чіткому визначенні життєвих цілей та підвищенні мотивації.

Війна спричинила глибокі зміни в соціальному, психологічному та економічному становищі жінок.

Звісно, війни як основний стрес-фактор сьогодення учасники дослідження не можуть уникнути, відмінити, закінчити. Проте можемо припустити, що вони певним чином опанували обставини, підлаштувалися, переструктурували свою життєву діяльність. Попри всі труднощі, війна виявила здатність жінок до адаптації, стійкості та лідерства.

Однак, важливо забезпечити комплексну підтримку жінкам у сфері охорони здоров'я, психологічного благополуччя та економічної незалежності, щоб допомогти їм відновити своє життя та подолати травматичні наслідки.

ВИСНОВКИ

Отже, наша робота є ще одним кроком до комплексного вивчення психологічного феномену «криза середини життя» серед жінок. Систематизація теоретичного та емпіричного матеріалу з нашої теми дає підстави зробити такі висновки:

Аналізуючи теоретичні аспекти феномену «криза середини життя», встановлено, що науковці по-різному описують цей віковий період. Його особливістю є поява нових психологічних характеристик особистості. Найбільш схильними до сприйняття цього періоду як складного, болісного чи навіть лякаючого жінки віком від 35 років. Психологи зазначають, що переживання кризи середини життя часто зумовлене невдоволеністю життєвими обставинами, яка поступово накопичується, призводячи до психологічної нестабільності, що може стати поштовхом до глибокої та тривалої депресії.

Кризи є невід'ємною частиною життя, долаючи які, людина отримує сили та ясність для створення внутрішньої опори та знаходження сенсу. Досвід, набутий під час кризових періодів, істотно впливає як на формування особистості, так і на появу нових психологічних утворень. Завдяки кризам виникає потреба у творчій адаптації до нових умов, трансформації життєвого шляху, розвитку здатності любити та приймати життя у всій його повноті.

Особистісна зрілість дозволяє людині усвідомлювати свою роль у створенні власного сенсу життя. Цей період стає фундаментом для досягнення зрілості в наступних етапах розвитку дорослої особистості.

Кризи можуть виникати під впливом різних чинників, таких як війни, природні катаклізми, економічні кризи чи особисті події, зокрема втрата близької людини або розлучення. Однією з головних характеристик кризи середнього віку є відчуття, що досягнуте в житті не відповідає очікуванням або не приносить повного задово-

лення. У цей період люди часто починають переосмислювати свої життєві цілі, досягнення, ставлення до роботи, родини та самих себе. Це може супроводжуватися пошуком нових сенсів у житті, переоцінкою власних зусиль і досягнень, а також переживанням стресу через усвідомлення втрати молодості та змін у фізичній формі.

Кожна криза має певні особливості та вимагає переосмислення життєвого шляху, інакше особистісний розвиток буде неможливим. Тому будь-яка криза середнього віку може змінити напрямок життя людини.

Був проведений ретельний пошук літератури, яка стосувалася теми дослідження. Вибір літератури був здійснений з урахуванням авторитетності та актуальності джерел.

Проведено підбір відповідно до поставленої мети ряду методик, які допоможуть вирішити заявлену проблему. Були вибрані конкретні методики, які відповідали нашій дослідницькій меті і гіпотезі. У нашому випадку це включало методика «Шкала задоволеності життям Y. Diener» (адаптація Д. Леонтьєва), методика «Шкала суб'єктивного благополуччя G. Ferrudet-Badoux» (адаптація М. Соколової), методика «Шкали психологічного благополуччя Ryff» (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація Форверга на контактність Т. Ларіної).

Розроблено методики в програмі Google Forms для виконання емпіричного дослідження. Це включало в себе створення питань і визначення способу аналізу отриманих даних.

В ході проведення емпіричної частини дослідження ми виявили, що жінки середнього віку здебільшого мають середній рівень сенсової регуляції свого життєвого шляху. За результатами аналізу даних, за допомогою відповідних методик, можна проаналізувати, що понад третина жінок демонструє високий рівень життєстійкості, що є позитивним досягненням.

Методики дослідження виявили середній рівень задоволеності життям і життєстійкості у більшості учасниць, що свідчить про їхню помірну адаптивність та загалом позитивне ставлення до своїх життєвих обставин.

Разом із цим, незначна частина респонденток стикається з труднощами в підтримці емоційного балансу, що вказує на необхідність надання їм психологічної допомоги та підтримки. Ця група потребує особливої уваги, спрямованої на стабілізацію емоційного стану та розвиток життєвих ресурсів.

Основними зонами розвитку для більшості жінок є зміцнення впевненості в собі, активізація соціальної взаємодії та чітке визначення життєвих цілей. Основні труднощі, пов'язані з особистісним зростанням і життєвими цілями, свідчать про потребу у програмах, що сприяють мотивації, самовизначенню та усвідомленню напрямків життєвого розвитку.

Дослідження показало, що задоволеність життям є ключовим фактором активації внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій. Більшість респондентів виявляють позитивне ставлення до власного життя, що дозволяє їм визначати чіткі життєві цілі та формувати стійкі переконання для подолання життєвих труднощів.

Учасниці дослідження демонструють здатність залишатися зосередженими на вирішенні актуальних завдань, зберігаючи оптимізм і надію на краще. Успішне подолання життєвих викликів сприяє зміцненню впевненості у власних силах, формуванню внутрішньої гармонії та розвитку навичок саморегуляції, що в підсумку забезпечує цілісність і стійкість особистості.

На основі теоретичного аналізу літератури та результатів емпіричного дослідження були розроблені рекомендації для жінок із формування кризостійкості. Вони спрямовані на забезпечення якісного психічного розвитку, підвищення життєстійкості та стануть корисною інвестицією у фізичне та психологічне здоров'я.

Результати дослідження підтверджують, що задоволеність життям сприяє активації життєвих ресурсів, необхідних для подолання кризових періодів. Більшість

респонденток виявилися радше задоволеними своїм життям, що дозволяє їм формувати життєві цілі та стійкі переконання для подолання труднощів. Вони усвідомлюють, що виклики є невід'ємною частиною особистісного зростання на шляху до самореалізації.

Опитані демонструють здатність зосереджуватися на вирішенні поточних життєвих завдань, зберігаючи оптимізм і віру в краще майбутнє. Успішне подолання труднощів сприяє досягненню внутрішньої рівноваги та впевненості в собі, що допомагає формувати цілісність особистості, здатної до саморегуляції та самоуправління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхий Щ. С., Грабіщук С.В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності. Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2016. № 21, Вип.3. С. 28 – 38.
2. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика. Київ: Науковий Світ, 2023. 460 с.
3. Боднар О.В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. Т.3, № 3(47). С. 5 – 12.
4. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
5. Бушуєва Т.В. Зв'язок особистісних особливостей та допінг стратегій жінок у період зрілості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: психологічні науки: зб. Наук. Праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 6(51).
6. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник для ВНЗ \ М.Й. Варій; Міністерство освіти і науки України; Львівський державний університет внутрішніх справ. Київ: Центр учбової літератури, 2018.
7. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням вдома та на роботі/ Нагоскі, Емілі та Амалія Нагоскі; пер. з англ. С. Новікової. Харків, 2021. 320с.
8. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2013, № 2. С. 20 – 25.
9. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид., Київ: Каравела, 2009. 400 с.

10. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості // Самотворення у розвитку особистості: науково методичний посібник / за редакцією Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. 27 – 40 с.
11. Вяткіна Н.Б. Проблема сенсу: семантика і онтологія. Розуміння як логіко-гносеологічна проблема: навч. посіб. Київ: Наук. думка, 1982. 191 – 207 с.
12. Галина Погрібняк. Окремі аспекти кризи середнього віку. Електронний ресурс. Режим доступу <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1817>
13. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості / О.Гринів // психологія особистості. 2013, № 1(4). С. 173 – 179.
14. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету. 2012, №2. С. 293 – 303.
15. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2011, № 45. С. 73 – 76.
16. 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. В.Ф Моргуна, П., 2013. 172с.
17. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник. Київ: Освіта України, 2007. 212 с.
18. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
19. Кривокульська Л. Д., Шамне А. В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці / Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць, Кривий Ріг, 2015. Вип. 5. С. 66 – 69.

20. Криза середнього віку: Жіноча версія. Електронний ресурс. Режим доступу <https://womo.ua/kriza-serednogo-viku-zhinocha-versiya/?amp=1>. - 2022
21. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2015. Т. 20, вип. 2(36). ч. 1. С. 98 –104.
22. Кулагіна І.Ю., Колюцкий В.М. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. М.: Сфера, 2001. 422 с.
23. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. 448 с.
24. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138.
25. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології, 2017. № 12. С.110 – 114.
26. Магдисюк Л. І Теоретико-емпіричні межі поняття ейджизму у психології. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. пр./ за ред. Н.Є. Завацької. Луганськ, 2013. №3 (32). С.161 – 168.
27. Особливості самооцінки особистості в зрілому віці / Електронний ресурс. Режим доступу <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452495/s-46>
28. Осипенко А.В., Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна характеристика жінок, які переживають кризу середнього віку. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі. 2021. №1. С. 336-338.
29. Орбан-Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія: посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Київ: Академвидав, 2003. 446 с.
30. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2011. 275с.

31. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
32. Психологія людини від народження до смерті. / Під загальною редакцією А.А. Реана. – М.: Видавництво АСТ, 2015. 656 с.
33. Реан А.А. Психологічні проблеми акмеології. Акмеологія особистості. Психологічний журнал. 2000. №3. С. 88 – 95.
34. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: у 3-х т. / упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. Київ: Пульсари, 2001. С. 36 – 60.
35. Руденко О.В., Ніколаєв Л.О., Мігальчан І.О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. Наукові перспективи. 2023. №11. С. 1345-1359.
36. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. 2-ге вид., випр. і допов. Київ: Академвидав, 2009. 360 с.
37. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
38. Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. Київ: Педагогічна думка, 2007. 456 с.
39. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: етапи становлення. Філософ. та соціал. Думка. 1991. №1.
40. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискурсі. Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Міленіум, 2006. Вип.25. С. 416 – 430.
41. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Електронний ресурс. Режим доступу https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
42. «Три кризи в житті жінки: як винести з них користь»? Електронний ресурс. Режим доступу <https://life.pravda.com.ua/society/2018/03/7/229379/>

43. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л.А.Чепа. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
44. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі (пер. з англ. О. Замойської). Харків, 2016. 160с.
45. Філософський словник соціальних термінів : словник. / уклад. В. Андрущенко та ін. Харків: Вид-во «Корвін», 2002. 672 с.
46. Харченко Н. В. Сучасний стан суспільства вимагає здорового способу життя. Молодий вчений. 2020. № 2 (78). С. 76–79.
47. Хохлова Ю., Никоненко О. Поняття кризи середнього віку: вікові зміни та психологічні особливості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку. 2023. №1. С. 547-549.
48. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний журнал. 2019. № 1 (21). С. 41–55
49. Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України. Технології розвитку інтелекту. 2014. Т.1, №7. Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/138.
50. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип.21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782–791.
51. Юнг К. Г. Психологічні типи. Психологія індивідуальних відмінностей / Під ред. Ю. Б. Гіппенрейтер, В. Я. Романова. Київ: Основи, 2001. С. 680-696.

52. Яворовська Л. М., Філоненко Г.С. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету. 2014. № 10. С. 56–59.
- 53.«Я-концепція» як результат соціального розвитку особистості. Режим доступу
https://stud.com.ua/46942/psihologiya/kontsepsiya_rezultat_sotsialnogo_rozvitku_osobistosti
54. Ярощевич Н. Б., Титаренко Т. М., Злобіна О. Г. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія/ за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
55. Bromley D.V. The Psychology of Human Ageing. Penguin Books. England, 1966.
56. Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. №1. P. 71 – 75.
57. Erikson E. H. Identify. Youth and crisis. New York, 1968. 336 p.
58. Gail Sheehy «Passages: Predictable Crises of Adult Life, 1976.
59. Horney K. The Neurotic Personality Of Our Time. New York: W.W.Norton, 1937. 224 с.
60. Hollis J. The Middle Passage: From misery to meaning in midlife. Inner City Books, 1993.
61. Rogers C. R. The lonely person and his experiences in an encounter group / C. R. Rogers. New York: Harper & Row, 1973 (Originally published 1970). 119 p.
62. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995. P. 7–19.
63. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. Psychological Inquiry, 1998. Vol. 9, no1. P. 1–28.
64. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 719 – 727.

65. Soto C. J. Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five with Subjective Well-Being. *Journal of Personality*. 2015. Vol. 83 (1). P. 45-55.
66. The midlife crisis. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97865-007>
67. Thorndike E. L. *The psychology of learning*. Macmillan, 1913. P. 300.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Шкала задоволеності життям У. Diener» (Satisfaction with Life Scale, SWLS) в адаптації Д. Леонтєва

Інструкція: Уважно прочитайте висловлювання, кожне з яких потрібно оцінити за 7-бальною шкалою, де 1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – швидше не згоден; 4 – щось середнє; 5 – швидше згоден; 6 – згоден; 7 – повністю згоден.

1. У більшості моє життя близьке до мого ідеалу.
2. Умови мого життя чудові.
3. Я задоволений своїм життям.
4. Я досяг того, чого хотів у житті.
5. Якби я міг жити життя заново, я б мало що змінив.

Обробка результатів:

31-35 балів - Повністю задоволений життям

26-30 балів - Задоволений життям

21-25 балів - Частково задоволений

20 балів - Нейтральне ставлення до життя

15-19 балів - Більше незадоволений життям, ніж задоволений

10-14 балів - Незадоволений життям

5-9 балів - Абсолютно незадоволений своїм життям

ДОДАТОК Б

Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (G. Perrudet-Badoux) в адаптації М. Соколової

Інструкція: Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з висловлюваннями, що наведені нижче. Використовуйте таку шкалу: 1 – повністю згоден, 2 – згоден, 3 – більш менш згоден, 4 – важко відповісти, 5 – більш-менш не згоден, 6 – не згоден, 7 – повністю не згоден.

Текст опитувальника

1. Останнім часом я був в гарному настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутись до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.
7. Я відчуваю себе здоровим та бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю тривожним по невідомій причині.
10. Вранці мені важко вставати та працювати.
11. Я дивлюсь в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реаую на незначні перешкоди та невдачі.
15. Останнім часом я почуваю себе в чудовій формі.
16. Я все більше відчуваю потребу в усамітненні.
17. Останнім часом я був дуже розсіяним.

КЛЮЧ

Прямі пункти (номер обраного відповіді прямо відповідає отримують бали): № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Зворотні пункти (приписування балів номерам відповідей носить зворотний характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Обробка та інтерпретація результатів

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість (2, 12, 16).
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
3. Зміни настрою (1, 11).
4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).
5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Середній бал по тесту, переведений в стандартну оцінку за шкалою стендів (середнє значення - 5,5, стандартне відхилення - 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту.

1-2 стени: дуже низький рівень суб'єктивного благополуччя, потребує уваги та психологічної підтримки.

3-4 стени: нижчий за середній рівень благополуччя, можливі труднощі та стрес.

5-6 стени: середній рівень, задовільний стан.

7-8 стени: вище середнього рівня, респонденти почуваються добре.

9-10 стени: дуже високий рівень благополуччя, свідчить про відмінний психологічний стан.

Таблиця переведення сирих балів в стандартні оцінки

«Сырой» балл	Стены	«Сырой» балл	Стены
25-33	1	63-70	6
34-40	2	71 -77	7
41 -48	3	78-85	8
49-55	4	86-92	9
56-62	5	93 - 100	10

**Методика « Шкали психологічного благополуччя С. Ryff»
(адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко)**

Інструкція: пропонується відповідати на серію тверджень, оцінюючи їх за шкалою від 1 до 6. Де 1 – абсолютно не згоден, а 6 – абсолютно згоден.

Список тверджень

1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.

14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.

84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.

Інтерпретація результатів

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Ключ		
Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75

Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета у житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Шкала «Позитивні відносини з іншими»

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прив'язаності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала Автономія

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного і незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе у відповідності до особистих критеріїв.

Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих;

у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Шкала «Управління середовищем»

Високий бал — респондент має владу та компетенцію для управління оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісний ріст»

Респондент з найбільшим балом - має відчуття безперервного розвитку, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях; змінюється відповідно до власних знань та досягнень.

Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала «Мета у житті»

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутнє почуття спрямованості, не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

Шкала Самоприйняття

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

**Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника
Форверга на контактність Т. Ларіної)**

Інструкція. Пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб таким чином з'ясувати, якою мірою Вам властиві представлені якості.

Бал «5» означає, що Вам властива ця якість; Ви більше віддаєте, ніж отримуєте. Бали, розташовані ліворуч від «5», відповідають “зменшенню” цієї властивості, праворуч від «5» – її «збільшенню».

Бал «1» – Ви зовсім позбавлені цієї властивості.

Бал «9» – Вам притаманна ця властивість найбільшою мірою.

Список тверджень

1. Я вважаю, що життя є цінним і повним сенсом.
2. Я вірю, що майбутнє буде краще.
3. Я задоволений своїм життям і своїми досягненнями.
4. Я вірю у свої можливості і сили.
5. Я вважаю, що я здатний досягти своїх цілей.
6. Я отримую задоволення від похвали і визнання інших людей.
7. Я здатний швидко адаптуватися до нових ситуацій.
8. Я вірю, що я можу навчитися чогось нового.
9. Я знаходжу задоволення у процесі навчання.
10. Я здатний керувати своїми емоціями і відчуттями.
11. Я вірю, що я можу допомагати іншим людям.
12. Я знаходжу задоволення у спілкуванні з іншими людьми.
13. Я здатний приймати рішення самостійно.

14. Я вірю, що я можу керувати своїми діями.
15. Я знаходжу задоволення у відчутті незалежності.
16. Я здатний будувати стосунки з іншими людьми.
17. Я вірю, що я можу співпрацювати з іншими людьми.
18. Я знаходжу задоволення у спільній роботі.
19. Я здатний боротися зі стресом і критичними ситуаціями.
20. Я вірю, що я можу подолати будь-які труднощі.

Підрахунок балів:

- **Сумарний бал** за кожну шкалу обчислюється як сума балів, отриманих за питання, що відносяться до конкретної шкали.
- **Загальний бал життєстійкості** — сума балів за всі 20 запитань.

Інтерпретація результатів:

- **Низький рівень життєстійкості:** 0-40 балів — свідчить про труднощі в адаптації та соціальній взаємодії.
 - **Середній рівень життєстійкості:** 41-70 балів — говорить про достатній рівень стійкості, але з можливістю поліпшення.
 - **Високий рівень життєстійкості:** 71-100 балів — вказує на високу адаптивність, стійкість і здатність до налагодження соціальних зв'язків
1. **Емоційна стійкість** — здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях.
 2. **Оптимізм** — схильність до позитивного погляду на майбутнє та віра в успіх.
 3. **Контактність** — вміння легко встановлювати нові соціальні зв'язки та підтримувати їх.
 4. **Адаптивність** — гнучкість у підході до вирішення проблем та готовність до змін.

5. **Самоконтроль** — здатність контролювати свої емоції та поведінку в складних ситуаціях.

Інтерпретація результатів

- **1-3 бали (низький рівень):** Низька життєстійкість, підвищена вразливість до стресів, складнощі у встановленні контактів.
- **4-6 балів (середній рівень):** Помірна життєстійкість, здатність до адаптації, але можливі труднощі у стресових ситуаціях.
- **7-9 балів (високий рівень):** Висока життєстійкість, ефективне подолання труднощів, соціальна відкритість.