

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку в чоловіків із різним рівнем саморегуляції»

Виконав студент гр. 601-ФП

_____ . ____ .2025 р. _____ К.Б. Шишов

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . ____ .2025 р. _____ В.В. Шевчук

Робота допущена до захисту:

В.о.завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . ____ .2024 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
Шишову Костянтину Борисовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **«Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку в чоловіків із різним рівнем саморегуляції»**

керівник роботи Шевчук В.В., к.псих.н., доцент

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

2. Строк подання здобувачем роботи 13.01.2025 р.

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

4. Зміст кваліфікаційної роботи

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Визначення поняття нормативної кризи у психології

1.2. Вітчизняні та зарубіжні наукові уявлення про період дорослого життя

1.3. Специфіка психологічного впливу кризи на чоловіків в період дорослості

1.4. Загальна психологічна характеристика саморегуляції

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

2.2. Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою)

2.3. Методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)

2.4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова»

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

3.1. Організація емпіричного дослідження

3.2. Аналіз структури психологічного благополуччя чоловіків

- 3.3. Особливості показників задоволеності життям у чоловіків середнього віку
 3.4. Характеристика життєстійкості чоловіків середнього віку
 3.5. Дослідження рівня сформованості саморегуляції чоловіків середнього віку
 5. Перелік графічного матеріалу

Результати аналізу структури психологічного благополуччя чоловіків

Результати визначення показників задоволеності життям у чоловіків середнього віку

Результати визначення рівня сформованості саморегуляції чоловіків середнього віку

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Шевчук В.В., к.псих.н., доцент		
II	Шевчук В.В., к.псих.н., доцент		
III	Шевчук В.В., к.псих.н., доцент		

7. Дата видачі завдання 17.09.2024 р.

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 кафедру, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент

_____ (підпис)

Шишов К.Б.

Керівник роботи

_____ (підпис)

Шевчук В.В.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.4. Визначення поняття нормативної кризи у психології.....	9
1.5. Вітчизняні та зарубіжні наукові уявлення про період дорослого життя.....	23
1.6. Специфіка психологічного впливу кризи на чоловіків в період дорослості.....	35
1.4. Загальна психологічна характеристика саморегуляції.....	48
Висновки до першого розділу.....	57

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової).....	59
2.2. Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьянковою).....	60
2.3. Методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової).....	61
2.4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова».....	61
Висновки до другого розділу.....	66

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

3.1. Організація емпіричного дослідження.....	67
3.2. Аналіз структури психологічного благополуччя чоловіків.....	68
3.3. Особливості показників задоволеності життям у чоловіків середнього віку.....	70
3.4. Характеристика життєстійкості чоловіків середнього віку.....	72
3.5. Дослідження рівня сформованості саморегуляції чоловіків середнього віку.....	75
Висновки до третього розділу.....	81

ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Криза середнього віку є природним етапом психосоціального розвитку людини, який характеризується переосмисленням життєвих досягнень, зміною життєвих цілей та цінностей, а також пошуком нових способів самореалізації. У чоловіків цей період супроводжується специфічними викликами, що обумовлює його важливість для психологічної науки та практики.

Особливу увагу вивченню кризи середнього віку в чоловіків зумовлює її багатогранність та вплив на різні аспекти життя, включаючи професійну діяльність, сімейні стосунки, соціальну активність і здоров'я. Водночас не всі чоловіки переживають кризу однаково. Рівень саморегуляції, як здатність контролювати свої емоції, поведінку та цілісну життєву активність, відіграє ключову роль у тому, як чоловік справляється з викликами цього періоду.

Актуальність теми дослідження також пов'язана з сучасними соціальними умовами, які сприяють посиленню стресових факторів у чоловіків середнього віку. Зростання вимог у професійній сфері, необхідність забезпечення стабільності сімейного життя та усвідомлення вікових фізіологічних змін створюють додаткове емоційне навантаження. Саморегуляція може виступати як ресурс, що допомагає чоловікам адаптуватися до цих змін та ефективно долати кризові явища.

Відсутність або низький рівень саморегуляції, своєю чергою, збільшує ризик розвитку психологічних труднощів, таких як депресія, тривожні стани або проблеми в міжособистісних стосунках. Вивчення особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції дозволить зрозуміти механізми формування адаптаційної поведінки та розробити ефективні психологічні підходи до підтримки осіб, які переживають цей період.

Практичне значення дослідження полягає у можливості: створення

програм психологічної допомоги для чоловіків середнього віку з урахуванням рівня їхньої саморегуляції; розробки тренінгів та індивідуальних консультацій для розвитку саморегулятивних навичок як ресурсу подолання кризи; запобігання негативним наслідкам кризи середнього віку, які можуть впливати на професійну продуктивність, сімейну стабільність і загальне благополуччя чоловіків.

Отже, дослідження психологічних особливостей кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції є актуальним не лише з теоретичної, а й з практичної точки зору, оскільки дозволяє глибше зрозуміти закономірності цього періоду та запропонувати дієві стратегії підтримки чоловіків у складний життєвий момент.

Критичний перегляд свого «Я», переоцінка цінностей, це і є – криза дорослості. Людина проходить через період критичної самооцінки та переоцінки того, що було досягнуто в житті до цього моменту, аналізує спосіб життя: вирішуються проблеми моралі, людина проходить через незадоволеність рівнем кар'єрного зростання, з'являються перші ознаки погіршення здоров'я, втрати краси і фізичної форми, відчуження у сім'ї і у відносинах з дорослими дітьми. Дана криза належить до нормативних (вікових) криз, змістом яких є закономірна та корисна зміна об'єктивної сторони соціальної ситуації, що супроводжується руйнуванням старої та відкриттям і засвоєнням нової системи відносин, розвитком особистості та зміною уявлень про себе.

Сучасні темпи прогресу висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей саме чоловіки. Додаткова напруга адаптаційних механізмів загрожує перевтомою, погіршенням функціонального стану, нервовими зривами та спробами «уникнути реальності» будь-яким способом. Оскільки психологічний стан чоловіки дуже впливає на членів її родини, близьких, колег, постає питання високої соціальної значущості даної проблеми.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена тим, що надання психологічної підтримки дорослим чоловікам неможливе без вивчення і

осмислення особливостей перебігу нормативних вікових криз, своєрідності їх змісту, розуміння суб'єктивної і об'єктивної характеристик їх перебігу.

Об'єкт дослідження – нормативна криза дорослості як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання нормативної кризи у чоловіків із різним рівнем саморегуляції.

Мета дослідження – виявити та дослідити психологічні особливості прояву нормативної кризи у чоловіків в період дорослості та взаємозв'язок рівня саморегуляції на тактику проживання кризи.

Гіпотеза дослідження: проживання нормативної кризи дорослості залежить від психологічних особливостей чоловіків. Переживання криз чоловіками мають істотні змістовні відмінності на рівні стану тривожності, особистісної рефлексії, саморегуляції та життєстійкості. Такий показник властивості особистості як рефлексія та життєстійкість вказує на здатність чоловіків якісно переживати вікові нормативні кризи.

Завдання:

- Систематизувати теоретичні підходи та узагальнити результати дослідження проблеми нормативних вікових криз.
- Дослідити психологічні особливості проживання нормативної кризи дорослості чоловіками.
- Вивчити прояви психологічних особливостей чоловіків в періоди нормативних вікових криз.
- Підібрати діагностичний інструментарій, щодо вивчення психологічних особливостей протікання нормативних вікових криз у чоловіків різного віку.
- Вивчити якісний зміст вікових криз чоловіків різного віку та провести порівняльний аналіз показників.
- Дослідити взаємозв'язок прояву особистісних якостей чоловіки таких як рефлексія та життєстійкість на характер проживання кризи дорослості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз психологічної літератури; емпіричні – тестування (опитування, анкетування, тестування): опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова», методика «Кризи розвитку» Л.Г. Петрявської, шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханіна (скорочений варіант), методика діагностики рівня розвитку рефлексивності та опитувальник А.В. Карпова; якісний аналіз результатів дослідження, математичні методи обробки даних.

Апробація. Матеріали дослідження були представлені 76-й науковій конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та чоловіків університету (Полтава, 14 травня – 23 травня 2024 р.).

Структура роботи складається зі вступу; двох розділів; висновку, що містить основні висновки, практичні рекомендації та перспективи подальшого дослідження проблеми; списку використаних джерел, що включає 52 найменувань, з яких 3 на іноземних мовах; 4 Додатки. Основний текст становить 88 сторінок. Робота містить 10 Рисуноків та 6 Таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1 Визначення поняття нормативної кризи у психології

Життєвий шлях кожної людини, розвиток її особистості супроводжується зміною потенціалів, переходом від одних форм життєдіяльності і прояву себе до інших. І в навколишньому середовищі зустрічаються обставини, які виглядають «іншими», такими, що відрізняються від звичайних, виходять за рамки. Ці ситуації насичені різноманітними емоціями та переживаннями: перш за все це стрес та невизначеність, що призводять до напруги та тривоги. Такі ситуації пов'язані з втратою якоїсь існуючої життєвої форми, до якої людина звикла, і з появою можливості входження в нову, ще невідому людині форму. Ці ситуації психологи називають кризовими.

Поняття кризи походить від грецького слова *krisis* - «рішення, поворотний пункт, результат, суд», тобто мається на увазі крутий перелом в перебігу якого-небудь процесу, який змінює його форму і напрямок. Поширене медичне розуміння кризи як точки хворобливого переходу, після якого організм або одужує, або гине. І. С. Кон відзначає, що слово «криза» підкреслює момент порушення рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості» [20]. Розуміння кризи, запропоноване засновником психології кризового втручання Дж. Капланом, як стану, що породжується проблемою, що постала перед людиною, від якої вона не може піти і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом, імпліцитно присутній у всіх виділених типах криз. Лісбет Ф. Брюдаль ґрунтується на визначенні кризи, що запропонували китайські вчені - «повний небезпеки шанс» [7, 12]. Виходячи з цього, криза розглядається

як процес, що має дві сторони: небезпека для особистісного зростання і потенціал особистісного зростання. Підсумовуючи вищесказане, ми можемо зробити висновок про те, що будь-яка криза перекреслює щось старе, яке існувало до нього та відповідно будь-яка психологічна криза пов'язана з істотними перебудовами в системі «людина».

Відомий радянський психолог Ф. Є. Василюк [8], описуючи кризову ситуацію, виділяє чотири ключові поняття, за допомогою яких сучасна психологія її описує: це поняття стресу, фрустрації, конфлікту та кризи. Ми не будемо акцентувати увагу на перших трьох (кожне з них вимагає окремого розгляду), а звернемося до аналізу останнього. Кризовий стан породжується проблемою, що стоїть перед людиною, від якої вона не може ухилитися і не може розв'язати її швидко звичним способом.

Незважаючи на велику різноманітність криз, кожен з них можна описати за такою схемою:

- джерела кризи (що її викликає);
 - симптоми, тобто особливості відображення переживань, які проявляються в поведінці людини;
- можливі обставини, які можуть поглибити кризу;
- обставини, що можуть полегшити вихід з кризи;
- вплив кризи на успішність діяльності;
- форми "розплати" за неможливість виходу з кризи;
 - особливості психологічної допомоги, якої потребує людина, що опинилась в кризовому стані.

Розрізняють два типи кризових ситуацій залежно від того, наскільки серйозно вони зачіпають особистісні уявлення:

- 1) кризова ситуація першого типу – серйозне потрясіння, яке, з усім тим, зберігає певний шанс для виходу на попередній рівень;
- 2) ситуація другого типу перекреслює життєві задуми та залишає єдиний вихід у вигляді перегляду та зміни смислу життя та самої особистості. Зіткнення людини з певною перепорою викликає кризу.

Процес переборення цієї кризи Ф. Є. Василюк називає переживанням, розуміючи його як внутрішню роботу з відновлення душевної рівноваги, наповнення новим змістом людської діяльності. Він виділяє чотири типи переживань:

- гедоністичні – в них ігнорується сам факт кризи, формується та підтримується ілюзія добробуту та збереження порушеного змісту життя ("нічого страшного не сталося");

- реалістичні переживання підлягають принципу реальності. Людина приймає те, що відбувається, пристосовуючи свої інтереси до нового способу та смислу життя ("все, що сталося, вже позаду, зараз треба дивитися вперед");

- ціннісні переживання повністю визнають наявність критичної ситуації, але відкидають пасивне прийняття ударів долі. Це переживання будує новий зміст життя з врахуванням втрати (наприклад, людина, яка втратила когось з близьких, будує своє життя так, щоб замінити іншим людям цю втрату – продовжує сімейну справу, тощо);

- творчі переживання притаманні цілісним, вольовим особистостям. В критичних ситуаціях вони зберігають здатність свідомого пошуку виходу з неї.

Кожна криза передбачає два виходи: або людина може відновити перерване кризою життя, відроджує його, або людина перероджується, стає зовсім іншою, ставить перед собою інші цілі і відшукує нові способи їх досягнення. В цьому випадку криза виводить людину на новий рівень особистісного розвитку. Саме до цього і призводять вікові кризи, про які і йтиметься далі.

Кожен період у житті людини має певні притаманні тільки йому риси. Знаючи особливості вікових періодів та криз, можна пояснити незрозуміле та уникнути багатьох проблем. Що таке психологічна криза? Це такий внутрішній стан людини, коли вона не може далі функціонувати за старих умов. Під час кризи людина за дуже короткий термін змінюється у своїх

основних рисах. Це революційний, бурхливий, стрімкий перебіг подій як за темпами, так і за змістом змін, що відбуваються.

Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи, що вважаються нормативними, тобто необхідними для нормального процесу становлення особистості. Для вікових криз властиві чималі якісні зміни, що відбуваються у психології людини: формування психологічних новоутворень, зміна провідної діяльності й т.д. Але ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання і т.д.) передбачає й відповідну особистісну роль людини.

Кризи становлення особистості характерні не лише для дитинства, підліткового періоду та юності. На думку багатьох авторів, усе життя людини закономірно супроводжується чергуванням певних періодів. Так, ще давні мислителі ділили життя людини на віки чи цикли, що починаються та закінчуються переломними, критичними фазами.

Погляди вчених на виникнення вікових криз є різними. Ряд дослідників вважають їх нормальним явищем, обумовленим логікою особистісного розвитку та необхідністю розв'язання основної вікової суперечності (З. Фрейд, Е. Еріксон, Л. С. Виготський). Інші вбачають у кризах девіантний прояв (С. Л. Рубінштейн, О. В. Запорожець) [42]. Наша робота базується швидше на першій точці зору, оскільки я вважаю вікові кризи необхідними та закономірними етапами розвитку, які можуть бути пов'язані з негативними проявами та наслідками.

Під час такої кризи особистість як відкрита система стає нестійкою, навіть на слабкі подразники відповідає неадекватно сильними реакціями, що може привести до непрогнозованих ефектів. Л. С. Виготський [10], визначаючи вікову кризу як цілісну зміну особистості дитини при зміні стабільних періодів, обумовлював їх виникнення появою новоутворень, які руйнують стару ситуацію розвитку та сприяють появі нової. До основних ознак кризи він відносив появу у поведінці дитини впертості, негативізму,

конфліктності, важковиховуваності тощо. Такі ж ознаки, тільки на іншому рівні прояву, визначають, на мою думку, й кризи розвитку в більш пізні вікові періоди.

Форма, тривалість та гострота кризи значно відрізняються залежно від індивідуальних особливостей людини, соціальних та макросоціальних умов. Але кожна вікова криза є часом максимального загострення всіх проблем, які має людина. Ступінь відхилення від норми психофізичних параметрів стає максимальною. Крім різкої зміни інтенсивності ознак, на фоні кризи відмічається підвищення нестійкості особистості. Характерним для цього періоду є також явище дисоціації. Д. Б. Ельконін відмічає також зниження в умовах кризи інтелектуальних показників і комунікативності до рівня припинення соціальних контактів, але підвищення емоційних (що зумовлює агресивність, чутливість, різкі перепади настрою тощо) [60].

Вперше поняття «нормативної кризи» було вжито Е. Еріксоном в його психосоціальній 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 в ньому знань про фази життя пропонує для її використання нові й специфічні можливості» [64, 162-163]. Тим самим Е. Еріксон відокремлює нормативні кризи від інших, акцентуючись 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 їм в контексті уявлень про розвиток для того, щоб «виділити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості і збільшених потенцій ...» [64, 96].

У вітчизняній психології близьким до поняття нормативної кризи

Е. Еріксона є уявлення про вікові кризи, що розвивалися П. П. Блонським та Л. С. Виготським [11]. Вони вважають, що вікові кризи пов'язані з розвитком – вони ведуть до формування психологічних новоутворень, що змінюють структуру особистості і її відносини з середовищем на кожному етапі розвитку. Вікові кризи виникають у зв'язку з дозріванням психофізіологічних структур і появою нових потреб у дитини на певних етапах розвитку і мають окреслене коло симптомів, тобто зовнішніх проявів. На даний час терміни «вікові кризи» і «кризи розвитку» вживаються як синонімічні, проте пріоритет віддається другому поняттю, тому що тут менше простежується зв'язок з хронологічним віком, який стає все більш умовним в міру наближення до зрілості. Отже, як нормативні кризи Е. Еріксона, так і вікові кризи Л. С. Виготського тісно пов'язані з розвитком. Звідси впливає найважливіший момент, покладений в основу нашої класифікації питання про детермінацію психологічних криз. Розділити усю безліч психологічних криз на нормативні кризи (кризи розвитку) і ненормативні кризи (життєві) ми можемо за параметром детермінації. Нормативні кризи розвитку є внутрішньо зумовленими, оскільки різнорівневі психологічні новоутворення людини «дозрівають» всередині нїї і змінюють існуючу структурну організацію, а вона, відповідно їм, відбиває зміни в зовнішньому середовищі. Виникає криза як етап функціональної перебудови систем, руйнування попередньої соціальної ситуації розвитку, формування нової цілісності.

Ненормативні кризи, навпаки, детерміновані ззовні. Сюди відносять критичні ситуації, що передують кризі і що виділяються більшістю авторів: смерть близьких, переїзди, розлучення, важке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, статусу і т.д. [8]. В цьому випадку раптові та / або значні зміни у зовнішньому середовищі вимагають істотної перебудови особистості, її системи відносин, образу світу і Я-концепції, ціннісно-сміслової сфери. Образно кажучи, в нормативних кризах особистість «веде» за собою

середовище, в ненормативних - середовище «веде» за собою особистість.

Т. Титаренко різновидами життєвих криз, що переживає кожна особистість, визначає як нормальні та анормальні [49, 91]. Нормальна криза, на думку автора, є переходом від одного вікового етапу до іншого, тоді як анормальна криза виникає у складних умовах, коли людина переживає важливі події у родинному, професійному, особистому житті, що раптово змінюють її долю [49, 92]. В. Моргун зазначає, що кожен новий період вікового розвитку змінюється нормативними кризами дорослої особистості: криза молодості – «сім'я, покликання» (27-33 роки); криза дорослості – «визнання» (39-45 років); криза зрілості – «наставництво» (55-65 років); криза сенсу життя – «мудрість і спокій» [29, 210]. Отже, можна зробити висновок, що не існує загальноприйнятої класифікації життєвих криз, їх види відрізняються в залежності від виокремлених авторами критеріїв.

Виділяючи підтипи цих двох великих класів кризових явищ, можна сказати наступне. Ненормативні кризи досить чітко можна розділити на травматичні кризи та кризи адаптації, що розрізняються по силі зовнішніх впливів. Травматичні кризи найбільш сильні, викликаються надзвичайними і / або екстремальними ситуаціями з загрозою втрати здоров'я або життя, руйнують базове почуття безпеки (терористичні акти, катастрофи, насильство, військові дії). Кризи адаптації присутні в життєвому циклі будь-якої людини (ті самі втрати близьких, переїзди, розлучення, хвороби і т. д.). Викликаються вони різкою зміною зовнішніх і внутрішніх умов життя людини, створюють загрозу задоволення основних життєвих потреб.

Нормативні кризи включають в себе вікові кризи життєвого циклу. Узагальнюючи численні вікові періодизації, ми можемо назвати їх в онтогенетичній послідовності:

- криза новонародженості;
- криза 1 року, криза 3 років;
- криза 7 років;

- підліткова криза;
- юнацька криза самовизначення;
- криза ранньої дорослості;
- криза 30-річчя;
- криза 40-річчя («середина життя»);
- криза пізньої дорослості;
- криза старості.

Крім цього, деякі автори говорять про нормативні кризи професійного розвитку (Е. Ф. Зеер, Е. Е. Симанюк) і про нормативні кризи сімейного циклу (А. Черніков, І. Добряков і ін.). Однак перші ототожнюються з кризовими періодами вікового розвитку дорослої людини, другі мають відношення не до особистості в цілому, а до сімейної системи.

Окремо виділені біографічні кризи (Р. А. Ахмеров, А. А. Кронік), під якими розуміються «різні форми переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху» [2]. Р. А. Ахмеровим емпірично показано, що при біографічних кризах знижується оцінка людиною продуктивності свого життя в одному з тимчасових модусів суб'єктивної картини життєвого шляху: її минулого, теперішнього або майбутнього. Крім того, порушується інтегрованість самосвідомості, погіршується фізичне і психічне здоров'я. Основними проявами кризи є спустошеність, нереалізованість і безперспективність, які можуть зустрічатися в різних поєднаннях і мати різну ступінь виразності.

Джерелом таких криз, на думку цього автора, є неоптимальна життєва програма особистості, автором якої вона сама і є. Ризик виникнення біографічних криз вищий, коли людина раціональна та стратегічна, а також впевнена у вірогідності високозначимих подій.

Цей автор виділяє три типи біографічних криз:

- 1) криза нереалізованості - виникає тоді, коли з тих чи інших причин людина слабо уявляє зв'язки між подіями власного життя. Тоді виникає відчуття, що "життя не вдалося", "не поталанило" тощо. Людина не бачить

чи недооцінює своїх досягнень і успіхів, не бачить у власному минулому корисних з точки зору теперішнього чи майбутнього важливих подій. Однією з причин такої кризи є нове соціальне середовище, в яке потрапила людина і яке є для неї достатньо важливим, але в якому її минулий досвід не є цінністю;

2) криза спустошення - виникає в ситуаціях, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені зв'язки, що ведуть від минулого до теперішнього та майбутнього. Незважаючи на те, що людина усвідомлює наявність у себе важливих, значних досягнень, в неї домінує переживання, що вона вже вичерпала себе, що вона "прочитана книга", що в неї немає значних привабливих цілей у майбутньому. Можливими причинами такого стану можуть бути деяка втома після довгого періоду самовідданої праці, а також різка зміна соціальної чи життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття непередбачуваності майбутнього, коли не зрозуміло, до яких цілей необхідно і можна рухатися;

3) криза безперспективності - виникає, коли з тих чи інших причин у свідомості слабо представлені проекти, плани, мрії про майбутнє. І справа тут не в самій по собі невизначеності майбутнього, воно може бути дуже конкретним, а в переживаннях, які можна визначити фразою "попереду нічого не світить". У людини є і досягнення, і цінні особистісні якості, але вона має ускладнення в побудові життєвих програм, не бачить шляхів самореалізації в нових можливих ролях.

На мою думку, така класифікація є умовною, оскільки частіше за все у людини виникає комплекс взаємопов'язаних переживань нереалізованості і, відповідно, спустошеності і відсутності перспектив.

У дослідженнях А. А. Кроніка і Р. А. Ахмерова біографічні кризи були виявлені як у дорослих, які переживають нормативні, так і у дорослих, які переживають ненормативні кризи. У зв'язку з цим я вважаю правомірним говорити про те, що біографічні кризові переживання включаються в певній мірі в переживання психологічної кризи різної детермінації в силу

особливостей дорослої людини. Сам Ахмеров ототожнює біографічні і життєві кризи, що також підкреслює їх інтегративний характер. Кризові явища завжди пов'язані з глибинним переживанням сенсу життя і є найбільш масштабними (на відміну від стресів, фрустрацій і конфліктів, по Ф. Е. Василюку), вони протікають в рамках життєвого шляху особистості, будучи віхами її індивідуальної історії. Відмінності в детермінації психологічних криз відображаються, головним чином, в динаміці їх протікання. Ненормативні кризи, викликаючи зміну зовнішніх умов існування, вимагають від особистості істотних зусиль по адаптації, осмислення змін, що відбулися і, відповідно, особистісної реорганізації у зв'язку з ними.

В динаміці цього процесу виділяється 4 фази:

- 1) шок і заперечення, заціпеніння, ігнорування травматичної події;
- 2) фаза реагування, усвідомлення дійсності і пошук сенсу - супроводжується переживанням «руйнівних» почуттів гніву, почуття несправедливості, спроби зруйнувати реальність;
- 3) фаза проживання горя, відчай, прийняття нової реальності;
- 4) фаза нової орієнтації - реорганізація і народження нового сенсу [33, 110].

Схожу динаміку розвитку ненормативної кризи описує Д. А. Леонт'єв [22]. Він виділяє три стадії проходження критичної життєвої ситуації: захист (відбувається включення неусвідомлюваних захисних механізмів), адаптація до ситуації і оволодіння ситуацією. Індикатором останнього рівня є поява потреби в активній зміні складної життєвої ситуації, бажання діяти і трансформувати страждання. Нормативні кризи в практичному житті розвиваються інакше. Суб'єктивно цей стан переживається у формі «не можу жити по-старому». Л. С. Виготський виділив протягом вікової кризи 3 фази: предкритичну, власне критичну і посткритичну. Перша і остання зливаються зі стабільними періодами, в центральній фазі криза проявляється в поведінці і діяльності і стає помітна оточуючим. Структура вікової кризи

на прикладі дитячих криз ретельно досліджувалася К. Н. Полівановою. Грунтуючись на положеннях культурно-історичної концепції і розвиваючи уявлення про соціальну ситуацію розвитку, вона виводить розуміння кризи як суперечливого, конфліктного співвідношення реальної і ідеальної форм у розвитку. Під реальною формою розуміється актуальна соціальна ситуація розвитку. Ідеальна форма – це деяке уявлення про можливе майбутнє, яке виявляється привабливим, яке притягує.

Виходячи з цих міркувань, нормативна криза має наступну динаміку:

1. Передкритична фаза - відкривається неповнота реальної форми на основі виникнення нової, ідеальної форми. Людина вже починає порівнювати, його нинішня соціальна ситуація постає як одна з можливих. Л. С. Виготський називає першу фазу кризи фазою потягу, в цей період людина з «тут і зараз виходить в тимчасову перспективу і ідеалізує нову ідеальну форму» [цитата 36, 110].

2. Власне критична фаза містить 3 підфази: спроба матеріалізувати ідеальну форму спроби. На цьому етапі спроба реалізації включає тільки використання зовнішньої форми, без розуміння змісту нового етапу розвитку; етап конфлікту відкриття неможливості прямого втілення ідеальної форми в реальне життя. В результаті конфлікту досягається розуміння, що неможливість втілення ідеальної форми пов'язана не тільки з зовнішніми обмеженнями, але і з внутрішніми здібностями, певними властивостями особистості, в результаті виникає мотивація нової діяльності і створюються умови для подолання кризи;

1) рефлексія власних можливостей.

3. Посткритична фаза - створення нової соціальної ситуації розвитку, реалізація нової форми - ідеальної, а не ідеалізованої, не формальної, а повноцінної.

Психологічним змістом критичного періоду є суб'єктивації новоутворень, що з'явилися в попередньому стабільному періоді, що означає перетворення новоутворення в здатність самого діючого суб'єкта.

Новоутворення, таким чином, формується в 2 етапи: дозрівши до кінця стабільного періоду, в кризі воно апробується, освоюється, стає невід'ємною частиною суб'єкта. Описана модель динаміки нормативної кризи Виготського-Поліванової була розроблена для вивчення криз дитячого віку. Для обґрунтованого поширення її на нормативні кризи дорослого періоду потрібно психологічне насичення уявлень про перебіг суб'єктивної новоутворень у дорослих. Така робота проводиться в дослідженнях О. Л. Солдатової, яка переосмислює вчення про динаміку вікової кризи з урахуванням вікових особливостей дорослої людини. Основну відмінність вона бачить в тому, що завдання дитячих вікових груп пов'язане з освоєнням нових видів діяльності, а завдання розвитку в період дорослості покладаються на розвиток особистості в певній для кожного віку системі соціальних відносин. Таким чином, розглядаючи динаміку нормативної кризи, ми підійшли до однієї з найбільш істотних проблем цієї галузі психології розвитку - проблеми відмінності методологічних баз дослідження криз дитинства і дорослості, яка бере початок в якісній відмінності самих досліджуваних епох.

У процесі проходження криз у дорослому віці виділяються два вектори розвитку: позитивна дезінтеграція, де криза стає механізмом змін і переходу на новий рівень розвитку, і негативна дезінтеграція, при якій криза супроводжується нарощуванням ознак дезадаптації. В. Поліщук наполягає на диференційованому підході до особистості у вікових кризах, сутність яких, на думку автора, полягає в організації особистісно зорієнтованих навчально-виховних впливів на розвиток позитивної симптоматики, а не на локалізацію негативних [37, 2]. Отже, накопичення позитивної симптоматики у період вікових криз допомагає швидко її подолати.

Будь-яка психологічна криза, як нормативна, так і ненормативна, містить в собі як потенційні можливості розвитку, прогресу, так і потенційні можливості регресу. Особливістю кризи є те, що завдяки їй особистість може перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності то, що було приводом

та причиною для переживання, може перевтілитися в результаті реакції подолання у внутрішній досвід, який регулює подальші принципи й програму життєдіяльності. Психологічна криза характеризується «кризовою симптоматикою» (термін, введений Л. С. Виготським по відношенню до вікових криз, а в даний час вживається і щодо ненормативних криз) особливої феноменологією, що включає афективні, когнітивні, поведінкові компоненти, відповідні періоду внутрішньої дезорганізації.

Важливим аспектом аналізу вікових криз є способи їх переборення. В дослідженні Лазаруса [31] було показано, що при зіткненні з кризовим періодом у людини з'являються різні типи переборюючої поведінки.

Перший тип – це поведінка, яка спрямована на вирішення проблеми. Основний напрямок поведінки – це пристосування до умов, що змінилися. Такий вихід з кризи називають конструктивним.

Другий тип – регресія. Це такий варіант поведінки, в основі якого лежать дитячі форми поводження, який дозволяє перебороти проблему шляхом перекладання відповідальності на інших. Одним з варіантів регресивної поведінки вважається алкоголізм та наркоманія.

Третій тип – заперечення. Сприймання реальності перекручується таким чином, що проблема нібито зникає сама.

Четвертий тип – афективні реакції. Виникнення проблемної ситуації у афективних людей частіше за все викликає гнів, страх, печаль, тривогу тощо. Якщо спроба перебороти труднощі не вдається, емоційні реакції поглиблюють кризу.

Зрозуміло, що людина не може кожного разу звертатися до одного типу переборюючої поведінки, оскільки вона визначається самою ситуацією, але все ж існують "улюблені", домінуючі форми, які залежать від індивідуальних особливостей. Визначення таких особистісних характеристик може допомогти самій людині зорієнтуватись у складній

ситуації і розширити її перспективи. В цьому ми вбачаємо одне з завдань кризової психології. Отже, у мене не виникає сумнівів у тому, що вік може лежати в основі життєвих труднощів, які називаються кризами, і його необхідно вивчати поряд з іншими основними причинами таких станів особистості.

Насамкінець, зупинимось на аналізі однієї з вікових криз, яка є закономірною і показовою в сенсі причин, проявів та пошуку шляхів виходу. Це криза середини життя, яка розгортається в 38-40 років, період екстраординарних життєвих змін. Основні досягнення цього віку – високий рівень професіоналізму, особистісна зрілість, розвинена рефлексія. Уже сформовані риси характеру, границі психічного образу, стабілізуються релігійні, політичні, економічні, соціальні інтереси та цінності, чітко окреслена професійна траєкторія. Вік періоду зрілості є найбільш продуктивним відносно вищих досягнень інтелекту. Експериментальні дослідження свідчать, що кульмінаційні моменти наукової творчості відносяться до 40-45 років в таких науках, як математика, фізика, філософія, політика тощо.

1.2. Вітчизняні та зарубіжні наукові уявлення про період дорослого життя

Дорослою можна вважати будь-яку людину, яка в житті поводить себе усвідомлено і відповідально, займається певною справою. Доросла людина має відносно сформовані фізіологічні та психічні функції, зокрема емоційно-вольової сфери. У нашому суспільстві ми називаємо дорослою людину, яка досягла фізіологічної, психічної та соціальної зрілості, має певний життєвий досвід, сформований високий (і постійно зростаючий) рівень самосвідомості, яка виконує ролі, традиційно закріплені суспільством за дорослими людьми, та бере на себе повну відповідальність за своє життя і поведінку.

Доросла людина відрізняється достатньо високим рівнем самосвідомості: вона усвідомлює себе більш самостійною, самокерованою, незалежною в матеріальному (економічному), юридичному, моральному і психологічному сенсі особистістю. О. І. Огієнко підкреслює, що дорослість – це період, який не лише є “суттєвим для індивідуального розвитку людини, а й впливає на розвиток суспільства” [30, 90].

Стандартний період функціонування дорослості охоплює досить значний інтервал часу – від юності до початку старіння. Його календарні строки, особливо в початковій і пізній фазі, досить варіативні й неодноразово змінювалися. Вивчення цього періоду онтогенезу має особливе значення в психології, оскільки психофізіологічні характеристики дорослих людей виконують функції еталонів стосовно різних стадій росту, дозрівання й формування окремих психофізіологічних функцій, процесів і станів.

Проблема психічного розвитку дорослої людини займає важливе місце в сучасних вітчизняних і зарубіжних теоретико-емпіричних дослідженнях. Період дорослості займає більшу частину життєвого шляху людини й охоплює три етапи: молодість, зрілість та старість. Кожен етап

дорослості опосередковується накопиченим життєвим досвідом та сформованими індивідуально-типологічними рисами. Тому цілком правильною є точка зору, що з віком індивідуальний розвиток дорослої людини набуває своєрідно індивідуалізованого характеру.

Отже, у науці дослідження психіки дорослої людини пов'язано з поняттям віку (хронологічного, біологічного, соціального, інтелектуального, психологічного), основними характеристиками його структури (соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність, психологічні новоутворення) і рівнем сформованості (зрілості) людини.

За сучасними дослідженнями зростання, розвиток, адаптація й пов'язані з ними зміни психічного функціонування людини тривають протягом усього її життя. Тому на сьогоднішній день однозначного визначення поняття «дорослість» у психологічній літературі немає. Проблемі визначення періоду дорослості присвячені роботи таких відомих учених-психологів, як Б. Г. Ананьєв, О. О. Бодалєв, Л. І. Божович, А. О. Деркач, І. С. Кон, Є. Ф. Рибалко, Д. І. Фельдштейн та ін.

Ряд дослідників, що займаються проблемами розвитку й самопізнання, розглядають дорослість як час постійних змін і росту. Розвиток людини в період дорослості залежить від вирішення проблем попередніх періодів – набуття довіри й автономії, ініціативи й працьовитості [21].

Аналіз психологічної літератури з теми дослідження свідчить, що не існує єдиної загальноприйнятої класифікації вікових періодів розвитку людини, хоча в різний час дослідники робили численні спроби створення вікової періодизації. У результаті цього з'явилися різні класифікації, а єдиної так і не було прийнято. Це свідчить про неоднозначність розуміння даної проблеми, що підтверджується існуванням у сучасній психології й антропології різних класифікацій, що збігаються лише у одному – визнанні якісної своєрідності вікових змін дорослості. Нагромадження за останні десятиріччя порівняльних характеристик різних

періодів життя дорослої людини, за допомогою яких відмежовуються ці періоди від ранньої юності, з одного боку, і старості – з іншого, дозволяє розмежити дорослість на певні макроперіоди: ранню, середній вік, літній вік і ряд перехідних станів між ними.

У самому широкому розумінні дорослою називають будь-яку людину, визнану такою в тому суспільстві, до якого вона належить. На думку М. Ноулза, відомого фахівця в галузі освіти дорослих, людина є дорослою тією мірою, якою вона бере відповідальність за своє життя [65].

Подібної думки дотримуються й вітчизняні фахівці, називаючи дорослою людину, яка досягла фізіологічної, психічної та соціальної зрілості, має певний життєвий досвід, сформований високий (і постійно зростаючий) рівень самосвідомості, виконує ролі, традиційно закріплені суспільством за дорослими людьми, та бере на себе повну відповідальність за своє життя й поведінку [1; 6; 14].

Крім того, на дорослу людину покладається відповідальність не лише за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона мусить вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати професійні та особистісні випробування, переживати втрати.

З настанням дорослості процес розвитку людини не припиняється та не завершується, йому притаманні багатомірність, суперечливість і гетерохронність досягнень у різних сферах; виокремлюються сенситивні і критичні моменти, врахування яких дозволяє виокремити низку ознак дорослості [21]:

- зміна співвідношення базових факторів психічного розвитку людини: роль біологічного послаблюється, посилюється активність самої особистості в контексті певних соціальних умов;
- новий характер розвитку, що не так тісно пов'язаний з фізичним зростанням і швидким вдосконаленням когнітивної сфери;
- здатність реагувати на зміни й успішно пристосовуватися до

нових умов, позитивно вирішувати протиріччя та труднощі;

- подолання залежності та здатність брати відповідальність за себе та інших;
- наявність соціальних і культурних орієнтирів (ролей, відносин тощо) для визначення успішності та своєчасності розвитку в період дорослості.

З огляду на це соціально-психологічні особливості дорослого можна описати в контексті трьох взаємопов'язаних аспектів його «Я»:

- індивідуальне «Я» (розвиток та вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей);
- родинне «Я» (особливості функціонування таких соціальних ролей особистості як дорослої дитини батьків, члена подружжя, батька чи матері власних дітей);
- професійне «Я» (особливості програвання професійних ролей у трудовій діяльності, в якій особистість вона виступає як професіонал, колега, начальник, підлеглий тощо).

Отже, у дорослому віці продовжується психічний та особистісний розвиток людини, пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування. Для дорослості характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини.

Існують різні підходи до періодизації психічного розвитку дорослої людини. Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному.

Так, Е. Еріксон, вважаючи особистість функцією психосоціальних криз виокремлює ранню дорослість (20 – 40 років), середню дорослість (40 – 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). Зважимо не те, що, на думку науковця, успішність розв'язання психосоціальної кризи на етапі пізньої дорослості залежить від того, наскільки людина була продуктивною, творчою на попередніх етапах свого розвитку [62].

В. Моргун виокремлює молодість (19 – 30 років), дорослість (31 – 45 років), зрілість (46 – 60 років), старість (61 рік й більше) [29]. За періодизацією Б. Ананьєва, середній вік (зрілість) складається із двох фаз (від 21 – 22 до 35 років і від 36 до 55– 60 років), потім настає похилий вік (від 55 – 60 до 75 років), далі – старість (75 – 90 років) і вік довгожителів (понад 90 років) [1].

Характеризуючи дорослість, часто виокремлюють стадії ранньої дорослості (від 20 до 40 років) та зрілої дорослості (від 40 до 60 років).

Разом з тим, стверджувати, що конкретна людина перебуває на певній стадії дорослості, досить складно, оскільки на її поведінку, розвиток суттєво впливають особливості життєвого шляху, суб'єктивне уявлення особистості про себе і свій вік, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них (навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо).

Для визначення віку людини окрім хронологічного використовують також поняття «біологічний вік» (указує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини), «соціальний вік» (відповідність становища людини існуючим у конкретному соціумі нормам) і «психологічний вік» (визначає рівень адаптованості людини до вимог навколишнього світу, характеризує розвиток її інтелекту, здатність до навчання, рухові навички, а також такі суб'єктивні фактори, як ідентичність, життєвий план, переживання, установки, мотиви тощо).

Ранню дорослість (20 – 40 років) називають періодом починань. Для людей цього віку характерна висока адаптивність організму та психіки, що допомагає у подоланні стресів, та хороші відновлювальні можливості, які забезпечують високу працездатність людини. Однак образ життя, який властивий людині раннього дорослого віку, визначає стан її здоров'я та інтенсивність старіння в середній та пізній дорослості.

Молода людина «стоїть на початку шляху» реалізації власних

життєвих планів, узгодження своїх мрій і реальності, бажаного та дійсно досяжного. Значно розширюється репертуар соціальних ролей, пов'язаних зі вступом у професійне життя, створення власної сім'ї. Як наслідок, центральним новоутворенням періоду ранньої дорослості вважають здатність до виконання сімейних ролей та професійну компетентність [14].

Настання фізичної зрілості має підкріплюватись набуттям психологічної зрілості як системної якості особистості, що відображає досягнення стану її повної функціональності, адаптивності та відповідальності.

Поняття «дорослість» і «зрілість» не є тотожними. Можна досягти зрілого (дорослого) віку і не мати зрілої особистості. У зв'язку з цим О. Бодалєв зазначає, що лише в тому випадку, коли людина, яка досягла повноліття, поводить в різних ситуаціях згідно з загальнолюдськими нормами моралі, а основні цінності життя стали її власними цінностями, можна з упевненістю говорити про її особистісну зрілість [5].

Таким чином, у період ранньої дорослості відбувається посилення соціального розвитку особистості, максимальне включення її в різні сфери суспільних відносин і діяльності, що вимагає мобілізації всіх ресурсів людини, в тому числі природних задатків її як індивіда. Водночас процес її розвитку залежить від рівня та ступеня соціальної активності та продуктивності самої особистості. Період дорослості є найбільш сприятливим для формування основних підструктур людини, для досягнення нею зрілості як особистості і суб'єкта спілкування, пізнання і діяльності як індивідуальності.

Психологічні ознаки періоду середньої (зрілої) дорослості (40 – 60 років) пов'язані з проблемами прийняття та зміни життя. На цьому етапі людина усвідомлює, що вона вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації.

Якщо на етапі ранньої дорослості людина часто діє без урахування

своїх реальних сил і не передбачає наслідків, то в зрілому дорослому віці вона ставить перед собою цілі з урахуванням власних можливостей та індивідуальних здібностей, відповідальніше ставиться до результатів свого самовираження. Суттю Я-концепції стає самоактуалізація, зумовлена духовно моральними правилами і більш значущими, ніж ситуативні, особистісними цінностями.

Подолання вікових меж молодості індивіди переживають по-різному. Одні розглядають цей життєвий етап як нову можливість у реалізації свого потенціалу, інші відчують незадоволеність, внутрішнє збентеження та депресію.

У людей, які досягли віку зрілої дорослості, дещо послаблюються психофізіологічні функції. Однак це суттєво не позначається на функціонуванні їх когнітивної сфери, не знижує працездатності, трудової та творчої активності.

Інтенсивність інволюції інтелектуальних функцій людини (зниження довільного ментального контролю, дивергентних здібностей, звуження ментального простору, неадекватність ментальної репрезентації тощо) залежить від професійної активності, обдарованості, освіти, багатства життєвого досвіду тощо. Високим рівнем інтелектуальної гнучкості відзначаються дорослі, яким у процесі роботи часто доводиться багато думати, виявляти ініціативу, приймати самостійні рішення. У період зрілої дорослості людина активно розширює свої знання, оцінює події та інформацію в широкому контексті. Попри зниження швидкості та точності опрацювання інформації, що є наслідком біологічних змін, здатність послуговуватися інформацією залишається на високому рівні. Хоч когнітивні процеси у людини зрілого віку відбуваються повільніше, ніж у молодій, ефективність її мислення вища [43; 46; 48; 55; 66].

Розвиток окремих здібностей триває протягом усього зрілого дорослого віку. Особливо це стосується тих, які пов'язані з трудовою діяльністю людини та її повсякденним життям. Людина зрілого дорослого віку стає менш вразливою, ніж у ранню юність, не так бурхливо реагує на явища, події та ситуації. Однак праця, сім'я, відпочинок збагачують, урізноманітнюють світ її емоцій, друзі є джерелом оптимістичного настрою.

Провідним видом діяльності протягом зрілого дорослого віку залишається праця. Накопичений професійний досвід дає змогу людині компенсувати вікові зміни в організмі. Основним чинником розвитку особистості в цьому віці є успіхи на роботі, які сприяють її самоактуалізації.

Успіхи в роботі живлять відчуття людиною своєї значущості, потреби, вселяють їй оптимістичне бачення своєї перспективи. Невдачі, особливо критика керівництва, виробничі конфлікти провокують ображеність, замкнутість, зневіру. За таких обставин людина або замикається в собі, або проявляє надмірну конфліктність, імпульсивність, істеричність тощо.

Серйозною проблемою людей зрілого дорослого віку в Україні є зміна місця роботи, професійної діяльності. Багато з них втрачає роботу, проблеми працевлаштування, перекваліфікації сприймають як життєву катастрофу, що спричинює конфлікти у сім'ях та внутрішньо-особистісні конфлікти. Значну частину вільного від основної роботи часу вони витрачають на додаткові заробітки, забезпечення побуту та добробуту.

Найвідчутнішими в житті дорослої людини цього періоду є такі проблеми [14; 43; 46; 48; 55]:

а) зниження життєвих сил, послаблення здоров'я, що змушує переключити енергію з фізичної на розумову діяльність, коли визнання цінності фізичних сил у свідомості людини змінюється визнанням цінності мудрості;

б) фізіологічні зміни, що спонукають людину до врівноваження соціального й сексуального аспектів у стосунках, коли спілкування з представником протилежної статі розгортається насамперед на товариських

засадах, а не на сексуальній близькості чи конкуренції;

в) емоційне збіднення життєвих буднів, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя, що потребує від особистості неабиякої емоційної гнучкості;

г) розумова ригідність (негнучкість), тобто схильність надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей.

Від особливостей розв'язання цих проблем залежить, на думку Е. Еріксона, опиниться особистість на стадії генеративності, захопленості собою чи стагнації [62].

Генеративність полягає, зокрема, в інтересі до наступного покоління та різноманітних аспектів його підтримки та виховання. На цій стадії люди діють у прокреативній (породжують і задовольняють потреби наступного покоління), продуктивній (поєднують роботу із сімейним життям і вихованням нового покоління) і креативній (збільшують культурний потенціал) сферах.

Захопленість собою виявляється в тому, що людина так перебудовує своє життя, внаслідок чого в його центрі опиняється її «Я». Вона не турбується про інших, а дбає про своє здоров'я, має хобі, подорожує, відпочиває на курортах, відвідує розважальні заходи, ходить у гості.

Стагнація полягає у відсутності життєвих перспектив, недостатньому орієнтуванні людини в часі, втраті сенсу життя. Своім настроєм, поведінкою вона виражає втому від життя, пасивне очікування смерті.

У цьому віці важливо проаналізувати власні цілі та переоцінити власні ресурси, розширити кругозір, переглянути й скоригувати життєвий курс під новим кутом бачення цілей, посилити значущість середини та другої половини життя. Людина мусить досягти зрілої громадянської та соціальної відповідальності; забезпечити й підтримувати належний життєвий рівень; виробити оптимальні способи проведення дозвілля; допомагати дітям в усвідомленні відповідальності у житті; поглиблювати особистісний аспект подружніх взаємин; розсудливо сприйняти фізіологічні зміни, звикнути до них, пристосуватися до взаємодії з батьками, які «входять» у старість.

Відповідно, центральним новоутворенням періоду середньої дорослості є продуктивність як інтегральне новоутворення: професійна продуктивність та внесок у розвиток і ствердження в житті майбутнього покоління [14, 37].

Отже, у зрілому дорослому віці відбуваються зумовлені способом життя та проблемами віку важливі зміни у Я-концепції, зокрема узагальнюється життєвий досвід, з'являються відчуття реалізованості чи нереалізованості життєвих планів, втрати молодості, людина більше орієнтується на теперішнє.

Зміни Я-концепції дорослої особистості набувають особливого значення у період пізньої зрілості (від 60 років) і пов'язані з усвідомленням нею таких життєвих завдань даного періоду: набуття духовно-моральної досконалості, життєвої мудрості та досвіду; підтримання гідного життєвого рівня; забезпечення належного відпочинку; підтримка дітей і внуків у тому, щоб вони стали відповідальними, розвиненими і щасливими дорослими; особлива чуйність у подружніх стосунках; підтримка батьків похилого віку; піклування про власне здоров'я [43; 46; 48; 55].

Усе це модифікує, вдосконалює Я-концепцію людини, робить її реалістичнішою, позбавляє ілюзій ранньої дорослості в оцінці своїх життєвих перспектив і можливостей.

Даний період пов'язаний з великим ризиком виникнення стресу, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх чи внутрішніх факторів. Ними можуть бути втрата близьких, розлучення, хвороби, передчасний вихід на пенсію тощо. Глибина та сила стресу залежать від того, наскільки болісно сприймає конкретна людина такі події.

Періоду пізньої зрілості характерні занепокоєність (людина намагається продовжити плідно і творчо працювати, виявляти свої здібності та можливості) або відсутність занепокоєності (призводить до гальмування розвитку та становлення, сприяє виникненню почуття непотрібності, спустошення). Часто цей період супроводжується надмірною турботою про себе.

На цьому етапі важливо використати всі можливості (в біологічному, психологічному, соціальному, соціально-психологічному аспектах) для

продовження творчого, активного періоду життя завдяки правильній організації та використанню індивідуального часу (темп, ритм, частота тощо).

У пізньому зрілому й похилому віці важливо знайти застосування своїм здібностям і завдяки цьому продовжити період зрілості. Спеціалісти вважають найефективнішим методом боротьби зі старінням трудотерапію, оскільки праця наділена великою можливістю поновлювати людські сили, є основною потребою людини. За словами Г. Сельє проблема не в тому, потрібно чи не потрібно працювати, а в тому, яка праця є оптимальною.

Як правило, людина прагне того, що вважає гідним. При цьому не варто братися за непосильні завдання, у кожного є своя вершина («акме» [5]). Але в межах своїх потенційних даних людина мусить зробити все, на що здатна. Досягнення високої майстерності, гармонія в собі й у взаємодії із середовищем є центральними новоутвореннями даного вікового періоду.

Власний вибір обов'язково пов'язаний із відповідальністю за процес та результат діяльності. Процес вибору на різних стадіях соціалізації супроводжується пошуками, але саме він є найвпливовішим чинником формування особистості, розкриває простір для виявлення її індивідуальних рис, розкриття таланту, досягнення вершин творчості тощо. Зниження мотивації людини зрілого дорослого віку часто пов'язане із наближенням старості. Безболісний перехід до неї можливий, якщо людина розглядатиме старість як неминучий етап свого життя, до якого можна підготуватись і навіть можна мати перспективні плани. У такому разі виникає мотиваційна установка, яка дає змогу сприймати наближення старості як новий життєвий етап, не менш цікавий, не менш сприятливий для реалізації можливостей, ніж попередні.

Дослідження психології дорослого у предметній сфері сучасної психологічної науки надають підстави стверджувати, що дорослість є одним з найтриваліших, однак, найменш вивчених періодів онтогенезу, що настає після юності і характеризується високим ступенем зрілості та самостійності особистості в умовах її повноцінної реалізації в суспільстві.

Життя людини як історія особистості в конкретну історичну епоху і як історія розвитку її діяльності в суспільстві складається з багатьох систем суспільних відносин у певних обставинах, з багатьох вчинків і дій самої людини, що перетворюються на нові обставини життя.

При спробі осмислення дорослості психологічні критерії стрімко суб'єктивуються, оскільки центральним моментом переживання себе як дорослої для людини є її власне ставлення до віку, віднесення себе до певної вікової категорії. Поняття дорослості, у першу чергу, співвідносять із дослідженням екзистенційного ставлення людини до власного життя: не стільки до себе самої, до свого «Я», скільки до більш широкого контексту здійснення свого життя, можливості вплинути на світ і змінити його, приписуючи себе до багатомірного соціокультурного досвіду. Людина стає дорослою за умови поєднання декількох факторів, а саме історичних, соціально-економічних і особистісних.

Період дорослості є одним із найменш досліджених у життєвому циклі розвитку особистості. Здібності людини з віком розвиваються в напрямі збільшення внутрішньої свободи, віри у власні сили, розширення своїх інтересів. У дорослому віці особистість досягає такого рівня розвитку, коли стає спроможною робити відповідальні життєві вибори, керувати власним життям, досягати вершин у професійній кар'єрі, займатися саморозвитком і самовдосконаленням. Отже, у дорослому віці накопичуються не лише знання, уміння та навички, але й досвід. Що є основою розвитку ключових компетентностей людини як здатності, що дають можливість здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв'язувати проблеми. Цими компетентностями повинна володіти кожна особистість, оскільки вони є універсальними та можуть використовуватися в різних ситуаціях повсякденного життя, незалежно від їхніх виробничих або соціальних функцій. Розвиток ключових компетентностей у різні періоди дорослості має свої особливості.

1.3. Специфіка психологічного впливу кризи на чоловіків в період дорослості

Кожна кризова ситуація має складну внутрішню динаміку, в якій різні типи ситуацій впливають одна на одну через внутрішній стан, зовнішню поведінку людини та її наслідки.

У стані кризи змінюється емоційна сфера людини. Людина може відчувати одне з трьох домінуючих почуттів: депресію, деструктивне почуття або самотність.

Депресивна реакція виявляється в таких почуттях, як апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість, байдужість.

До деструктивних почуттів відноситься дратівливість, злість, образа, агресія, ненависть, досада, упертість, прискіпливість, недовірливість, заздрість.

Самотність виражається в таких переживаннях, як відчуття непотрібності, нерозуміння, безвиході, безнадійності, порожнечі поруч.

У людини, що перебуває в кризі, змінюється обсяг спілкування: він або різко обмежується (відхід у себе), або різко зростає (самотність у натовпі). Людина немов би шукає забуття в частоті поверхневих контактів з іншими людьми.

У стрімко змінюваних, інформаційно насичених умовах життєвий простір дорослої особистості доволі часто супроводжується розмаїттям кризових станів, значуще місце серед яких займає життєва криза особистості. Життєва криза (криза життя або особистісна криза) – феномен внутрішнього світу дорослої людини, яка виявляється в різних формах переживання дорослою людиною непродуктивності власного життєвого шляху. Її розглядають як поворотний пункт життєвого шляху особистості, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався. Життєва криза є перехідним періодом, коли відбувається ламання і активна зміна життєвих ролей особистості. Як зазначають вітчизняні науковці Ф.Ю. Василюк, В.Ф. Моргун, Т.М. Титаренко та ін. життєві кризи дорослої людини протікають більш приховано, без виражених змін у поведінці. Процеси, що відбуваються в

цей час, перебудови смислових структур свідомості та переорієнтації на нові життєві завдання призводять до зміни характеру діяльності та взаємин, впливаючи на подальший хід розвитку дорослої особистості [51; 51].

Криза середини життя (криза дорослості) – це раптове усвідомлення і розуміння того, що половину життя вже прожите, а мрії, цілі молодості не досягнуто і вже не досягнути, оскільки є реальні розбіжності між дійсним і бажаним [44].

У психологічній літературі представлено широкий спектр характеристик цього феномену. Ось як описує кризовий період середини життя дорослої людини П.М. Зинов'єв: «Періодом, коли душевному спокою загрожує небезпека, є вік за 40 років. Організм слабшає і починає помітно здавати... Наступає підведення підсумків: старість, про яку раніше не думалося, хоч і не настає, проте змушує людину відчувати своє дихання, – мимоволі з'являються думки про те, що кращий, найбільш працездатний період життя вже позаду, а зроблено так мало. Спливають у пам'яті мрії і очікування юності, починається їх порівняння з досягненнями і, звичайно, не на користь останніх... Іноді з'являється смуток, похмурі думки: життя пройшло даремно, нічого не здобуто» [цит. за 9].

Аналогічно описують цю кризу і зарубіжні психологи (Р. Гаулд, Д. Левінсон, Г. Шіхі), визначаючи вік 40-42 роки, як вибух усередині життя, коли виникає враження, що життя проходить даром, настає усвідомлення втрати молодості. Зрозуміло, що всі деталі описаної картини зовсім не є обов'язковими для людини, що вступила у даний віковий етап життєдіяльності [57].

На думку К.Г. Юнга, сутністю кризи «середини життя» стає зустріч людини з підсвідомим. Але для того, щоб людина могла зустрітися зі своїм підсвідомим, вона має здійснити перехід від екстенсивної до інтенсивної позиції, від прагнення розширити і завоювати життєвий простір – до концентрації уваги на своїй самості. Тоді друга половина життя послужить для досягнення мудрості, кульмінації творчості, а не неврозу й розпачу. Як зауважує К.Г. Юнг, душа людини другої половини життя глибинно, дивно змінюється. На жаль, більшість

розумних і освічених людей не підозрюють про можливість цих змін і внаслідок цього вступають у другу половину життя не підготовленими [цит. за 63, 84].

Суттєву значущість кризи «середини життя» підкреслював у своїх роботах Е. Еріксон, який називав вік 30-40 років «десятиріччям рокової ризи» [61].

Головні проблеми цього періоду (за Е. Еріксоном):

- зниження фізичних сил, життєвої енергії в цілому;
- зменшення сексуальної привабливості;
 - усвідомлення розбіжностей між мріями, життєвими цілями дорослої людини та її реальним статусом.

Успішне розв'язання кризи, на думку Е. Еріксона, призводить до формування основного новоутворення середнього дорослого віку – генеративності (продуктивності). В протилежному варіанті маємо застій, якому притаманні почуття спустошеності, регресія тощо.

Аналіз психологічної літератури відповідної проблематики дозволяє визначити зміст кризи дорослості:

- критична самооцінка та переоцінка життєвих досягнень: людина вважає своє життя марною тратою себе та втрачених можливостей;
- аналіз автентичності образу життя: розв'язуються проблеми моралі; доросла людина стикається з проблемою незадоволеності шлюбними стосунками, турботою про дітей, які залишають батьківську оселю; можливе невдоволення рівнем кар'єрного зростання тощо;
 - не відбувається Я-інтеграція, тобто людина відчуває гостру невдоволеність своїм життям, не бачить сенсу свого життя, не приймає його таким як воно є;
 - психологічний стан: депресія; почуття хронічної втоми від обридливої дійсності; соціальна ізоляція або в мріях, або у реальних спробах «довести свою молодість» через любовні інтриги або злетити кар'єри; зростання тривожності, страх перед подальшим життям.

Наслідки:

У період кризи «середини життя» можливі два типи поведінки дорослої людини:

I тип – кризу не усвідомлено, відсутня ревізія своїх планів і домагань, перемагає «похмурий погляд на життя» («Вже пізно щось змінювати, вже нічого не домогтися»), життя стає невиразним, втрачається активність як запорука подальшого динамічно - регресивного розвитку особистості в період пізньої дорослості.

II тип – кризу усвідомлено через сприйняття та оцінку реалій життя, має місце ревізія та корекція минулих планів, сподівань; формуються нові цілі, плани, завдання; усвідомлення кризи стає запорукою доброзичливого ставлення до себе, глибинного оновлення (певною мірою це еволюційно- прогресивний розвиток) особистості і задоволення життям у період пізньої дорослості [18].

Поступова втрата фізичних сил і привабливості - одна з головних проблем, з якою зустрічається людина в роки кризи дорослого віку і пізніше. Для тих, хто в молодості занадто покладався на свої фізичні можливості, середній вік може стати періодом тяжкої депресії.

Ще одне з головних питань середнього віку - це сексуальність. У людини середнього віку часто змінюються сексуальні інтереси, потреби і можливості. Багато людей бувають вражені тим, наскільки важливіше значення мала сексуальність у їх стосунках з людьми, коли вони були молодшими.

Г. Крайг стверджує, що вдале досягнення зрілості в середньому віці вимагає значної "емоційної гнучкості" - здатності змінити емоційний внесок у відносини з різними людьми і різними видами діяльності. Емоційна гнучкість необхідна в будь-якому віці, але саме в середньому, коли помирають батьки, зростають і покидають дім діти, вона стає надзвичайно важливою.

Інший, теж необхідний вид гнучкості - це гнучкість мислення. Для людей дорослого віку характерна тенденція до зростання ригідності поглядів і дій, складність прийняття нових, свіжих ідей. Цю закритість розуму необхідно подолати, інакше вона може перерости в нетерпимість і фанатизм. Окрім того, жорсткі установки призводять до помилок і нездатності творчого мислення.

Успішне завершення кризи, як правило, включає зміну формулювання ідей в рамках зваженої і більш реалістичної позиції, а також усвідомлення обмеженості часу життя кожної людини. Чоловік (або дружина), друзі та діти набувають більшого значення, в той же час, власне "Я" поступово втрачає свій винятковий статус. Підсилюється тенденція задовольнятися тим, що є та менше думати про те, що навряд чи колись вдасться досягти.

Проживаючи кризу можливе різне поєднання емоційних, когнітивних, поведінкових і фізіологічних проявів кризи (індивідуальна картина його протікання). На думку Г. Шихі, через існуючі гендерні відмінності проживання кризи середини життя копінг-поведінка чоловіків та чоловіків в цей період також різна. Процес подолання кризи у чоловіків відбувається легше, ніж у чоловіків. В цілому людина оновлюється, долаючи кризу середини життя за рахунок:

- нового припливу енергії, розквіту інтересів, які раніше були вторинними;
- адекватної оцінки фізичного старіння;
- нового ставлення до грошей, релігії і смерті;
- розуміння і філософського споглядання життя;
 - самоствердження в етичному і моральному плані і незалежності від стандартів і думок інших людей.

Говорячи про кризи дорослих людей, слід зазначити, що на відміну від класичної картини прояви кризи в дитячому і підлітковому віці, у дорослих немає чіткої прив'язки до віку, вони визрівають поступово, можуть виникати раптово і часто пов'язані з різкими змінами в соціальній ситуації.

М.Г. Малкіна-Пих вказує на те, що стиль проходження життєвих криз, в тому числі нормативних вікових, залежить від структури характеру людини [27]. Кожен характер у своїй структурі містить базовий конфлікт, який багато в чому визначає наше ставлення до дійсності і актуалізує ситуативні проблеми [35]. Дотримуючись своєї структури характеру і того компромісу, що був набутий в ранній життєвої ситуації, людина тільки підсилює свою кризу в середині життя [24].

Ряд дослідників вважає, що криза дорослого віку має гендерний аспект. У тому числі Л.С. Виготський, К.Г. Юнг і Д. Левінсон відзначали, що криза, що виникає в середньому віці, - чоловіча прерогатива. Однак сучасна наука стирає гендерний стереотип. Емансипація чоловіків досягла повного розквіту. Вважалося, що переважно чоловіки оцінюють рівень успішності через професійні досягнення, але в даний час дана характеристика властива і чоловікам. Обидві статі співвідносять власні успіхи з досягненнями однолітків, але особливості переживання кризи у чоловіків і жінок різні. На відміну від жінок, чоловіки паралельно з кар'єрним ростом оцінюють успіх в особистому житті (подружжя, діти), і це переживається як відчуття роздвоєності, яке пов'язане з конкретними обставинами, наприклад, такими як, необхідність залишити кар'єру заради дітей.

У ряді досліджень було показано, що є схеми переживання кризи, більш характерні для чоловіків і більш характерні для жінок.

Схеми, характерні для чоловіків, пов'язані зі спілкуванням. Стереотипи фемінінності, які існують у свідомості суспільства, дозволяють жінці показати себе слабкою, ділитися своїми проблемами, просити допомоги у їх вирішенні. Подібна поведінка у чоловіка не схвалюється, навіть засуджується суспільством [17; 38].

Схеми, характерні для жінок, більш пов'язані з внутрішніми переживаннями. Стереотип маскуліності передбачає здатність самостійно справлятися із ситуацією, незалежність в ухваленні рішень. Отже, чоловік змушений здійснювати внутрішню невидиму роботу над кризовою ситуацією. Тому у чоловіків зовнішня відсутність ознак кризи не означає її дійсної відсутності. Водночас напруга всередині людини схильна накопичуватися і може виявитися у вигляді аутоагресії, суїциду [17; 38].

Переживання кризи середини життя супроводжується депресивними станами як у жінок, так і у чоловіків, що пов'язано з переоцінкою прожитого життя і усвідомленням того, що багато із запланованого не вдалося реалізувати.

Так, жінка, яка відкладає народження дитини до сорока років, часто робить це, щоб досягти кар'єрних успіхів; і, навпаки, жінка, що рано вийшла заміж і має дорослих дітей, отримує багато вільного часу, щоб зайнятися собою, своїм вдосконаленням в особистому та професійному плані.

Вікові зміни не такі значущі для формування мотиваційної структури чоловіки, як сім'я та робота. Однак, для неї вони важливіші, порівняно з чоловіками. Більш болісно чоловіки сприймають фізичне старіння. Тому збереження фізичної форми і зовнішньої привабливості є однією з основних потреб для багатьох чоловіків після сорока років.

Що стосується оцінки власної фізичної привабливості, помічено той факт, що чоловіки з високою соціальною реалізацією переоцінюють свою зовнішність, на відміну від чоловіків з низькою соціальною реалізацією, що незадоволені власним тілом. Також відзначається виникнення м'язового панцира як на обличчі, так і в поставі, внаслідок напруги одних і тих же м'язів при витісненні спроб гніву, страху або сексуальних імпульсів [59].

У сучасному світі можна відзначити суперечливі тенденції, які пов'язані з відмінностями людей залежно від статі. Йдеться про гендерну диференціацію – процес, у якому біологічним відмінностям між чоловічою і жіночою статями приписується соціальне значення, завдяки чому відбувається розподіл діяльності, статусу, влади залежно від статі.

Виокремлюють 2 основних типи пояснення існування гендерних відмінностей між особами різної статі.

Це, по перше, еволюційний тип пояснення, що підкреслює універсальність людської природи, яка створювалася шляхом природного відбору і закріпила найкращі способи поведінки; вказує на відсутність відмінностей між статями за тими параметрами, за якими люди різної статі зіштовхуються з однаковими адаптаційними вимогами. Так, зокрема, за концепцією В. Геодакяна диференціація статі є результатом спеціалізації організмів за двома головними аспектами еволюції – збереження (чоловіки) і зміни (чоловіки) генетичної інформації. У зв'язку з цим чоловіки є філогенетично ригідними і онтогенетично

пластичними, а чоловіки, навпаки, – філогенетично пластичними і онтогенетично ригідними [12].

Відомі також результати досліджень, згідно з якими, хоч індивідуальні відмінності перекривають гендерні, разом з тим, відзначається наявність саме гендерних відмінностей за такими характеристиками, як незалежність, емоційність, домінантність, агресивність, точність соціальної перцепції тощо. Так, чоловіки є емоційнішими і точніше сприймають емоції інших, а також оцінюють себе у міжособистісній взаємодії [26; 40].

Особливості гендерної соціалізації дорослої людини тісно пов'язані з особливостями суспільної культури (фемінінної чи маскулінної). У маскулінних культурах цінностями є суперництво, амбіційність, матеріальний успіх, повага до великих і сильних людей, орієнтація на роботу («життя заради роботи»). У даному випадку від чоловіків вимагається увага до нематеріальних аспектів життя, дітей, слабких. Саме в маскулінних культурах виник фемінізм, представники якого стверджують, що жінка – такий самий чоловік і навіть має більший потенціал. Одні країни (США, Японія та ін.) є маскулінними, інші (Швеція, Норвегія та ін.) – фемінінними. В останніх культурах актуальними, насамперед, є міжперсональні цінності, симпатія до менших, цінності сім'ї («робота заради життя»). У цих країнах відсутня соціальна бажаність маскулінності, і тому успішні чоловіки не прагнуть обов'язково уподібнитися чоловікам.

Так, у дослідженні Дж. Вільямс і Д. Бест було виявлено, що у представників країн з відносно високим відсотком чоловіків, що працюють поза домом і мають вищу освіту, найбільше виражені егалітарні погляди і найменш – тенденція розрізняти чоловіків і чоловіків за психологічними характеристиками. На відміну від таких країн (Голландія, Фінляндія та ін.) у популяціях, які є орієнтованими на традиційну ідеологію (Японія, Індія та ін.), були виявлені відмінності у сприйманні чоловічих і жіночих характеристик.

Такий підхід, на думку багатьох дослідників, є штучним і приводить до накладання безглузких обмежень на жінку, сприяючи розвитку гендерного

конфлікту, закріплюючи традиційні гендерні стереотипи. Дані стереотипи поділяють на 3 групи:

1. Стереотипи маскулінності / фемінінності – нормативні уявлення про соматичні, психічні, поведінкові властивості, що є характерними для чоловіків: чоловіки пасивніші, залежні, емоційні, турботливі і ніжні.

2. Стереотипи щодо змісту праці: традиційною для чоловіків вважається виконавча, обслуговуюча діяльність.

3. Стереотипи, що пов'язані із закріпленням професійних і сімейних ролей відповідно до статі. Для чоловіки головними ролями зазвичай вважаються сімейні ролі.

Аналізуючи негативну роль гендерних стереотипів в розвитку чоловіки, можна стверджувати, що, по-перше, існуючі стереотипи образу діють як збільшувальне скло, підкреслюються в набагато більшому ступені, ніж вони є в дійсності, по-друге, існує різна інтерпретація й оцінка тієї самої події залежно від того, до якої статі належить учасник цієї події, по-третє, під впливом гендерних стереотипів гальмується розвиток тих якостей особистості, що не відповідають даним стереотипам, а, отже, чоловіків змушують фемінінними, навіть тоді, коли це не відповідає їх прагненням та бажанням.

Як наслідок виникають специфічні проблеми чоловіків стресогенної природи, які обумовлені суперечностями між нормативними уявленнями про риси особистості й особливості поведінки чоловіків та неможливістю або небажанням особистості відповідати цим уявленням - вимогам. У чоловіків це – «страх успіху», коли, вони, наприклад, недооцінюють свої професійні досягнення і перспективи, незадоволені своїми діями у професійній ролі, схильні дотримуватися правила «на два кроки бути позаду чоловіка», щоби тільки їх не перестали вважати «справжніми» чоловіками; виражають занепокоєння з приводу недостатніх часу й уваги, які вони можуть приділити родині, якщо будуть просуватися уперед у професії. Навіть якщо жінка прагне зробити кар'єру, вона може переживати стрес через гендерну асиметрію (надання переваги чоловікам).

При цьому жінка, що досягла успіху в діловій сфері, але перебуває в полоні традиційних гендерних стереотипів, може постійно переживати почуття провини, неправильності того, що відбувається, намагання якимось чином змінити ситуацію.

Гендерні стереотипи безпосередньо пов'язані з проблемою загально низького статусу чоловіки в організації і виступають як головний чинник формування феномену «скляної стелі» (штучно створеного бар'єру, заснованого на забобонах, що не дозволяє кваліфікованим працівникам просуватися по службі, займати керівні посади в організації).

До негативних проявів гендерних установок і стереотипів відносять й прояви сексизму, під яким розуміють індивідуальні упереджені настановлення і дискримінантну поведінку щодо представників певної статі.

Аналіз структури мотиваційної сфери чоловіків середнього віку показує зміни життєвих цілей, установок і цінностей, пов'язаних з сімейним циклом і етапами професійного шляху. Це означає, що значущі події сімейного і професійного циклів мотивують вибір певного статусу і образу життя чоловіки середнього віку.

Криза середини життя, так само як інші вікові кризи, пов'язані з депресивними переживаннями. Це може бути зниження інтересу до всіх життєвих подій, апатія; людина може відчувати зниження чи відсутність енергійності, їй доводиться просто примушувати ходити на роботу і виконувати звичні справи. Особливе місце в депресивних переживаннях чоловіки посідає тривога стосовно свого майбутнього, яку часто намагаються приховати тривогою за дітей, долю країни тощо. Іноді депресивні переживання концентруються на втраті сенсу й інтересу до життя.

Часто можна зустріти проекцію особистісної кризи на своє оточення: соціальну обстановку в країні, сімейну ситуацію. Деякі чоловіки в цей період заповнюють внутрішню порожнечу народженням ще одної дитини. Люди, які мають високий рівень розвитку рефлексії, намагаються осмислити свій стан,

розуміють, що причина приховується не в оточенні, а в них самих. В цьому випадку можливе осмислення власних досягнень, переоцінка цінностей.

Як зазначалося раніше, стадії життєвого циклу чоловіків в більшій мірі структуровані стадіями сімейного циклу. Великий вплив надає не хронологічній вік, а такі події, як одруження, народження дітей, догляд дітей з рідної домівки, поява онуків [16].

Террі Аптер виділив чотири типи «чоловіків в період дорослості»:

1. Чоловіки-інноватори, що обрали раніше кар'єру, починають замислюватися і порівнювати витрачені зусилля з результатом.
2. Традиційні чоловіки, раніше задовольняються лише сімейної роллю, тепер починають шкодувати про нереалізований потенціал.
3. Емоційні чоловіки, які зробили значні зміни в своє життя (зміна професії, нові захоплення і т. п.).
4. Чоловіки що протестують, що обрали доросле життя ще підлітками, тепер хочуть продовжити середній вік якомога довше [57].

Стадія «спорожнілого гнізда» в сімейних відносинах збігається з періодом середньої дорослості. Ці події можуть привести до особистісної кризи. Так, жінка, присвячує себе вихованню дитини, з його відходом з рідного дому відчуває порожнечу і змушена освоювати нові ролі і інтереси.

Також в цей період багато чоловіків переживають внутрішні зміни, пов'язані з наближенням менопаузи (припинення овуляції і менструацій). У зв'язку зі зниженням естрогену в організмі чоловіки змінюється гормональний фон, що має не тільки фізичні, але і емоційні, психологічні наслідки. В цілому чоловіки сильніші за чоловіків реагують на фізичні зміни, пов'язані з віком [23].

Соціально-культурна оцінка європейським суспільством цього періоду чоловіки як втрати здатності до дітородіння, сексуальної привабливості, зниження жіночності, тягне за собою зміну її статевої ідентифікації.

Модель розвитку, в основу якої покладено прийняття часу настання подій, особливо добре застосовується до чоловіків середнього віку. Це означає, що час настання ключових подій в сімейному і професійному циклах визначають статус,

спосіб життя і вибір чоловіків середнього віку - їх основні заняття, радощі й прикрощі, коло колег і друзів. Жінка, яка відкладає заміжжя і народження дитини до 40 років, часто робить це для того, щоб досягти успіху в кар'єрі. Після народження дитини вона може за роки його дитинства кілька разів кидати і знову починати працювати. Якщо вона прийме рішення поєднувати сім'ю з повноцінною професійною діяльністю, то зменшить для себе ймовірність зазнати бідність в старості. Специфічний характер рольових конфліктів і рольової напруги також визначається часом настання подій. Рольовий конфлікт має місце тоді, коли вимоги однієї ролі суперечать вимогам іншої. Спільними для чоловіків середнього віку є рольові конфлікти, пов'язані з тим, що їм важко знайти час і для сім'ї, і для роботи. На відміну від рольового конфлікту рольова напруга пов'язана з дуже великою кількістю вимог в рамках однієї ролі. Мати, яка намагається приділити кожному зі своїх трьох дітей-підлітків необхідну увагу, може відчувати, що вона не в змозі задовольнити жодного з дітей.

Щодо характеристики спілкування ми можемо відзначити, що коло спілкування у дорослої чоловіки закономірно звужується.

Ряд авторів вважають, що часто дружні стосунки у чоловіків замінюються відносинами на роботі, компенсуючи матеріальну незадоволеність, неможливість професійного росту, надають додатковий сенс відвідування місця праці. Часто перекосом тут буде те, що професійні відносини можуть набувати характеру сімейних зі спробами реалізувати недозволені актуальні сімейні проблеми [21; 19; 45].

Криза дорослості, як тридцяти років, так і середини життя, часто закінчується в рольових напруженнях та конфліктах. Г. Крайг вказує на те, що при надмірній вимозі в рамках якої-небудь соціально ролі - сімейної, професійної, суспільної - виникає необхідність встановлювати пріоритети, розподіляти енергію і час, з'являються рольові конфлікти, що призводять до стомлення і зниження ресурсності [21]. При виконанні професійних і сімейних ролей, у деяких чоловіків виникає почуття провини перед сім'єю і домом. Часто це почуття досить суб'єктивно і реальна ситуація набагато перспективніша та

благополучніша. У цьому випадку напрямок психологічної допомоги полягатиме в пошуку ресурсів до розподілу енергії і часу між різними сферами життя дорослої чоловіки, зміні ставлення до аспектів життя, збору позитивних оцінок оточуючими з приводу моментів життя, що викликають тривогу. Успішне розв'язання кризи середини життя жінкою передбачає «переформулювання» цілей в рамках більш реалістичної та стриманої точки зору, усвідомлення обмеженості часу життя кожної людини. Чоловік, сім'я і діти набувають все більшого значення, тоді як власне Я позбавляється свого виняткового становища, що багатьох призводить до більш спокійного і навіть більш щасливого життя. У цій ситуації чоловіки або самореалізуються в сім'ю та дітей, або освоюють «жіночий» стиль ведення бізнесу, що передбачає в тому числі великий акцент на підтримання оптимальної «атмосфери» корпоративних міжособистісних відносин.

Традиційно з кризою асоціюється життєва невдача, негативні переживання. Але практика показує, що його може викликати і істотне життєве досягнення. Йдеться про невміння дорослих людей адаптуватися до якісної зміни життя, як зі знаком «мінус», так і зі знаком «плюс». Невміння побачити настання кризи в цей період може призвести до його загострення і зміні переживань вже на негативні.

Таким чином, для чоловіків, як і для чоловіків, середина життя - час переходу і переоцінки цінностей. Але на відміну від чоловіків їх цінності знаходяться в більшій мірі в рамках сімейного, а не професійного циклу. Також проживання кризи пов'язане з їх реакцій на вікові фізичні зміни.

Хоча чоловікам середнього віку присвячено набагато менше досліджень, ніж чоловікам, для них середина життя також часто є часом переходу і переоцінки. Поряд з широкими індивідуальними відмінностями в реакціях чоловіків на середній вік існують і загальні тенденції. Традиційно чоловіки більшою мірою визначають себе в рамках сімейного циклу, ніж виходячи зі свого становища в професійному циклі.

Говорячи про психологічну підтримку дорослих чоловіків в період

нормативного кризи, необхідно розуміти, що є критеріями його успішного проживання. До таких критеріїв відносять:

- прийняття людиною відповідальності за своє внутрішнє неблагополуччя;
- ставлення до внутрішнього неблагополуччя як до сигналу для необхідності внутрішніх і, можливо, подальших зовнішніх змін без відчуття жалості до себе або нарікань на несправедливість того, що відбувається;
- ставлення до внутрішнього неблагополуччя як до фізичного болю, який свідчить про наявність фізіологічних «збоїв» у організмі і потребує лікування.

Таке сприйняття внутрішнього неблагополуччя дає жінці можливість для появи тих чи інших особистісних новоутворень. Новоутворення дають ресурс до подальшого особистісного розвитку, який спиратиметься на задоволення якістю свого життя, відчуття щастя і присутність радості, позитивного фону настрою, відсутність психосоматичних захворювань [53; 54].

Такі уявлення про період дорослості і протиріччя, що породжуються безліччю думок, обумовлюють наше емпіричне дослідження психологічних особливостей чоловіків в ситуаціях нормативних життєвих криз в період дорослості, які дадуть емпіричний матеріал для побудови психологічних заходів підтримки.

1.4. Загальна психологічна характеристика саморегуляції

Сучасне суспільство постійно перебуває в русі та змінах, а це в свою чергу зумовлює нові вимоги та кидає нові виклики до життя людей. Особистість як самостійний суб'єкт своєї діяльності потребує все більше і більше зусиль та часу для координації та регуляції власного життя незалежно від тимчасових впливів середовища. Так, саморегуляція як цілісна система психічних засобів, за допомогою яких людина здатна керувати своєю цілеспрямованою активністю, стає не перевагою, а життєвою необхідністю.

Канадський психолог А. Бандура розглядає саморегуляцію в рамках соціально-когнітивної теорії і теорії соціального навчання. Поведінка на думку А. Бандури визначається не тільки факторами середовища, але і самим індивідом: «Люди здатні контролювати свою поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегулювання» [12]. Соціальне навчання і саморегуляція розглядаються як основні сили «причини» прояви рис особистості.

Зокрема В. О. Іванников зазначає, що таке доволі пізнє розгортання проблематики саморегуляції детерміноване її нерозривним поєднанням з проблемою волі, котра впродовж багатьох років не посідала належного місця в понятійній системі психологічної науки. Відтак, спеціальні дослідження саморегуляції розпочалися в другій половині 80 - х і більш активно в 90 - х роках ХХ століття. Саморегуляція виділилась в практично самостійну галузь досліджень, де основним предметом аналізу є не воля чи вольові процеси, а власне прийоми саморегуляції. Психологія стає експериментальною завдяки висуненню й розв'язанню конкретних практичних проблем [5]. Саме ХХ століття можна вважати століттям бурхливого розвитку психології, передусім її практичних галузей: експериментальних ділянок соціальної, інженерної, педагогічної, диференціальної психології [18]. Незаперечною цінністю у дослідженні феномена саморегуляції становить доробок вітчизняної психології, яка внесла цілу низку підходів та напрямів до вивчення означеної проблеми.

Адже як свідчать сучасні психолого-педагогічні дослідження, одним з найважливіших психологічних чинників, які впливають на ефективність самостійної діяльності особистості, є здатність до саморегуляції [6]. За даними досліджень М.А.Беребіна, чоловіки як представники групи осіб, котрі є часто схильними до дезадаптивних тенденцій, володіючи низьким рівнем саморегуляції одночасно мають високий рівень напруженості, складність інтелектуальної праці, підвищене навантаження на зоровий апарат, психоемоційний, а також м'язову напругу [1].

Актуальність дослідження полягає й в тому, що саморегуляція –

важливий фактор успіху в житті. Люди з розвиненою саморегуляцією досягають більшого успіху в роботі, навчанні, суспільному житті; вони є більш психологічно благополучними і менш схильними до адикцій, правопорушень та інших проблем (І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, Ж.П. Вірна, Л.Г. Дика, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, Л.А. Мойсеєнко, О.О. Прохоров, О.П. Саннікова, О.О. Сергієнко, О.Я. Чебикін, R. Baumeister, A. Boone A. Duckworth, M. Gottfredson, T. Hirschi, W. Mischel, M. Seligman, Y. Shoda, P. Peake, J. Tangney та ін.).

Проблема саморегуляції діяльності людини за останні десятиліття стала однією з ключових у психологічній науці, її дослідження здійснювали ряд українських вчених таких як: І.М. Захарова, К.В. Злоказов, О.В. Зобков, Н.О. Киселевська, Т.В. Кириченко, О.О. Конопкін, В. Іванніков та ін. [4]. Основоположні твердження в розробці та розуміння психічної саморегуляції, як одного із складових загальної саморегуляції особистості, заклали І. Сеченов, І. Павлов, П. Анохін.

Вагомий внесок в розробку проблеми саморегуляції зробили представники вікової та педагогічної психології. В залежності від визначення змісту поняття саморегуляції, від цілей науковців, увага концентрується навколо різних видів цього процесу. Зокрема, сенсомоторна (П. А. Жоров, О.О. Конопкін, В. Е. Чудновський), стильова (Є. М. Коноз, В. І. Морсанова, Р. Р. Сагієв), вольова (В. А. Іванніков, В. К. Калін, В. К. Котрило, В. І. Селіванов), емоційна (І. В. Бринза, Я. Рейковський, О.П. Саннікова О.Я. Чебикін, О.А. Чернікова), моральна (М.Й. Боришевський, Б. С. Братусь, Т.В. Кириченко, П.М. Якобсон), мотиваційна (О.Г. Ксенофонтова, В.І. Степанський, А.А. Файзуллаєв), особистісна (К.О. Абульханова-Славська, Л. Е. Орбан - Лембрик, І.І. Чеснокова), інтелектуальна (В. О. Моляко, О. К. Тихомиров) та ціннісно-сміслова саморегуляція (Л.В. Долинська, І. С. Кон, В. Є. Семенов, В.А. Ядов).

Саморегуляція є новим напрямом у психології і має порівняно коротку історію вивчення. У прикладному аспекті розвиток означеної проблеми став можливим лише на певному етапі становлення психології як науки. Тому

спеціальні дослідження саморегуляції розпочалися в другій половині 80-х і більш активно – в 90-х рр. XX століття. В. Іванніков зазначає, що таке доволі пізнє розгортання проблематики саморегуляції особистості детерміноване її нерозривним поєднанням із проблемою волі, котра впродовж багатьох років не посідала належного місця в понятійній системі психологічної науки [6].

На особливу увагу заслуговує дослідження Ю.А. Миславського, яким встановлено, що система саморегуляції формується і розвивається лише в процесах спілкування, яке забезпечує певні форми активності і розвитку особистості на різних вікових етапах. [7]

З точки зору Е.М. Пенькова, саморегуляція поведінки особистості повинна бути розглянута тільки у взаємодії "суспільство-особистість" і "особистість-суспільство", тому що кожна особистість повинна вміти передбачувати характер реакції на свої дії, вчинки з боку суспільства.

Поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер вивчення.

Семантичний аналіз дає змогу визначити у його складі дві частини «регуляція» (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (указує на те, що джерело регуляції у самій системі). Відтак, саморегуляція це той механізм, завдяки якому забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності [5].

В енциклопедичному варіанті саморегуляція визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності [7]. У розумінні феномена саморегуляції важливе місце займає використання досягнень таких наук, як кібернетика та біологія. Так, загальнонауковим досягненням є кібернетичне вчення про зворотні зв'язки і функціональний аналіз саморегуляції. Із погляду біології саморегуляція визначається як один з універсальних принципів існування організму, що здійснюється на різних рівнях його функціонування за допомогою психічної активності з метою підтримання порівняно стійкої рівноваги як у самій біологічній системі, так і в

її зв'язках із навколишнім середовищем.

Для збереження психічного здоров'я людини важливою є духовна гармонія, позитивна динаміка всіх процесів і станів, які визначають її буття, узгодженість між ними. Саме ці аспекти становлять серцевину саморегуляції особистості. Людина не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх учинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Володіючи свідомістю, особистість відповідальна за наслідки здійснених виборів і вчинених дій. Саморегуляція виступає провідним і визначальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості. Отже, цілком закономірно вказаний феномен посідає значуще місце у міждисциплінарному вимірі наукових досліджень.

Якщо говорити про визначення поняття «саморегуляції» в психології, то слід констатувати наявність великої кількості його тлумачень. Адже в особливостях саморегуляції відображаються тенденції активності особистості, її зв'язок із навколишнім середовищем та предметним світом. Принцип активності особистості закладений уже в самому розумінні поняття

Саморегуляція – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і керування довільною активністю особистості, пов'язаною із досягненням нею власних цілей [4]. У людини процеси саморегуляції відбуваються на різних за своєю складністю і змістом рівнях:

- Нижчий рівень – це біологічна саморегуляція. Вона є аналогічною до тієї, що властива переважній більшості живих організмів, і забезпечує успішну взаємодію людини з навколишнім середовищем.
- Рівень психічної саморегуляції пов'язаний із підтриманням та мобілізацією психічної активності й полягає в здатності людини керувати власними діями й станами.

Незаперечну цінність у дослідженні феномена саморегуляції становить доробок вітчизняної науки, який привніс цілу низку підходів та напрямів до

вивчення означеної проблеми. Обґрунтування психічної регуляції та саморегуляції (І. Сеченов та І. Павлов) і доведення ними, що живий організм є системою, здатною зберігати постійність свого стану [8; 11], а також дослідження фізіологів у руслі психофізіології (П. Анохін) дали змогу підкреслити важливість системного дослідження психічної саморегуляції [8]. У контексті діяльнісного підходу (С. Рубінштейн) саморегуляція особистості є невід'ємною складовою принципу єдності свідомості з діяльністю [10]. Важливу роль у становленні сучасних уявлень про саморегуляцію відіграв суб'єктний підхід (К. Альбуханова-Славська), у рамках якого підкреслюється необхідність її вивчення як процесу [1].

Питання саморегуляції особистості продовжують досліджуватися сучасними вченими (М. Боришевський, В. Іванников, О. Конопкін, Ю. Миславський, В. Моросанова, Г. Никифоров, О. Осницький, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Пов'якель та ін.), що дає нам підстави розглянути феномен саморегуляції, послуговуючись результатами їхніх досліджень. Так, М. Боришевським акцентовано на необхідність урахування актуальних потреб, особистісно значущих цілей, життєвих відносин, установок у розвитку саморегуляції; предметом уваги В. Моросанової постали питання стильової саморегуляції поведінки людини; в дослідженнях Н. Пов'якель саморегуляція розглядається як професійно важлива властивість і необхідна складова здатності особистості для вирішення завдань психологічної практики [4].

Н.Н. Ярушкін під саморегуляцією особистості розуміє, насамперед, регуляцію особистістю своєї поведінки «у відповідності з ціннісно-нормативною системою її соціуму». Самоорганізацію особистості він визначає як регуляцію своєї поведінки особистістю «відповідно до власної ціннісно-нормативної системи для досягнення нового рівня взаємодії з соціумом» [5].

Г.С. Нікіфоров визначає саморегуляцію як діяльність, що спрямована на приведення системи в стан, що дозволяє реалізовувати мету життєдіяльності [3].

Отже, сучасні тенденції розвитку психології саморегуляції є

актуальними, втім, малодослідженими. Саморегуляція розглядається як системна якість, що виникає завдяки об'єднанню індивідуально-психологічних особливостей особистості в єдину психологічну систему [8]. Ефективність саморегуляції пов'язується з рівнем розвитку особистості [3].

У сучасних дослідженнях виділяють більше 30 видів і рівнів саморегуляції: соціальну, біологічну, фізіологічну, нейрофізіологічну, психологічну, довільну і мимовільну, зовнішню й внутрішню, спонукальну, виконавчу, пізнавальну, особистісну, мотиваційну, інтелектуальну, емоційну, свідому і несвідому, рефлексивну, жорстку й гнучку тощо [4].

Л.П.Гримак зазначає, що з практичної точки зору важливо усвідомити, те що:

- саморегуляція – це процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психічний стан;
- саморегуляція багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою;
- здатність до саморегуляції не дається від народження, а виробляється за життя, тобто піддається формуванню й вдосконаленню [6].

Основні ефекти психологічної саморегуляції:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- ефект відновлення (ослаблення проявів стомлення);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Як правило, виокремлюють такі структурно-організаційні блоки саморегуляції особистості:

1. *Інформаційно-енергетичний* – забезпечує необхідну міру енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. Режим роботи психіки визначається тією задачею, котра вирішується на даний момент, та її відповідним енергетичним забезпеченням [4].

Основні показники психічного тону:

1. показник пробудження (arousal index), що відображає кількість енергії, яка мобілізована в організмі у відповідь на стимул;
2. показник розряду (discharge index), що відповідає кількості енергії, витраченої організмом на відповідну реакцію;
3. показник відновлення (recovery quotient), що вказує на відновлення енергії в організмі [10].

2. Емоційно-вольовий – комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, які реалізуються за участю вольових процесів; цей рівень інакше можемо назвати як самооволодіння, тобто вміння володіти собою, своїми діями і вчинками, здатність свідомо регулювати свою поведінку в різних ситуаціях, володіти емоціями.

3. Мотиваційно-вольовий рівень саморегуляції – роль мотивації в процесах саморегуляції.

Різновиди мотиваційної саморегуляції:

1. безпосередня мотиваційна саморегуляція – полягає в тому, що особистість прямо й свідомо переглядає свою мотиваційну систему, коректує ті установки і спонуки, які не влаштовують її з тих чи ін. причин.
2. опосередкована мотиваційна регуляція – відбувається в результаті опосередкованого впливу на ЦНС в цілому чи на її певні утворення.

4. Індивідуально-особистісний рівень саморегуляції – мобілізується у тому випадку, коли потрібні зміни не обставин, не життя, а самого себе, свої життєві цінності і психологічні установки [6].

Наведені аспекти дозволяють розглядати саморегуляцію як інтегрований, системно організований психічний процес детермінації, побудови, підтримки і регулювання зовнішнього й внутрішнього впливу (самовпливу), спрямованого на досягнення обраних суб'єктом цілей. Це виражається в стимулюванні одних і гальмуванні інших особистісних потреб, дій та вчинків [3].

Головною особливістю методів саморегуляції станів є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, що дозволяють людині здійснити спеціальну діяльність по зміні свого стану. У своїй повсякденного життя ми часто інтуїтивно використовуємо вироблені в індивідуальному досвіді набори таких прийомів, що дозволяють нам впоратися з хвилюванням, швидше увійти в робочий ритм, максимально розслабитися і відпочити. Цей досвід знайшов відображення практично в будь-якій багатовіковій культурі різних народів, всередині якої створювалися цілі системи прийомів і засобів саморегуляції станів, що мають чітко виражений навчальний і виховний характер. "Вчися управляти собою" - ось головний девіз такого роду заходів, вкраплених в різні філософсько-релігійні вчення, педагогічні системи, обряди і форми організації побуту.

Психічна саморегуляція - це вплив людини на самого себе за допомогою слів і відповідних уявних образів. Під психічної саморегуляцією ми розуміємо психічне самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяль

Рефлекторна саморегуляція забезпечує сприйняття органами почуттів сигналів зовнішнього середовища. Наприклад, робота серця може змінитися від різкого стуку, від сприйнятого образу і навіть запаху. Це властивість організму через почуття міняти біологічну саморегуляцію і лежить в основі феноменів навіювання, гіпнозу та інших способів впливу. Навіювання - це цілеспрямоване психологічний вплив на особистість з метою викликати через органи почуттів зміна біологічної саморегуляції в бажаному напрямку. Свідомо керована саморегуляція – це класичний аутотренінг або психічна саморегуляція.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції були сформульовані наступні положення:

1. Визначення поняття нормативної кризи у психології.

Нормативна криза у психології визначається як природний етап у житті людини, пов'язаний із змінами у внутрішньому світі, соціальному статусі та системі цінностей. Вона характеризується появою емоційної напруги, що спричинена необхідністю адаптації до нових умов життя. У структурі нормативної кризи середнього віку важливу роль відіграє переоцінка досягнень, зміна пріоритетів та усвідомлення обмеженості життєвих ресурсів.

2. Вітчизняні та зарубіжні наукові уявлення про період дорослого життя. Аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів до періоду дорослого життя показав, що цей етап розглядається як критично важливий для особистісного розвитку. Вітчизняні дослідники акцентують увагу на соціальних та морально-етичних аспектах, тоді як зарубіжні фокусуються на індивідуальних характеристиках, зокрема самореалізації та індивідуальному виборі. Окрема увага приділяється кризі середнього віку, яка є переломним моментом, що сприяє розвитку або, у разі несприятливих умов, веде до стагнації.

3. Специфіка психологічного впливу кризи на чоловіків у період дорослості. У чоловіків криза середнього віку має специфічні прояви, пов'язані з соціально-культурними очікуваннями, роллю годувальника та носія соціального статусу. Криза супроводжується емоційною нестабільністю, зниженням впевненості у власних силах, появою екзистенційних питань та переоцінкою життєвих пріоритетів. Особливості перебігу кризи значною мірою залежать від рівня саморегуляції, який визначає здатність адаптуватися до змін та долати труднощі.

4. Саморегуляція є важливим психологічним механізмом, що забезпечує координацію і регулювання активності людини для досягнення цілей. Вона охоплює різноманітні аспекти свідомого впливу особистості на власний психофізіологічний стан, поведінку та емоції. Сучасні дослідження підкреслюють значення саморегуляції для збереження

психічного здоров'я, підвищення ефективності діяльності та досягнення життєвих успіхів.

Значний внесок у вивчення саморегуляції зробили українські та зарубіжні психологи. А. Бандура розглядав саморегуляцію в межах соціально-когнітивної теорії, наголошуючи на взаємодії особистості та середовища. В. Іванников відзначав зв'язок саморегуляції з проблемою волі, а К. Альбуханова-Славська підкреслювала її значення як процесу.

Саморегуляція має багаторівневу структуру: від біологічної, що регулює базові функції організму, до психічної, яка дозволяє управляти діями й станами. Вона формується протягом життя, особливо в процесі соціальної взаємодії. Дослідники виділяють більше 30 видів саморегуляції, таких як емоційна, вольова, мотиваційна, стильова тощо.

Ефективна саморегуляція потребує інтеграції індивідуально-психологічних особливостей у єдину систему, що забезпечує оптимальну взаємодію людини з середовищем і підвищує її адаптаційні можливості.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що криза середнього віку є важливим етапом у психологічному розвитку чоловіків, який залежить від багатьох внутрішніх (емоційна стабільність, саморегуляція) та зовнішніх (соціальні ролі, культурні норми) факторів. Саморегуляція відіграє ключову роль у подоланні труднощів, що виникають у цей період.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Даний розділ присвячений опису методичного інструментарію, що використовується при дослідженні особливостей психологічного благополуччя, саморегуляції та загалом переживанню кризи середнього віку чоловіками.

2.1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) — це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing». Основною причиною створення даної методики була необхідність отримання опитувальника, який, з одного боку, дозволив би піддати емпіричній перевірці основні положення багатовимірної моделі психічного благополуччя, а з іншого — був би надійним і практичним методом, який можна було б застосовувати для різних досліджень у рамках даної концепції [31].

Існує декілька варіантів опитувальника. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожен з шести шкал припадає по 14 тверджень. Крім цього К. Ріфф розроблені також версії методики, що містять 120, 54 і 18 пунктів. Версія, що включає 18 тверджень, розроблена переважно для масштабних досліджень і телефонних інтерв'ю, є дані про її недостатню психометричну надійність.

Бланк методики являє собою список тверджень. Досліджуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій — від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити.

Повний текст опитувальника, що містить 84 твердження, наведений в додатках. Норми для оцінки результатів також наведені в додатках (див. Додаток А).

2.2. Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою)

Переживання психологічного комфорту (благополуччя) – важливий показник динаміки здоров'я, оскільки воно виявляється якнайтоншим індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби. У зарубіжній психології при визначенні психологічного (душевного) благополуччя широко використовується поняття «якість життя», що є суб'єктивним переживанням задоволеності персональним життям. Воно співвідноситься із задоволеністю самореалізацією особистості і з її психологічним здоров'ям[24].

Опитувальник для оцінки якості життя був розроблений в Інституті медицини стресу (США) у 1993 р., щоб допомогти пацієнтам збалансувати стресову дію і силу вибору своєї лінії поведінки, що сприяє його подоланню (Eliot, 1993). Опитувальник ґрунтується на екзистенційному підході до життєвих стресів. У першоджерелі він складається з 40 категорій, що оцінюють індивідуальне сприйняття стресової напруги за шкалою від 1 до 9 балів. Чим вище задоволеність по кожній категорії оцінки, тим нижче рівень екзистенційного стресу. В результаті підраховується сумарний індекс якості життя (ІЯЖ), який розглядається як суб'єктивна задоволеність в самоактуалізації особистісних ресурсів для подолання життєвих і робочих стресів.

У результаті адаптації і валідації опитувальника Еліота з нього було вилучено чотири питання, що викликають у російських респондентів нерозуміння, наприклад питання про релігійну підтримку. Адаптація та апробація методики була проведена на трьох вибірках респондентів: хворі клініки неврозів, працівники сфери обслуговування (косметологи, адміністратори та інструктори фітнес-центрів), топ-менеджери комерційних організацій. Усього 150 чоловік, з них 100 чоловіків, 50 жінок. Час відповідей не обмежений, але не повинен перевищувати 30 хв.

2.3. Методика «Тест життєстійкості» (за С Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)

Мета: Діагностика особливостей життєстійкості як системи переконань, про себе, світ, ставлення до нього, які дозволяють людині витримувати та ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше відчуває стрес і краще справляється з ним. Життєстійкість включає в себе три відносно самостійних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику[24].

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для збільшення залученості принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

2.4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова»

Мета: дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Процедура проведення: досліджуваному пропонується ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, особа має вибрати один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Бланк опитувальника розмішений у Додатку А

Обробка результатів. Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно.

У досліджуваних із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частотої зміни, поставлена мета рідко

буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У досліджуваних із низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм.

Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють

шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт незгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій.

Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні незгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт незгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці відчувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити незгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих.

Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідують чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції.

Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Висновки до другого розділу

Методикою в науковому дослідженні прийнято називати процедуру або послідовність здійснюваних пізнавальних і перетворюючих дій, операцій та впливів у цілому, які реалізуються в ході дослідження стосовно його предмета й спрямовані на розв'язання завдань дослідження. Вивчення будь-якого явища, що має психологічний зміст, повинне являти собою завершений цикл.

Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо надійним засобом і дозволяли робити на їх основ правильні практичні висновки, необхідно, щоб вони були науково обґрунтованими. Для діагностики психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку в чоловіків із різним рівнем саморегуляції пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової), методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою), методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) та опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова». Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

Розділ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДЬОГО ВІКУ В ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Даний розділ присвячений опису результатів емпіричного дослідження особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції, психологічного благополуччя, а також показників життєстійкості, задоволеності життям та відчуття щастя; поданий якісний та кількісний якісний аналіз отриманих даних з теоретичною інтерпретацією.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції здійснювалось нами за наступними етапами:

1. Етап підготовки, впродовж якого здійснювалась опрацювання наукової літератури з даної проблематики, формування гіпотези, визначення предмету, об'єкту і завдань нашого дослідження.

Гіпотеза дослідження: проживання нормативної кризи дорослості залежить від психологічних особливостей чоловіків. Переживання криз чоловіками мають істотні змістовні відмінності на рівні психологічного благополуччя, саморегуляції та життєстійкості. Такий показник властивості особистості як рефлексія та життєстійкість вказує на здатність чоловіків якісно переживати вікові нормативні кризи.

2. Етап дослідження, на якому проводилося емпіричне дослідження та оброблялася отримана інформація, а також здійснювався теоретичний аналіз отриманих результатів. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 60 чоловіків віком 45-55 років.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження, який передбачав інтерпретацію отриманих даних, проведення статистичного аналізу, а також формування висновків та рекомендацій.

Дослідження було проведене з січня до вересня 2024 року. Первинні результати наведено в додатку Б.

3.2. Аналіз структури психологічного благополуччя чоловіків

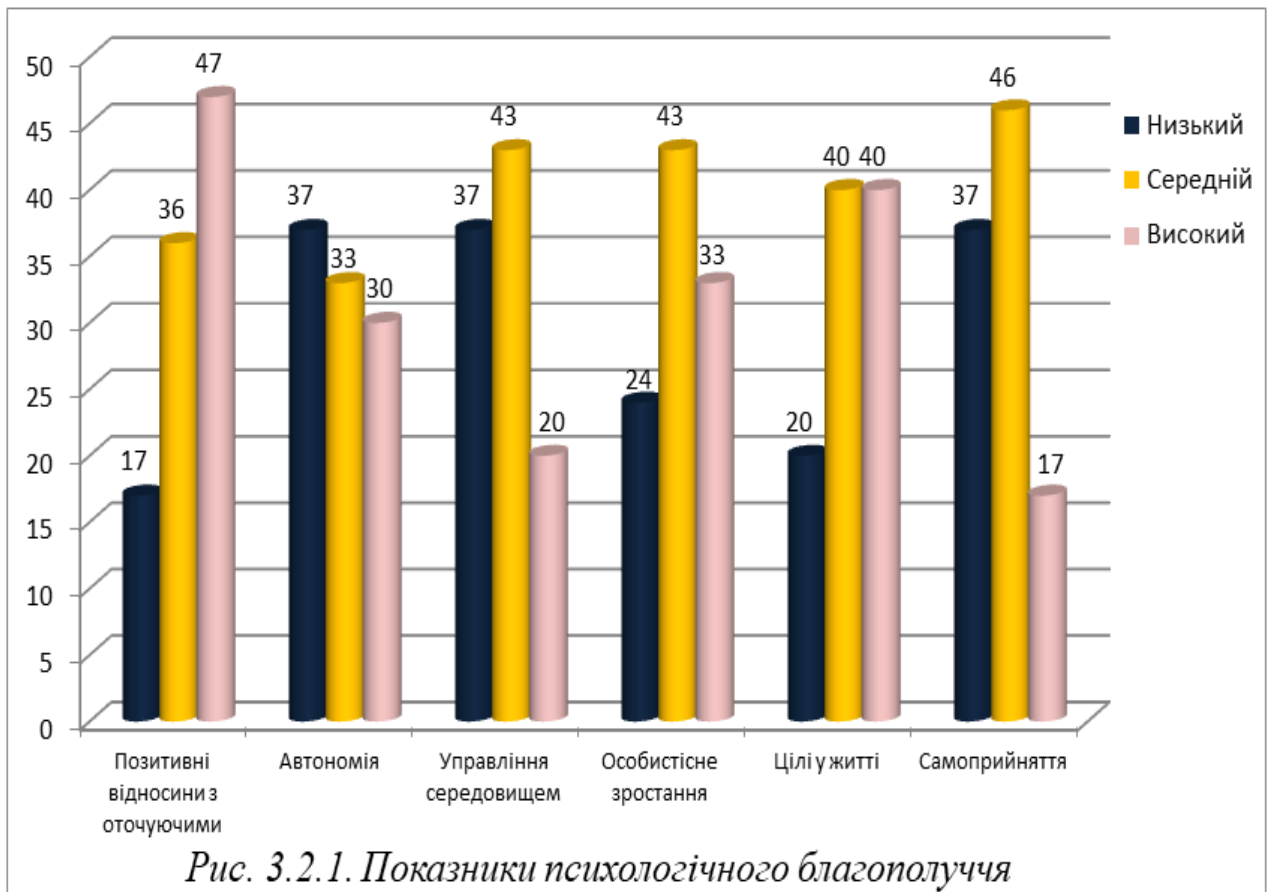
Психологічне благополуччя особистості має складну структуру, яка пов'язана з багатьма чинниками, що на неї можуть впливати. Це особистісні характеристики (екстравертованість чи інтровертованість, емоційна стійкість, рівень оцінки власних домагань та досягнень тощо), соціально-психологічні (відчуття безпеки і комфорту в домашньому середовищі, атмосфера і моральний клімат вдома та в робочому колективі, рівень відкритості та довірливості у міжособистісних взаєминах тощо), фізіологічні (стан здоров'я, самопочуття) і т. п.

К. Ріфф пропонує узагальнену модель оцінки психологічного благополуччя особистості, що включає позитивні взаємини з іншими, позитивне ставлення до себе і свого минулого, почуття самореалізації та розвитку, наявність цілей і захоплень, здатність дотримуватись власних переконань, а також відповідати запитам повсякденного життя.

В таблиці 3.2.1 представлено результати дослідження компонентів психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової), що допомагає оцінити психологічне благополуччя людини з точки зору її внутрішнього стану та життєвого досвіду.

Також для зручності аналізу відобразимо отримані дані у графічному форматі на рисунку 3.2.1. Дані на рисунку 3.2.1 свідчать, що у 47% чоловіків періоду ранньої зрілості спостерігаються позитивні взаємини з оточенням. Середній рівень вираження припадає на 36% опитаних, тоді як низький

відзначений у 17% досліджуваних. З цього можна зробити висновок, що більшість чоловіків мають схильність до знаходження компромісів у міжособистісному спілкуванні, прагнення дбати про інших, здатність до співчуття та вміння будувати тісні взаємини з оточенням на засадах довіри.



На основі аналізу даних також можемо сказати, що 37% чоловіків характеризуються низьким рівнем автономії, середня міра цього показника відповідає 33% опитаних, а 30% досліджуваних мають високий рівень автономії. Імовірно, що більшість опитуваних не дуже впевнені в своїх здібностях супроти соціального тиску та зважають на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Є можливість, що такі досліджувані можуть переживати тривогу з приводу оцінок та очікувань оточуючих.

Більшості досліджуваних властивий середній (43%) та низький (37%) рівні, тоді як лише у 10% чоловіків виявлено високий рівень за шкалою «Управління середовищем». Це може свідчити про те, що більшість опитаних здатні лише в обмеженій мірі самостійно вирішувати проблеми та створювати умови для свого

життя. Також ми можемо припустити, що вони можуть відчувати безсилля та невпевненість у вирішенні повсякденних справ. За шкалою «Особистісне зростання» у чоловіків ранньої зрілості спостерігається середній (43%) та високий (33%) рівні вираження. Можемо припустити, що ці досліджувані зосереджені на процесі розвитку власної особистості, самореалізації та розвитку свого потенціалу. За показником «Цілі у житті» у досліджуваних також зафіксовано більш високі та середні значення – по 40%. Це може свідчити про наявність у них цілепокладаючих переконань, визначених конкретних життєвих цілей і осмислення їхніх дій та планів на майбутнє. Тільки 17% опитаних демонструють високий рівень самоприйняття, середній рівень притаманний для 46%, а низький – для 37% чоловіків. Це дає нам підставу стверджувати, що більшість досліджуваних не повністю приймає себе, відчуває певну невдоволеність собою, прагнення змінити себе таким чином, щоб відповідати певним ідеалам чи очікуванням оточуючих людей.

3.3. Особливості показників задоволеності життям у чоловіків середнього віку

Один з ключових аспектів психологічного благополуччя чоловіків – їхня якість життя та особиста оцінка цього аспекту. Показник задоволеності життя відображає, наскільки успішно функціонує особистість у різних аспектах її життя та свідчить про якість оцінки рівня благополуччя. Для вимірювання показників задоволеності життям ми використали методику оцінки рівня задоволеності якістю життя Н.Є. Водоп'янової. Ця методика дозволяє оцінити задоволеність різними аспектами життя, такими як здоров'я, родина, робота, дозвілля, соціальні зв'язки тощо.

З графіку на рисунку 3.3.1 видно, що чоловіки дещо відрізняються за показниками власного життя.

При аналізі факторів задоволеності якістю життя чоловіків можна зазначити наступне.

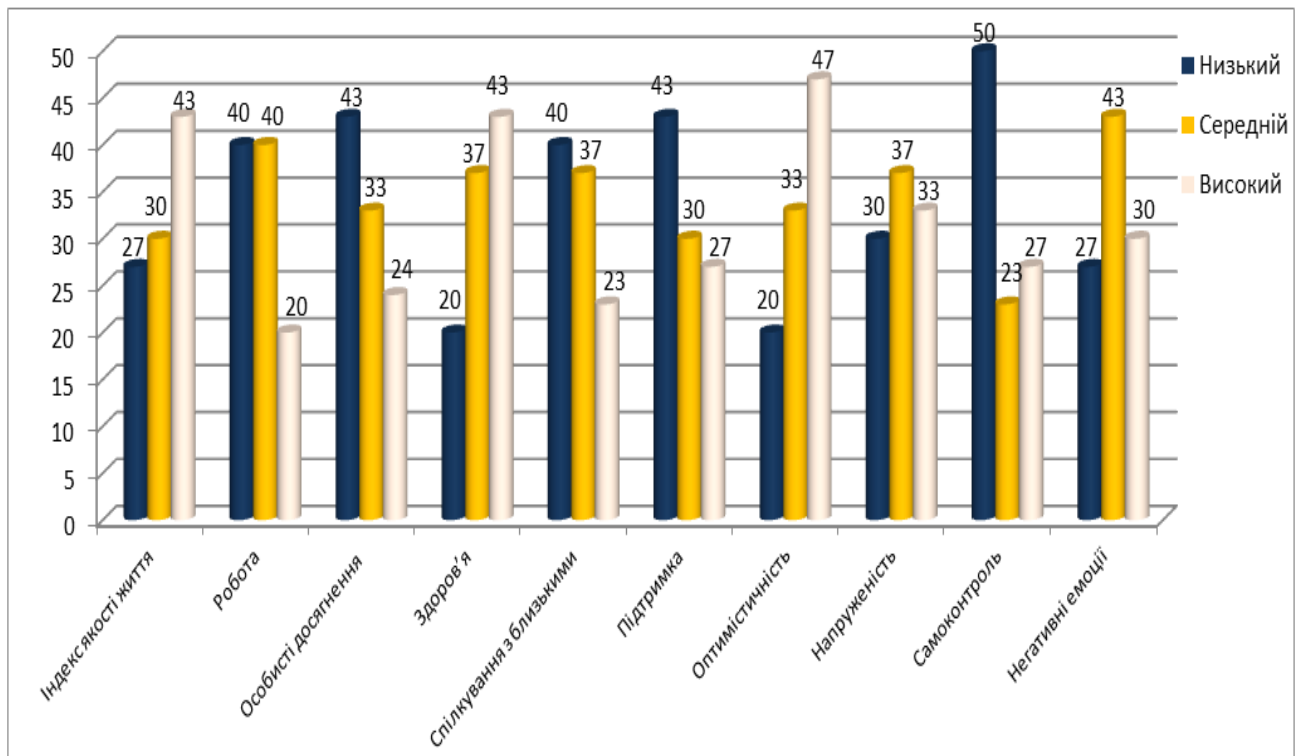


Рис. 3.3.3. Рівні задоволеності своїм життям чоловіків середнього віку, %

Більшість досліджуваних (43%) має високі результати за показником індексу якості життя, що свідчить про оптимістичну налаштованість та позитивне сприйняття життя в цій вибірці.

Більшість учасників дослідження відзначили низький та середній (по 40%) рівень задоволеності роботою за цією шкалою, що може вказувати на певний рівень незадоволення щодо роботи, заробітної плати, можливостей кар'єрного зростання тощо.

За показником особистих досягнень 43% чоловіків мають низький рівень вираження, що може свідчити про відчуття незадоволеності, нестачу розуміння та підтримки в особистій та професійній сферах життя.

Більшість молодих чоловіків оцінили свій стан здоров'я як високий (43%) або середній (37%) за відповідною шкалою, що свідчить про позитивне ставлення до свого здоров'я, їхнє фізичне самопочуття переважно є задовільним, що може свідчити про достатню фізичну активність та усвідомлення важливості здорового способу життя.

Більшість досліджуваних мають низький (40%) та середній (37%) рівень здатності налагоджувати близькі контакти з іншими людьми, а також низький (43%) та середній (30%) рівень підтримки від оточуючих. Ці результати можуть свідчити про почуття самотності, незадоволення рівнем комунікації з іншими людьми або певного відчуття несправедливості стосовно відносин у соціальному середовищі, а також про відсутність необхідної підтримки в особистісній та професійній сферах, що може призводити до виснаження внутрішніх ресурсів.

Більшість учасників дослідження (47%) показали високий рівень оптимістичності, що свідчить про їхню життєву наснагу, активність, життєрадісність, а також наявність віри та надій на краще майбутнє.

У результаті дослідження було встановлено, що 33% досліджуваних демонструють високий рівень напруженості, у 37% – середній рівень, а 30% – низький. Припускаємо, що для третини чоловіків є проблемами фізична втома, нестача часу, певний дискомфорт та тривога у повсякденному житті.

У половини досліджуваних (50%) виявлено низький рівень самоконтролю: можемо говорити про те, що вони можуть бути більш імпульсивними вміжособистісної взаємодії та прийнятті рішень. У той же час, за шкалою «негативні емоції» у 43% досліджуваних виявлено помірну схильність до негативних емоцій, а у 30% - сильну: почуття тривоги, страху, образи та гніву, сорому, провини тощо.

3.4. Характеристика життєстійкості чоловіків середнього віку

Для вивчення життєстійкості в дорослому віці було включено в комплексну програму дослідження тест "Життєстійкість" С. Мадді, який було адаптовано Д. О. Леонтьєвим та Є. І. Рассказовою.

Для наведення візуального подання результатів дослідження життєстійкості чоловіків було побудовано графіки (рис. 3.4.1).

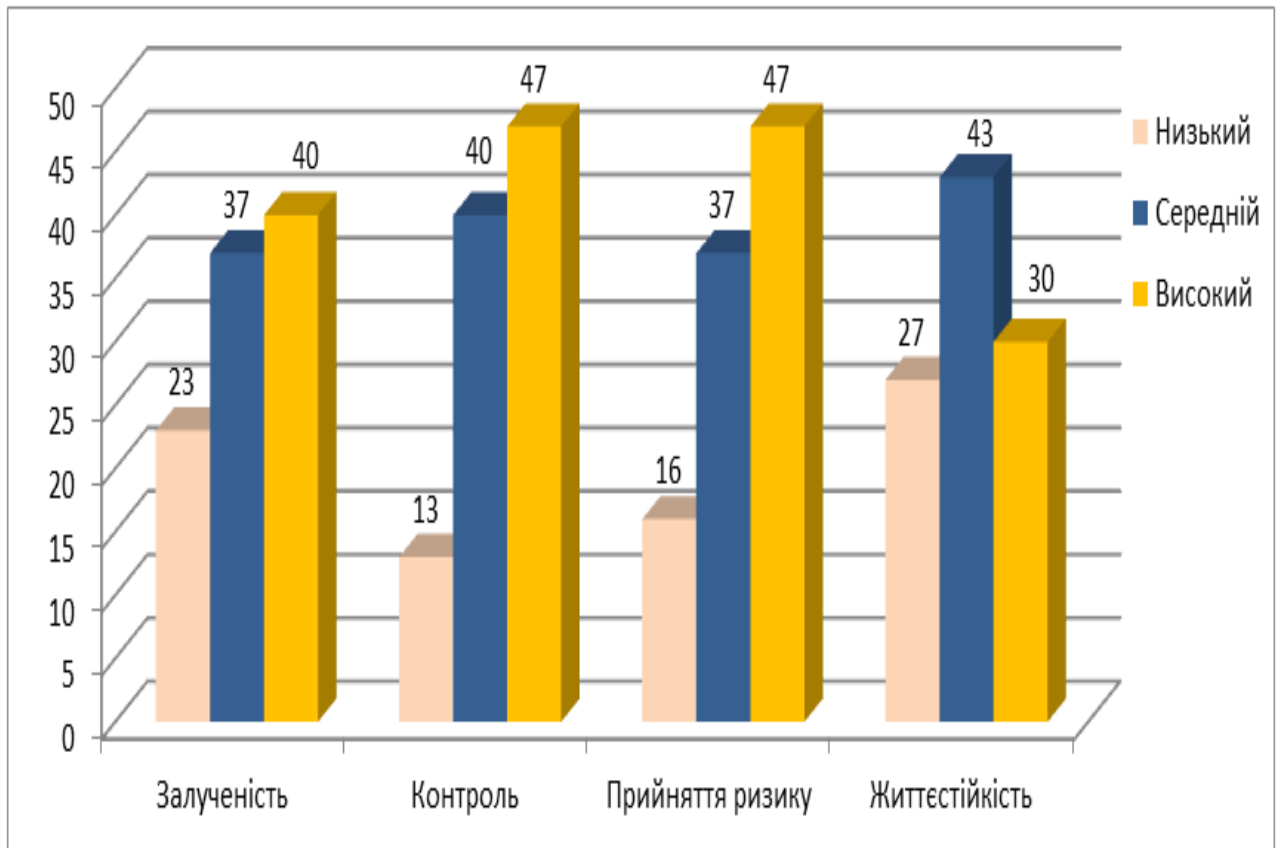


Рис. 3.4.1. Показники життєстійкості чоловіків середнього віку, %

На основі графіка (рис. 3.4.1), що ілюструє показники життєстійкості чоловіків середнього віку, розглянемо основні аспекти кожного компоненту життєстійкості:

1. Залученість

Низький рівень (23%): Чверть чоловіків мають низький рівень залученості, що може вказувати на знижену активність у соціальному житті та прагнення до уникання нових викликів.

Середній рівень (37%): Більшість респондентів демонструють середній рівень, що свідчить про помірну участь у подіях та діяльності.

Високий рівень (40%): Значний відсоток чоловіків активно залучений у повсякденні справи, що свідчить про їхню зацікавленість у житті та здатність долати труднощі.

2. Контроль

Низький рівень (13%): Менше п'ятої частини респондентів відчувають себе безсилими у впливі на події власного життя.

Середній рівень (40%): Найбільша частина чоловіків демонструє середній рівень контролю, що свідчить про помірну віру у власні сили.

Високий рівень (47%): Найбільший відсоток учасників характеризується високим рівнем контролю, що відображає їх упевненість у здатності впливати на своє життя.

3. Прийняття ризику

Низький рівень (16%): Невелика частина респондентів уникає ризиків, що може свідчити про обережність або страх перед змінами.

Середній рівень (37%): Значна кількість чоловіків демонструє середній рівень прийняття ризику, що свідчить про прагнення до помірного балансу між безпекою та ризиком.

Високий рівень (47%): Майже половина респондентів готові приймати виклики, що характеризує їх як адаптивних і відкритих до нових можливостей.

4. Загальна життєстійкість

Низький рівень (27%): Понад чверть чоловіків мають низький рівень життєстійкості, що може свідчити про труднощі у подоланні стресу.

Середній рівень (43%): Більшість респондентів демонструють середній рівень життєстійкості, що характеризує їх як помірно адаптивних до життєвих викликів.

Високий рівень (30%): Третина учасників характеризується високою життєстійкістю, що є показником емоційної стабільності та здатності до саморозвитку.

Узагальнення

Більшість чоловіків середнього віку демонструють середній або високий рівень життєстійкості та її складових (залученість, контроль, прийняття ризику). Це вказує на загальну готовність до адаптації у складних життєвих умовах.

Найвищі показники відзначаються за компонентами "Контроль" та "Прийняття ризику", що свідчить про впевненість чоловіків у власних силах та готовність до прийняття викликів.

Однак майже третина чоловіків має низький рівень загальної життєстійкості, що потребує додаткової уваги та психологічної підтримки.

Рекомендації

Підтримка емоційної стійкості: Розробка програм тренінгів зі стресостійкості, які допоможуть чоловікам краще адаптуватися до життєвих змін.

Розвиток лідерських якостей: Формування навичок контролю над власним життям через мотиваційні семінари або коучингові програми.

Підтримка соціальних зв'язків: Створення умов для активного залучення до суспільного життя, що сприяє підвищенню рівня життєстійкості.

3.5. Дослідження рівня сформованості саморегуляції чоловіків середнього віку

Саморегуляція особистості розглядається В.І. Моросановою як системний багаторівневий процес психічної активності особистості з постановки цілей та управління їх досягненням; важливою ознакою саморегуляції є її так звана усвідомленість, що проявляється у здатності особистості, за потреби, переключати процес саморегуляції у площину свідомості. Кононова М.М. зауважує, що є певні відмінності у розвитку саморегуляції, яка проявляється у тому, як особистість планує цілі своєї власної діяльності та моделює можливі умови їх досягнення. Такі змістові характеристики саморегуляції особистості, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність є її індивідуальними відмінностями, які визначаються особливостями смислової сфери особистості, зокрема емоційним інтелектом людини.

Провівши емпіричне дослідження саморегуляції чоловіків за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова було отримано результати за шкалами «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінювання результатів», «Гнучкість», «Самостійність», «Загальний рівень саморегуляції». Результати за методикою у вісотковому співвідношенні були представлені на рис. 3.5.

Аналізуючи результати опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова» за такими шкалами, як «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінювання результатів», «Гнучкість», «Самостійність», можемо зазначити, що шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у досліджуваного усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою продемонстрували 21% опитаних чоловіків, що вказує на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно. У 24% досліджуваних чоловіків із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, а цілі висувають ситуативно та зазвичай не самостійно. Більшість опитаних чоловіків(55%) продемонструвала переважання середнього рівня планування.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Досліджувані з високими показниками (15%) за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У чоловіків із низькими показниками (60%) за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання часто призводить до неадекватної оцінки внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що

проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети та програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою у 21% опитаних чоловіків свідчать про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату. 21% чоловіків мають низькі показники за цією шкалою, що свідчить про їх невміння і небажання продумувати послідовність своїх дій; вони вважають за краще діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності та при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності та поведінки. Високі показники (21%) за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках (29%) за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій.

Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Чоловіки з високими показниками за шкалою гнучкості (24%) демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні незгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт незгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. 46% чоловіків – із низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити незгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності у 24% чоловіків свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Чоловіки з низькими показниками за шкалою самостійності – 36% залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани та програми дій розробляються несамотійно, такі люди часто і некритично слідуєть чужим порадам.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Досліджувані

з високими показниками загального рівня саморегуляції – 24% самостійні, гнучко та адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

Узагальнюючи отримані результати можемо стверджувати, що досліджувані чоловіки продемонстрували середні показники за усіма шкалами саморегуляції з тенденцією до високих. У цілому, в чоловіків розвинутою є здатність до самостійної постановки цілей, контролю за їх досягненням, тобто середні показники за шкалою «Планування» та «Самостійність». Найменш сформованими компонентами саморегуляції є «Моделювання», що свідчить про недостатньо розвинену здатність чоловіків-психологів моделювати умови досягнення результатів, адекватно оцінювати значущість внутрішніх умов і зовнішніх обставин.

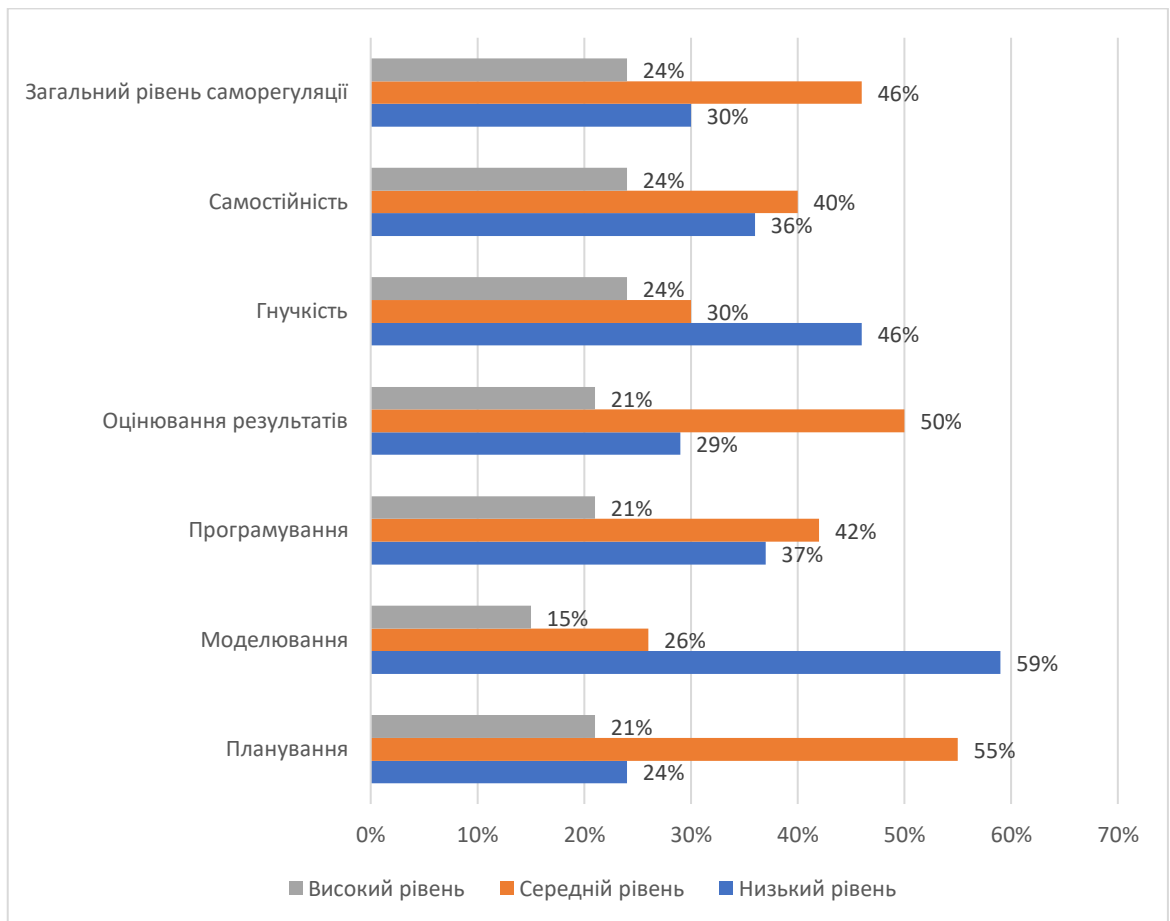


Рис. 3.4. Особливості саморегуляції чоловіків за результатами методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Як випливає з рис. 3.4, лише 24% досліджуваних має високі показники рівня сформованості саморегуляції за загальною шкалою. Такі чоловіки гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності. Відповідно 30% досліджуваних має низькі показники рівня сформованості саморегуляції за даною шкалою. У таких чоловіків потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена

можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Для встановлення кореляції між психологічним благополуччям і рівнем саморегуляції необхідно провести дослідження, яке включає використання коефіцієнту Пірсона.

Рівень кореляції:

- $r \in [0; 0.3]$: слабкий зв'язок.
- $r \in (0.3; 0.7]$: середній зв'язок
- $r > 0.7$: сильний зв'язок.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками саморегуляції та психологічного благополуччя дорівнює $r = 0.65$, $p < 0.01$. Це означає, що існує статистично значущий середній позитивний зв'язок: чоловіки середнього віку з вищим рівнем саморегуляції мають вищий рівень психологічного благополуччя.

Висновки до третього розділу

За результатами проведеного дослідження визначено, що сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, існують певні відмінності між показниками психологічного благополуччя у чоловіків.

Так, чоловіки середнього віку відрізняються високим рівнем компромісів у міжособистісних відносинах, проявом турботи про інших, емпатією та

здатністю будувати близькі, довірливі стосунки. Також їх характеризує амбіційність та цілепокладаючі переконання, але можуть відчувати невпевненість та безсилля в управлінні повсякденними справами, і орієнтуватися на думку інших при важливих рішеннях. Слід відзначити, що для чоловіків характерний активний процес особистісного зростання та реалізації власного потенціалу.

Окрім того, чоловіки мають більш високу оцінку свого здоров'я та настрою, життєрадісні, а також відчують більше сподівань на майбутнє. Вони також більш схильні до імпульсивних рішень у міжособистісній взаємодії та при прийнятті рішень, відчують дефіцит часу, втомленість та певну тривогу й дискомфорт у повсякденному житті. Чоловіки цієї вікової категорії можуть виражати незадоволення своєю роботою або рівнем заробітної плати, відсутністю можливостей для професійного зростання, а також підтримки і розуміння в особистому житті.

Встановлено, що чоловіки мають високі показники життєстійкості, зокрема, в таких автономних компонентах, як схильність до ризику та контроль: молодші досліджувані більше впевнені, що вони можуть впливати на події власного життя, а також відкриті новому досвіду. Показники респондентів за рівнем залученості переважно знаходяться в межах середніх значень, тому можемо говорити, що більшість досліджуваних намагаються знаходити цікаве у власній діяльності та відносно нею задоволені.

Також для чоловіків середнього віку є характерні високі та середні показники відчуття щастя. Це може свідчити про те, що чоловіки оптимістичні та бачать перспективи у майбутньому, а також більш задоволені своїм життям. Більшість респондентів зрілого віку отримали знижені показники щастя, що може вказувати на невпевненість у майбутньому та низький рівень задоволення життям.

Для визначення взаємозв'язку між психологічним благополуччям і рівнем саморегуляції необхідно застосувати метод коефіцієнта кореляції Пірсона.

За результатами розрахунків, коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками саморегуляції та психологічного благополуччя становить $r = 0.65$, $p < 0.01$. Це свідчить про статистично значущий середній позитивний зв'язок: чоловіки середнього віку з більш розвиненою саморегуляцією характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

За підсумками вивчення психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції нами сформульовані такі висновки.

1. У результаті теоретичного аналізу психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції сформульовано такі положення:

1. Поняття нормативної кризи у психології.

Нормативна криза визначається як природний етап у житті людини, що пов'язаний зі змінами у внутрішньому світі, соціальному статусі та системі цінностей. Вона характеризується підвищенням емоційної напруги, спричиненої необхідністю адаптації до нових життєвих умов. У структурі нормативної кризи середнього віку особливе місце займають переоцінка досягнень, зміна пріоритетів та усвідомлення обмеженості життєвих ресурсів.

2. Наукові уявлення про період дорослого життя.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до періоду дорослого життя демонструє, що цей етап є критично важливим для особистісного розвитку. Українські дослідники зосереджуються на соціальних і морально-етичних аспектах, тоді як зарубіжні вчені акцентують увагу на самореалізації та індивідуальному виборі. Особливу увагу приділено кризі середнього віку, яка може стати як рушійною силою для розвитку, так і фактором стагнації за несприятливих умов.

3. Особливості впливу кризи середнього віку на чоловіків.

У чоловіків криза середнього віку має специфічні прояви, зумовлені соціально-культурними очікуваннями, роллю годувальника та носія статусу. Вона супроводжується емоційною нестабільністю, зниженням упевненості у собі, виникненням екзистенційних питань та переоцінкою життєвих цінностей. Перебіг кризи значною мірою залежить від рівня

саморегуляції, яка визначає здатність людини адаптуватися до змін і долати труднощі.

4. Роль саморегуляції в подоланні кризи.

Саморегуляція є важливим психологічним механізмом, що забезпечує координацію і регулювання активності людини для досягнення цілей. Вона включає різні аспекти свідомого впливу на власний психофізіологічний стан, поведінку та емоції. Сучасні дослідження підтверджують значущість саморегуляції для збереження психічного здоров'я, підвищення ефективності діяльності та досягнення успіху в житті.

Значний внесок у вивчення саморегуляції зробили як українські, так і зарубіжні психологи. А. Бандура, в межах соціально-когнітивної теорії, наголошував на взаємодії особистості та середовища. В. Іванников акцентував на зв'язку саморегуляції з проблемою волі, а К. Альбуханова-Славська підкреслювала її значення як процесу.

Саморегуляція має багаторівневу структуру: від біологічної, що регулює основні функції організму, до психічної, яка дозволяє управляти емоціями та діями. Вона формується протягом життя, особливо в контексті соціальної взаємодії. Дослідники виділяють понад 30 видів саморегуляції, серед яких емоційна, вольова, мотиваційна та стильова.

Ефективна саморегуляція потребує інтеграції індивідуально-психологічних особливостей у єдину систему, що забезпечує оптимальну взаємодію людини із середовищем і підвищує її адаптаційні можливості.

Таким чином, аналіз підтвердив, що криза середнього віку є важливим етапом психологічного розвитку чоловіків, зумовленим як внутрішніми (емоційна стабільність, саморегуляція), так і зовнішніми (соціальні ролі, культурні норми) факторами. Саморегуляція відіграє ключову роль у подоланні викликів цього періоду.

2. У наукових дослідженнях методика визначається як сукупність процедур, послідовностей пізнавальних і перетворювальних дій, операцій та впливів, які реалізуються в процесі дослідження, орієнтуючись на предмет

дослідження та його завдання. Дослідження психологічних явищ має охоплювати завершений цикл, що забезпечує повноту та цілісність отриманих даних.

Для того щоб використані методи забезпечували надійність отриманих результатів і дозволяли робити обґрунтовані практичні висновки, вони мають бути науково обґрунтованими. Для діагностики психологічних особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків із різним рівнем саморегуляції пропонується застосування наступних методик:

- опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової);
- методика оцінки рівня задоволеності якістю життя (Н.Є. Водопьянова);
- «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва та О.І. Рассказової);
- опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова).

Обрані методики відповідають критеріям стандартизації, валідності та надійності, а також узгоджуються із цілями та завданнями дослідження.

3. Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу. Виявлено, що існують значущі відмінності у показниках психологічного благополуччя серед чоловіків.

Чоловіки середнього віку демонструють високий рівень здатності до компромісів у міжособистісних стосунках, проявляють турботу про інших, емпатію та здатність будувати близькі й довірливі взаємини. Вони характеризуються амбіційністю та орієнтацією на досягнення цілей, хоча іноді можуть відчувати невпевненість і залежність від думки інших під час ухвалення важливих рішень. Для них притаманний активний процес особистісного зростання та реалізації власного потенціалу.

Крім того, чоловіки середнього віку зазвичай високо оцінюють своє здоров'я і настрій, демонструють життєрадісність та оптимізм щодо майбутнього. Однак вони також можуть бути схильні до імпульсивності в ухваленні рішень, відчувати дефіцит часу, втомленість, тривогу та певний дискомфорт у повсякденному житті. Нерідко вони виражають незадоволення

своєю роботою, рівнем заробітної плати, відсутністю перспектив професійного розвитку чи підтримки в особистому житті.

Рівень життєстійкості у чоловіків середнього віку є досить високим, зокрема в таких аспектах, як схильність до ризику та контроль. Молодші респонденти частіше впевнені у своїй здатності впливати на життєві події та більш відкриті до нового досвіду. Показники залученості у діяльність здебільшого знаходяться на середньому рівні, що свідчить про задоволення респондентів своєю діяльністю та здатність знаходити у ній цікаві аспекти.

Для чоловіків середнього віку також характерні високі та середні показники відчуття щастя, що вказує на їх оптимістичний погляд на майбутнє та загальне задоволення життям. Водночас частина респондентів зрілого віку має знижені показники щастя, що може свідчити про невпевненість у майбутньому та низький рівень життєвого задоволення.

Для аналізу взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та саморегуляції застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати розрахунків показали, що коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = 0.65$, $p < 0.01$. Це вказує на статистично значущий середній позитивний зв'язок: чоловіки середнього віку з вищим рівнем саморегуляції мають краще психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія*, 2012. 9/1, С. 3-10.
2. Афанасенко В.І., Комар Т.В. Особливості психологічного благополуччя чоловіків із різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Том 9. Вип.13. С. 177-189.
3. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. 3(53). С. 24-32.
4. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості». *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. Вип.1. С. 4–17.
5. 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.
6. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих чоловіків із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*, 2021. Вип. 10. С. 207-218.
7. Гуляс І. А. Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості»* (9 червня 2017 р., м. Ніжин). Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред) та ін., 2017. 177 с.
8. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя чоловіків: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. №4. С. 208-223.
9. Данильченко Т. В. Моделі суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Том 21. Вип. 2 (40). Одеса: Астропринт, 2016. С. 47–57.

10. ДанильченкоТ. В. Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. *Український психологічний журнал*. 2017. № 2(4). С. 7–22.
11. Дерев'янка С. П., Скорик Я. С. Емоційний інтелект сучасної молоді у контексті психологічного благополуччя. *Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Всеукр. наук. конференції (6 грудня 2017 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: Десна Поліграф. 2018. С. 73–77.*
12. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 2015. 3. С. 48-55.
13. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1– 10.
14. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження. *Психологічні науки*. 2016. № 2. С. 70–74.
15. Коваленко О.Г. Психологічне благополуччя літніх людей різної статі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2017. Вип. 6 (52). С 108-114.
16. Козляковський П. А. Загальна психологія. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 110–113.
17. Кондратюк С.М., Жилкіна І.Ю. Особливості психологічного благополуччя чоловіків раннього дорослого віку. *Науковий вісник Хрсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2020. Вип. 1. С. 33-40.
18. Коробка Л.М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології*, 2016. С. 207-213.

19. Кравченко В.Ю. Довіра як складова життєстійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba*– November# 18, 2017. Р. 42-45.
20. Мілютіна К.Л., Сарри Л.Л. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 3. С.24-28
21. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168.
22. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.
23. Міщиха Л.П., Кравченко В.Ю. Особливості психологічного благополуччя чоловіки у період середньої дорослості. *Психологія і особистість*. 2021. № 5. С. 65-72.
24. Моргун В.Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : ВД «Слово», 2009. 462 с.
25. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*, 2009. № 32, С. 175-179.
26. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. *Проблеми сучасної психології особистості*. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та чоловіків (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 74–78.
27. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя чоловіків. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 47. 2019. С. 208–219.
28. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1 (3). С. 80–104.

29. Праць О.І. Психологічне благополуччя чоловіків у декретній відпустці. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 192-195.
30. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
31. Пучкова Г. Л. Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості. Херсон. 2020. 232 с.
32. Ракурси психологічного благополуччя особистості. Ніжин : НДУ, 2017. 117 с.
33. Родіна Н., Ворнікова Л. Сексуальне благополуччя чоловіки в період вікових змін як психологічна проблема. *Baltik Journal of Ltgal and Social Sciences*, 2021. Вип. 3. С. 144-152.
34. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. 2011. 376 с.
35. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки : проблеми і здобутки*, 2016. №9, С. 196-215.
36. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання : циклічно поступальна динаміка. *Психологія і особистість*, 2013. № 1(3), С. 85-96.
37. Харченко А. С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя чоловіків із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 185–193.
38. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологічне благополуччя особистості.. *Психологічна діагностика*. 2005. №3. С.91–121.
39. Шкала психологічного благополуччя Ріфф К. [//https://vseosvita.ua/library/skala-psihologicnogo-blagopolucca-riff-22770](https://vseosvita.ua/library/skala-psihologicnogo-blagopolucca-riff-22770).
Html
40. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя чоловіків-випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2017. Т.1. Вип.4. С.123–128.

41. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
42. Ángel De-Juanas¹, Teresita Bernal Romero and Rosa Goig. The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Front. Psychol.*, 10 December 2020. Sec. Educational Psychology DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
43. Claudia Charry, Rosa Goig and Isabel Martínez. Psychological Well-Being and Youth Autonomy: Comparative Analysis. *Front. Psychol.*, 25 September 2020 Sec. Educational Psychology. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.564232>
44. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. Vol. 39. P. 391-406.
45. Diener E. (2009) The science of well-being : the collected works / E. Diener // Series :Social Indicators Research Series. – No 37. – P. 274.
46. Failde I.I. Ramos, et al. Comparison between the GHQ-28 and SF-36 (MH 1- 5) for the assessment of the mental health in patients with ischemic heart disease. *Euro Journal Epidemiol.* 2000. Vol. 16(4). P. 311-316.
47. Francisco José Eiroa-Orosa. Understanding Psychosocial Wellbeing in the Context of Complex and Multidimensional Problems. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Aug; 17(16): 5937.
48. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 172 p.
49. Koropetska Olesya. Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 23. С. 86-93.
50. Michael W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*. 1973. Vol. 80. № 4. P. 252-283.

51. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – No 65. – P. 14–23.

52. SHYUYea-Ing Lotus Maintaining and Improving Psychological Well-Being. *Journal of Nursing Research* 27(3):p e19, June 2019.

ДОДАТКИ

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеня Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повніст ю не	Здебіль шого, не	Де в чому не	Де в чому	Швидш е,	Повніст ю
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я отримую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6

11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особистість з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не належу до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не належу до людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідносини, прийнятні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато вартує.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»: 1, **7, 13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55**, **61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56**, **62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, **9, 15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76**, **82**.

Шкала «Цілі у житті»: 5, **11, 17**, 23, **29, 35, 41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, **18, 24**, 30, 36, **42**, 48, **54, 60, 66**, 72, 78, **84**.

Переведення «сирих» балів в стени за шкалами опитувальника

«Шкала психологічного благополуччя»

(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

Рівні	Стени	Сирі бали за шкалами						ЗАГ. БАЛ
		1	2	3	4	5	6	
<i>низький</i>	1	44 і менше	42 і менше	41 і менше	44 і менше	44 і менше	39 і менше	274 і менше
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
<i>середній</i>	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
<i>високий</i>	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 і більше	76-80	434-453
	10	83-84	75 і більше	80 і більше	79 і більше	-	81 і більше	454 і більше

Примітка:

1. Позитивні відносини з оточуючими
2. Автономія
3. Управління середовищем
4. Особистісне зростання
5. Цілі у житті
6. Самоприйняття

**Методика методики оцінки рівня задоволеності
якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою)**

Бланк методики

ФІО _____

Возраст _____ Пол _____

Профессия _____

1. Работа (карьера)

Полностью не соответствует интересам и ожиданиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью соответствует интересам и ожиданиям
--	----------------------	---

2. Личные устремления и достижения

Не достигли многих целей, часто чувствуете себя неудачником	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Достигли многих целей, обычно чувствует себя удачливым человеком
---	----------------------	--

3. Здоровье

Часто болею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно здоров
-------------	----------------------	---------------

4. Изменяющиеся обстоятельства

Часто вызывают сильное переживание одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не чувствую себя одиноко
--	----------------------	----------------------------------

5- Отношения с детьми (своими или чужими)

Не вызывают радости	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда радуют
---------------------	----------------------	---------------

6. Отношения на работе (с коллегами, начальством и др.)

Вызывают сильный дискомфорт (напряжение и неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно гармоничное (приятные)
--	----------------------	-------------------------------

7. Отношения с друзьями

Нет искренних дружеских отношений. Без теплоты и взаимопонимания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близкие и теплые, чувствую их поддержку
--	----------------------	---

8. Духовная или религиозная поддержка

Несущественная (нет)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
----------------------	----------------------	------------------------

9. Хорошее настроение, как правило, зависит

От внешней ситуации (отношений с другими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	От внутреннего самообладания (оптимизм, чувство юмора, жизнерадостность)
--	----------------------	--

10. Умение организовать свое время

Всегда не хватает, постоянное напряжение из-за дефицита времени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Время — мой союзник, умею хорошо организовать свое время
---	----------------------	--

11. Окружающая среда

Неприятна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и комфортна
--------------------	----------------------	-----------------------

12. Физическое состояние

Усталость, постоянное напряжение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличное, дееспособное
----------------------------------	----------------------	------------------------

13. Финансовое состояние

Неудовлетворительное, плохо управляемое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошее, стабильное
---	----------------------	---------------------

14. Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года

Чрезмерное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не было кризисов
------------	----------------------	------------------

15. Деловая (профессиональная) карьера

Бесперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие перспективы
-----------------	----------------------	---------------------

16. Физическая активность

Очень низкая и нерегулярная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая и регулярная
-----------------------------	----------------------	----------------------

17. Сон

Часто плохой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличный и полноценный
--------------	----------------------	------------------------

18. Физическая форма

Моя проблема (неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нет проблем
------------------------------------	----------------------	-------------

19. Самоконтроль и самообладание

Неудовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда держусь на уровне
----------------------	----------------------	--------------------------

20. Принятие решений

Всегда трудно принимаю ответственные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко принимаю решения
--	----------------------	------------------------

21. Обязательность

Делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себя слишком много своих и чужих обязательств, часто беру на себя то, что должны делать другие
--	----------------------	--

22. Чувство вины и стыда

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
23. При изменении ситуации или планов		
Всегда нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приспосабливаюсь к любой новой ситуации
24. Гнев		
Я часто сержусь на себя или на других	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многие вещи я воспринимаю с легкостью и без раздражения
25. Самоуважение		
Я часто недоволен (недовольна) собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В целом я доволен (довольна) собой
26. Жизненные ценности и принципы		
Не всегда ясны, часто изменчивы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда ясны и стабильны
27. Моральная и эмоциональная поддержка близких людей		
Минимальная (отсутствует)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
28. Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности		
Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
29. Интимно-сексуальная жизнь		
Неудовлетворительная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармоничная и регулярная
30. Понимание и уважение в деловой (профессиональной) среде		
Очень низкое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокое
31. Страх и тревога		
Присутствуют ежедневно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствуют
32. Профессиональная (деловая) поддержка		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
33. Обида или гнев на других		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Очень часто
34. Настроение		
Почти всегда мрачное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда жизнерадостное
35. В трудных жизненных ситуациях		
Никогда не теряю надежду на благополучное разрешение ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда испытываю растерянность или чувство «безысходности»

36. Внутренние (личные) ресурсы

Чувствую истощенность внутренних резервов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствую в себе огромные силы и ресурсы
---	----------------------	---

Обробка та аналіз результатів

Обробка результатів здійснюється для виявлення задоволеності особистості в наступних категоріях індивідуального життя: робота, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня - соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).

Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40. Оцінки по субшкалах відповідають поняттю задоволеності в різних галузях життєдіяльності. Чим менше величина балів, тим сильніше психічна напруженість і нижче задоволеність якістю життя в даній галузі.

Ключ

1. Робота 1, 6, 13,15.
2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30.
3. Здоров'я 3,16,17 18.
4. Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі) 4, 5,7, 29.
5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36.
6. Оптимістичність 9 -28, 34 -35.
7. Напруженість 10, 11,12,14.
8. Самоконтроль 19, 20 -21, 23.
9. Негативні емоції 22, 24, 31 -33.

Обернені питання позначені знаком “-“.

Оцінка рівня задоволеності ЯЖ проводиться по загальному ІЯЖ відповідно до даних, представлених в таблиці 2, а також визначаються сфери найменшої задоволеності по окремих субшкалах якості життя. Отримана інформація використовується в подальшій консультативно-профілактичній і психокорекційній роботі з особами, що переживають психологічний стрес і вигорання.

Рівні якості життя

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Робота (кар'єра)	4-22	23-31	30 і >

Особисті досягнення і устремління	4-25	26-32	31 і >
Здоров'я	4-25	26-33	32 і >
Спілкування з друзями (близькими)	4-26	27-32	33 і >
Підтримка	4-22	23-31	30 і >
Оптимістичність	4-21	22-26	27 і >
Напруженість	4-22	23-29	30 і >
Самоконтроль	4-23	24-28	29 і >
Негативні емоції	4-21	22-27	28 і >

Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), рівний середньому значенню балів, набраних по всіх дев'яти субшкалах.

Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ)

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
дуже низький (депресивний)	низький	середній	високий
4-10	11-20	21-29	30-40

Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних хворих. Низький рівень ІЯЖ часто зустрічається в осіб, що переживають синдром вигорання. Для людей, що мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність і активність життєвої позиції.

**Методика «Тест життєстійкості» (за С Мадді,
адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)**

Інструкція, ключ та бланк тесту життєстійкості

Інструкція: «Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, так як важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, подовгу не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи питань».

Бланк тесту життєстійкості

П.І.Б. _____

Стать _____

Вік _____

№	Питання	Ні	Швидше ні, ніж так	Швидше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені				

	марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель в небі				
14.	Ввечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим				
15.	Я надаю перевагу тому, щоб ставити перед собою цілі, яких важко досягнути та досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, що я живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, що якщо б у минулому в мене було менше розчарувань і негараздів, то мені було б зараз значно жити у світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені не вирішеними.				
21.	Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				

34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Ключ до тесту життєстійкості

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення від загального показника

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37, 64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)

1. (а) я не чувствую себя счастливым; (б) я чувствую себя довольно счастливым; (в) я очень счастлив; (г) я невероятно счастлив.

2. (а) я смотрю в будущее без особого оптимизма; (б) я смотрю в будущее с оптимизмом; (в) мне кажется, будущее сулит мне много хорошего; (г) я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами.

3. (а) ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет; (б) некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют; (в) меня удовлетворяет многое в моей жизни; (г) я полностью удовлетворен всем в своей жизни.

4. (а) я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти; (б) я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере — отчасти; (в) я чувствую, что в основном контролирую свою жизнь; (г) я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни.

5. (а) я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам; (б) я ощущаю, что в жизни мне воздается по заслугам; (в) я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня; (г) я ощущаю, что жизнь переполнена подарками.

6. (а) я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью; (б) я доволен тем, как я живу; (в) я очень доволен тем, как я живу; (г) я в восторге от своей жизни.

7. (а) я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении; (б) иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении; (в) я часто влияю на события в нужном мне направлении; (г) я всегда влияю на события в нужном мне направлении.

8. (а) в жизни я просто выживаю; (б) жизнь — хорошая вещь; (в) жизнь — замечательная вещь; (г) я обожаю жизнь.

9. (а) у меня потерян всякий интерес к другим людям; (б) другие люди интересны мне отчасти; (в) другие люди меня очень интересуют; (г) меня чрезвычайно интересуют другие люди.

10. (а) мне трудно принимать решения; (б) я довольно легко принимаю некоторые решения; (в) мне довольно просто принимать большинство решений; (г) я с легкостью принимаю любые решения.

11. (а) мне трудно приступить к какому-либо делу; (б) мне довольно просто что-либо начать; (в) я без труда принимаюсь за какое-либо дело; (г) я способен взяться за любое дело.

12. (а) после сна я редко чувствую себя отдохнувшим; (б) иногда я просыпаюсь отдохнувшим; (в) после сна я обычно чувствую себя отдохнувшим; (г) я всегда просыпаюсь отдохнувшим.

13. (а) я чувствую себя совершенно без сил; (б) я чувствую себя довольно энергичным; (в) я чувствую себя очень энергичным; (г) я чувствую, что энергия во мне бьет через край.

14. (а) я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты; (б) я нахожу красоту в некоторых вещах; (в) я нахожу красоту в большинстве вещей; (г) весь мир представляется мне прекрасным.

15. (а) я не ощущаю себя сообразительным; (б) я чувствую, что отчасти сметлив; (в) я в значительной степени чувствую в себе живость ума; (г) я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума.

16. (а) я не чувствую себя особенно здоровым; (б) я чувствую себя достаточно здоровым; (в) я чувствую себя совершенно здоровым; (г) я чувствую себя здоровым на 100%.

17. (а) я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим; (б) я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим; (в) я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим; (г) я люблю всех людей.

18. (а) у меня практически нет счастливых воспоминаний; (б) у меня есть отдельные счастливые воспоминания; (в) большинство произошедших со мной событий представляются мне счастливыми; (г) все происшедшее кажется мне чрезвычайно счастливым.

19. (а) я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении; (б) иногда я испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении; (в) я часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении; (г) я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении.

20. (а) между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, — большая разница; (б) кое-что из желаемого я сделал; (в) я сделал многое из того, что хотел; (г) я сделал все, чего когда-либо желал.

21. (а) я не способен хорошо организовать свое время; (б) я организую свое время достаточно хорошо; (в) я очень хорошо организую свое время; (г) мне удается успеть все, что я хочу сделать.

22. (а) мне не бывает весело в компании других людей; (б) иногда мне бывает весело с другими людьми; (в) мне часто бывает весело с другими людьми; (г) мне всегда весело в окружении людей.

23. (а) я никогда не подбадриваю окружающих; (б) иногда я подбадриваю окружающих; (в) я часто подбадриваю окружающих; (г) я всегда подбадриваю окружающих.

24. (а) у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни; (б) у меня есть ощущение смысла и цели в жизни; (в) у меня ясное ощущение смысла и цели в жизни; (г) моя жизнь полна смысла и имеет цель.

25. (а) я не ощущаю особой привязанности к другим и сопричастности; (б) иногда я ощущаю привязанность к людям и сопричастность; (в) я часто ощущаю привязанность и сопричастность; (г) я всегда ощущаю привязанность и сопричастность.

26. (а) не думаю, что мир — это стоящее место; (б) думаю, что мир — довольно хорошее место; (в) думаю, что мир — это замечательное место; (г) по моему, мир — это превосходное место.

27. (а) я редко смеюсь; (б) я смеюсь довольно часто; (в) я много смеюсь; (г) я очень часто смеюсь.

28. (а) я думаю, что выгляжу непривлекательно; (б) я думаю, что выгляжу довольно привлекательно; (в) я думаю, что выгляжу привлекательно; (г) я думаю, что выгляжу очень привлекательно.

29. (а) я не нахожу вокруг ничего забавного и интересного; (б) некоторые вещи я нахожу забавными; (в) большинство вещей кажутся мне забавными; (г) мне все кажется забавным и интересным.

ДОДАТОК Б

Первинні дані емпіричного дослідження за методикою
«Шкала психологічного благополуччя»
(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

№п/п	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
1.	44	42	72	53	39	44
2.	53	63	41	72	51	76
3.	75	48	50	44	72	54
4.	67	70	51	73	77	68
5.	45	49	63	54	72	80
6.	76	62	69	74	73	69
7.	48	50	41	61	40	55
8.	54	64	42	75	52	77
9.	77	43	73	45	74	45
10.	46	75	43	49	78	80
11.	55	51	52	76	73	70
12.	78	63	64	55	75	56
13.	81	61	70	77	41	78
14.	68	52	53	46	53	52
15.	56	65	42	78	76	79
16.	47	44	44	62	79	57
17.	57	67	74	79	74	78
18.	79	53	45	47	46	46
19.	82	60	54	45	77	58
20.	58	64	47	72	80	80
21.	48	54	55	56	42	59
22.	59	66	43	73	81	76
23.	69	45	46	48	78	47
24.	80	74	75	63	49	77

25.	49	67	49	74	72	77
26.	60	55	56	57	79	60
27.	81	59	65	75	48	71
28.	83	56	47	49	73	48
29.	70	72	76	46	75	78
30.	82	57	48	64	78	61
31.	61	68	44	50	80	76
32.	83	46	57	76	43	72
33.	50	73	66	58	54	53
34.	84	58	46	77	81	62
35.	62	49	58	67	74	79
36.	52	74	71	78	76	49
37.	75	59	45	50	72	80
38.	78	65	49	65	80	63
39.	63	57	77	79	55	73
40.	51	50	50	47	73	79
41.	64	55	46	51	75	64
42.	76	60	59	59	49	74
43.	79	66	67	51	74	79
44.	84	61	43	49	76	50
45.	77	69	60	52	77	65
46.	65	47	51	74	79	79
47.	52	72	53	66	77	53
48.	78	62	61	48	75	66
49.	80	56	44	52	56	78
50.	79	51	68	76	50	67
51.	51	50	50	47	73	79
52.	64	55	46	51	75	64
53.	76	60	59	59	49	74
54.	79	66	67	51	74	79
55.	84	61	43	49	76	50
56.	77	69	60	52	77	65
57.	65	47	51	74	79	79
58.	52	72	53	66	77	53
59.	78	62	61	48	75	66
60.	80	56	44	52	56	78

**Результати тестування респондентів відповідно до тесту життєстійкості
(С. Мадді, адаптований Д. О. Леонтєвим)**

Респонденти	ЖС	Залученість	Контроль	ПР
1.	69	26	27	16
2.	69	25	28	16
3.	96	42	33	21
4.	56	20	24	12
5.	101	50	45	6
6.	80	43	29	8
7.	61	25	23	13
8.	91	33	34	24
9.	53	28	18	7
10.	74	42	15	17
11.	82	44	17	21
12.	65	24	28	13
13.	78	40	34	4
14.	58	21	28	9
15.	66	29	19	18
16.	59	14	31	14
17.	89	33	35	21
18.	70	24	28	18
19.	77	39	31	7
20.	104	45	43	16
21.	65	27	30	8
22.	54	32	14	8
23.	66	36	16	14
24.	86	42	35	9
25.	59	24	22	13
26.	80	44	30	6
27.	59	31	23	5
28.	82	41	28	13
29.	69	29	35	5
30.	59	29	18	12
31.	70	39	15	16
32.	69	44	19	6
33.	57	31	22	4
34.	59	30	22	7
35.	61	30	21	10
36.	80	28	32	20
37.	51	20	22	9
38.	78	42	31	5

39.	75	42	15	18
40.	60	35	13	12
41.	66	21	27	18
42.	92	39	36	17
43.	60	31	16	13
44.	85	44	34	7
45.	49	17	21	11
46.	78	43	19	16
47.	88	41	39	8
48.	75	27	34	14
49.	46	21	12	13
50.	55	32	12	11
51.	60	35	13	12
52.	66	21	27	18
53.	92	39	36	17
54.	60	31	16	13
55.	85	44	34	7
56.	49	17	21	11
57.	78	43	19	16
58.	88	41	39	8
59.	75	27	34	14
60.	46	21	12	13

**Первинні результати за методикою оцінки рівня
задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяною)**

№п/п	Робота (кар'єра)	Особисті досягнення	Здоров'я	Спілкування з друзями (близькими)	Підтримка	Оптимістичність	Напруженість	Самоконтроль	Негативні емоції
.	22	25	30	32	25	27	29	25	27
.	24	25	31	30	25	33	30	26	26
.	26	27	31	29	36	31	32	30	25
.	24	30	22	22	26	31	29	28	26
.	27	21	30	29	34	32	25	24	30
.	25	30	32	26	33	29	27	31	24
.	28	28	30	31	27	29	30	18	34
.	26	30	29	36	30	27	29	20	30
.	27	26	24	29	22	24	23	22	28
0.	30	33	34	30	36	30	32	19	21
1.	32	29	30	27	26	25	27	23	26
2.	25	27	26	29	28	30	30	27	25
3.	36	32	30	30	28	24	29	23	29
4.	28	25	29	31	30	27	28	22	24
5.	25	29	27	24	28	26	21	19	30
6.	22	25	30	32	25	27	29	25	27
7.	24	25	31	30	25	33	30	26	26
8.	26	27	31	29	36	31	32	30	25
9.	24	30	22	22	26	31	29	28	26
0.	27	21	30	29	34	32	25	24	30
1.	25	30	32	26	33	29	27	31	24
2.	28	28	30	31	27	29	30	18	34
3.	26	30	29	36	30	27	29	20	30
4.	27	26	24	29	22	24	23	22	28
5.	30	33	34	30	36	30	32	19	21
6.	32	29	30	27	26	25	27	23	26
7.	25	27	26	29	28	30	30	27	25
8.	36	32	30	30	28	24	29	23	29
9.	28	25	29	31	30	27	28	22	24
0.	25	29	27	24	28	26	21	19	30
1.	22	25	30	32	25	27	29	25	27
2.	24	25	31	30	25	33	30	26	26

3.	26	27	31	29	36	31	32	30	25
4.	24	30	22	22	26	31	29	28	26
5.	27	21	30	29	34	32	25	24	30
6.	25	30	32	26	33	29	27	31	24
7.	28	28	30	31	27	29	30	18	34
8.	26	30	29	36	30	27	29	20	30
9.	27	26	24	29	22	24	23	22	28
0.	30	33	34	30	36	30	32	19	21
1.	32	29	30	27	26	25	27	23	26
2.	25	27	26	29	28	30	30	27	25
3.	36	32	30	30	28	24	29	23	29
4.	28	25	29	31	30	27	28	22	24
5.	25	29	27	24	28	26	21	19	30
6.	22	25	30	32	25	27	29	25	27
7.	24	25	31	30	25	33	30	26	26
8.	26	27	31	29	36	31	32	30	25
9.	24	30	22	22	26	31	29	28	26
0.	27	21	30	29	34	32	25	24	30
1.	25	30	32	26	33	29	27	31	24
2.	28	28	30	31	27	29	30	18	34
3.	26	30	29	36	30	27	29	20	30
4.	27	26	24	29	22	24	23	22	28
5.	30	33	34	30	36	30	32	19	21
6.	32	29	30	27	26	25	27	23	26
7.	25	27	26	29	28	30	30	27	25
8.	36	32	30	30	28	24	29	23	29
9.	28	25	29	31	30	27	28	22	24
0.	25	29	27	24	28	26	21	19	30

**Первинні результати за методикою оцінки рівня
задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяною)**

№п/п	Кількість балів	№п/п	Кількість балів
1.	45	31.	58
2.	39	32.	22
3.	81	33.	25
4.	60	34.	43
5.	23	35.	36
6.	57	36.	31
7.	90	37.	19
8.	49	38.	29
9.	18	39.	34
10.	51	40.	92
11.	34	41.	30
12.	54	42.	28
13.	35	43.	49
14.	91	44.	31
15.	25	45.	60
16.	47	46.	37
17.	38	47.	17
18.	57	48.	36
19.	28	49.	29
20.	59	50.	50
21.	89	51.	27
22.	15	52.	52
23.	82	53.	21
24.	25	54.	45
25.	44	55.	24
26.	27	56.	29
27.	93	57.	54
28.	49	58.	34
29.	19	59.	88
30.	41	60.	36