

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЯК ЧИННИК ДИСГАРМОНІЇ В СІМЕЙНИХ
СТОСУНКАХ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка 2 курсу
Мелушова А.С.

Науковий керівник
доктор псих. н., професор
Крамченкова В.О.

роботу захищено « » 2024 р.

Оцінка: _____

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичний аналіз уявлень щодо кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках.....	6
1.1. Загальні теоретичні уявлення про сім'ю та сімейні стосунки.....	6
1.2. Особливості та основи розвитку кризи середнього віку.....	13
1.3. Дисгармонія міжособистісних стосунків в сучасних сім'ях.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження особливостей кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках.....	26
2.1. Методики та методи емпіричного дослідження кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках.....	26
2.2. Особливості кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках.....	30
2.3. Взаємозв'язок кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках.....	35
Висновок до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ III. Подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії в сімейних стосунках.....	41
3.1. Обґрунтування та зміст арт-терапевтичної програми спрямованої на подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії сімейних стосунків.....	41
3.2. Оцінка ефективності арт-терапевтичної програми спрямованої на	

подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії сімейних стосунків	56	
Висновки	до	розділу
3	60	
ВИСНОВКИ		62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		64

ВСТУП

Актуальність. Криза середнього віку є феноменом, що часто стає приводом для серйозних роздумів і досліджень у сфері психології, соціології та навіть економіки. Це період у житті людини, коли приходить усвідомлення плинності часу, можливий перегляд досягнень, цілей, а також перспектив на майбутнє. Як правило, цей період охоплює вік від 35 до 55 років, коли людина стикається зі змінами на особистісному та професійному рівнях.

Однією з найважливіших площин, де проявляється криза середнього віку, є сімейні стосунки. Зміна пріоритетів, поява нових інтересів чи, навпаки, розчарування у відсутності розвитку, може стати причиною напруження та дисгармонії в сімейному житті. Людина, котра відчуває незадоволення своїм життям, може переносити це почуття на свого партнера чи дітей, що ускладнює взаєморозуміння і породжує конфлікти.

Актуальність вивчення цієї теми полягає в тому, що сучасний темп життя, економічні виклики та соціальні зміни лише загострюють прояви кризи середнього віку. Багато людей в цьому віковому діапазоні мали очікування, що досягнуть певного рівня добробуту та успіху, але реальність може суттєво відрізнятись від їхніх уявлень. Це викликає незадоволеність, сумніви у правильності обраного шляху, і як наслідок – відчуття внутрішньої порожнечі та невпевненості.

Сімейні стосунки можуть постраждати через те, що партнери стають менш терпимими один до одного, адже кожний з них переживає власні кризи та

переоцінку цінностей. Ще одне важливе питання — зміни у взаєминах з дітьми, які в цей період можуть бути підлітками, і самі переживати непрості етапи формування особистості. Це суттєво ускладнює родинну атмосферу і може провокувати конфлікти між поколіннями.

Крім того, зростаюча тривалість життя змінює традиційне уявлення про середній вік. Сучасні люди вважають своє життя лише на середині шляху, мають достатньо часу для самореалізації, що часто призводить до зміни кар'єри або пошуку нових цікавих занять. Однак такі зміни можуть не завжди бути зрозумілими близьким, особливо якщо вони пов'язані з кардинальними змінами в способі життя чи навіть із фінансовими втратами.

Тема кризи середнього віку вимагає особливої уваги, адже правильно підібрані стратегії подолання цього періоду можуть принести не лише особисті вигоди, але й на загал зміцнити сімейні зв'язки. Наприклад, відкритий діалог, спільне планування родинного відпочинку або консультації з фахівцями можуть суттєво знизити ризики розвитку дисгармонії в стосунках.

Таким чином, актуальність цієї теми полягає в необхідності підвищення усвідомленості суспільства про причини та наслідки кризи середнього віку, а також у розвитку практичних навичок, які дозволять ефективно пережити цей період, зберігши гармонію у відносинах з близькими людьми. Це особливо важливо в контексті сучасних викликів і можливостей, які стоять перед людьми у цьому життєвому етапі.

Об'єкт дослідження: дисгармонія в сімейних стосунках.

Предмет дослідження: криза середнього віку як чинник дисгармонії в сімейних стосунках.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей кризи середнього віку як чинника дисгармонії в сімейних стосунках.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз попередніх досліджень щодо кризи середнього віку як чинника дисгармонії в сімейних стосунках.

2. Визначити особливості кризи середнього віку та рівень дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних.

3. Виявити взаємозв'язок показників кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках.

4. Обґрунтувати та описати арт-терапевтичну програму спрямовану на подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії сімейних стосунків.

5. Оцінити ефективність арт-терапевтичної програми спрямованої на подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії сімейних стосунків

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети застосовано комплекс методів наукового дослідження: а) теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, порівняння, систематизація; б) емпіричні – спостереження, бесіда, анкетування, опитування, тестування, експеримент; в) статистичні – кореляційний аналіз, порівняльний аналіз (за допомогою програми Statistica 10 for Windows.).

Апробацію результатів дослідження здійснено під час проведення психологічного експерименту, а також шляхом оприлюднення теоретичних та практичних висновків та узагальнень під час виступу на студентській науково-практичній конференції «Перспективні напрямки удосконалення змісту професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах педагогічного закладу вищої освіти» (м. Харків, 2023).

Експериментальна база. Дослідження проводилося в 2024 році на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Респондентами виступили 50 працівників академії віком від 35 до 50 років. Дослідження проводилося у дистанційному режимі.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська (дипломна) робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (28 найменування), 6 таблиці, 4 рисунків. Загальний обсяг роботи – 66 сторінки.

І РОЗДІЛ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ЩОДО КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ДИСГАРМОНІЇ В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ.

1.1. Загальні теоретичні уявлення про сім'ю та сімейні стосунки.

Сім'я – це група людей, пов'язаних або кровною спорідненістю (за визнанням народженням), або спорідненістю (шлюбом або іншим спорідненням). Однією з головних функцій сім'ї є забезпечення основи для виробництва та відтворення людей у біологічному та соціальному плані [2].

Науковець О. Бондарчук класифікує сім'ї за такими типами:

1. Подружня (нуклеарна) сім'я. Термін «нуклеарна сім'я» зазвичай використовується для позначення подружніх сімей, що включає лише подружжя та неодружених дітей, які не досягли повноліття;

2. Неповна сім'я. Складається з одного з батьків та їхніх дітей, де один із батьків є вдовою або вдівцем, розлученим (і неодруженим повторно) або ніколи не був одруженим. Батьки можуть мати одноосібну опіку над дітьми, або батьки, які розлучилися, можуть мати спільне батьківство, коли діти розподіляють свій час (можливо порівну) між двома різними сім'ями з одним із батьків або між однією сім'єю з одним із батьків та однією змішаною сім'єю. Більшість неповних сімей очолює мати (матрифокальна сім'я, але кількість неповних сімей, очолюваних батьком (патрифокальна), також є значною;

3. Сім'я з багатьох поколінь. Історично найпоширенішим типом сім'ї був такий, у якому бабусі, дідусі, батьки та діти жили разом як єдине ціле.

Наприклад, домогосподарство може включати власників, одного (або кількох) їхніх дорослих дітей, чоловіка/дружину дорослої дитини та власних дітей дорослої дитини (онуків власників). Іноді включаються сім'ї з «пропущеним» поколінням, наприклад бабуся і дідусь, які живуть зі своїми онуками;

4. Змішана сім'я. Термін змішана сім'я або прийомна сім'я описує сім'ї зі змішаними батьками: один або обидва батьки одружилися повторно, приводячи дітей колишньої сім'ї в нову сім'ю;

5. Сім'я вибору. Термін «вибрана сім'я», який також іноді називають «обраною сім'єю» або «знайденою сім'єю», поширений серед ЛГБТ-спільноти, ветеранів, осіб, які зазнали жорстокого поводження, і тих, хто не має контакту зі своїми біологічними батьками. Це відноситься до групи людей у житті людини, яка задовольняє типову роль сім'ї як системи підтримки. Цей термін розрізняє «сім'ю походження» (біологічну сім'ю або сім'ю, в якій виховуються люди) і сім'ю, яка активно виконує цю ідеальну роль. Вибрана сім'я може включати або не включати деяких або всіх членів родини походження. Ця сім'я не дотримується «нормальної» сімейної структури, наприклад мати батька, матір і дітей. Це сім'я як група людей, які покладаються один на одного, як це робила б родина походження. Термін «сім'я вибору» також використовується окремими особами в спільнотах 12 кроків, які створюють тісні «сімейні» зв'язки в процесі відновлення. Без правових гарантій обрані сім'ї можуть мати труднощі, коли медичні, освітні чи державні установи не визнають їх законність [3; 20].

Кожна сім'я є соціальною одиницею та виконує певні функції. В. Поліщук називає такі: ідентифікація (у сім'ї індивід відкриває і встановлює свою особистість і статеvu своєрідність, дізнається, які моделі поведінки стосуються його особистості), виховна функція (сім'я закладає фундаментальні знання для розвитку особистості в суспільстві, подальша освіта відіграє підсилювальну роль у цьому процесі), комунікаційна функція (родина навчає індивіда знакам, символам і кодам, необхідним для розуміння в суспільстві, в якому він живе; впливає на те, як людина буде ставитися до інших людей), соціалізація (передбачає інтелектуальний, емоційний і навіть економічний зв'язок з іншими

людьми, для чого необхідно дотримуватися певних моделей поведінки; людина пристосовується до соціальних вимог середовища, в якому росте), співпраця та турбота (сім'я є першим прикладом безпеки та захисту для людини, ядро сім'ї відповідає за надання притулку та їжі своїм членам, особливо молодшим), афективна функція (спосіб вираження емоцій у сім'ї впливає на те, як люди керуватимуть своїми емоціями в інших середовищах: на роботі, у школі, у суспільстві тощо), економічна функція (життя сім'єю передбачає, що її члени повинні робити внесок у продуктивні сили свого суспільства, вони повинні споживати товари та послуги, в результаті чого економічний механізм націй підтримується активним; в сім'ї людина вивчає економічні поняття, такі як бюджет, заощадження, кредиторська заборгованість, інвестиції, витрати тощо), репродуктивна функція (збереження виду шляхом відтворення його членів), нормативна функція (кожна сім'я встановлює свої правила поведінки, щоб підтримувати гармонію, ці правила також полегшують стосунки між членами суспільства), емансипація (сім'я дає відчуття незалежності та самостійності, необхідні для нормального розвитку життя людей) [1; 14].

Перейдемо до окреслення сімейних стосунків, які охоплюють глибокі зв'язки та взаємодію між людьми, які мають емоційні зв'язки, родинні зв'язки та почуття причетності. Сімейні стосунки виходить за межі біологічних зв'язків, охоплюючи емоційну підтримку, спільний досвід і спільну подорож через життєві злети та падіння. Сімейні стосунки бувають різних форм, включаючи зв'язки «батьки-дитина», «брати і сестри», «дідусі та бабусі» та розширені родинні зв'язки. Ці стосунки відіграють вирішальну роль у формуванні ідентичності, цінностей і перспектив її членів. Вони пропонують безпечний простір для емоційного вираження, розуміння та особистісного зростання. Сімейні стосунки створюють відчуття єдності, це місце, де люди можуть святкувати досягнення, долати виклики та створювати тривалі спогади разом [7].

Вчена О. Горецька поділяє сімейні відносини на дві основні групи: безпосередні родинні стосунки та розширені родинні стосунки. Кожен тип

сімейних стосунків, як безпосередніх, так і тривалих, додає свій особливий колорит до картини сімейних стосунків [4].

Безпосередні родинні стосунки – це родичі, з якими людина живе і спілкується щодня. Вони є найближчими членами родини та включають: мати і тато, брати і сестри, чоловік або дружина, сини і дочки. Найближчі родичі – це люди, з якими особистість має найчастіші та інтимні стосунки.

Розширена сім'я охоплює ширше коло родичів, які, хоча й не належать до родини, все ж є важливими членами родини: батьки батьків, діти тіток і дядьків, брати та сестри батьків, діти братів і сестер, члени сім'ї, пов'язані через шлюб, як-от батьки або брати і сестри чоловіка, люди, які стали частиною родини через повторний батьків. Члени розширеної сім'ї займають важливе місце в сімейній динаміці та стосунках, вони сприяють розширенню мережі підтримки у родині.

Сімейні стосунки важливі, оскільки допомагають розвиватися розумово, почуватися добре та залишатися стабільними. Сімейні зв'язки важливі та цінні для емоційного здоров'я, адже: забезпечують підтримку під час злетів і падінь життя; формують почуття ідентичності, цінностей і приналежності, впливаючи на загальне благополуччя; відіграють важливу роль у формуванні самовідчуття; сприяють формуванню ідентичності, впливаючи на цінності і переконання; сприяють почуттю причетності, нагадуючи, що особистість є частиною більшої одиниці, яка піклується і підтримує її; мають силу підняти дух у складні часи та посилити радість у моменти святкування [4; 14].

Для кращого розуміння значення сімейних стосунків, слід окреслити характеристики міцної сім'ї, Н. Потапчук називає такі:

1. Відкрите спілкування. Відмінною рисою міцної сім'ї є вміння вести відкриті та відверті розмови. Ці щирі діалоги формують основу довіри, дозволяючи членам сім'ї висловлюватися без страху;

2. Повага. Визнання та цінування індивідуальності кожного є однією з ключових характеристик міцної сім'ї. Взаємна повага визнає, що кожен член

сім'ї привносить унікальну перспективу, сприяючи різноманітній сімейній динаміці;

3. Емпатія. Співпереживання – це здатність розуміти почуття інших і розділяти їх, і це клей, який з'єднує сім'ї. Це створює емоційний міст, сприяючи глибшим зв'язкам між членами сім'ї;

4. Адаптивність. Хороші сім'ї можуть витримувати зміни, не розпадаючись. Вони переносять життєві злети і падіння. Ця здатність пристосовуватися зберігає спокій, коли буденне життя змінюється;

5. Спогади. Ритуали та традиції створюють відчуття безперервності та єдності. Незалежно від того, чи це щотижнева сімейна вечеря, чи щорічна відпустка, цей спільний досвід створює приємні спогади та зміцнює зв'язки;

6. Терпіння. Міцні сім'ї підходять до конфліктів з терпінням і прагненням вирішити їх. Вони знають, що конфлікти є природним явищем для будь-яких стосунків, але надають пріоритет розумінню, а не перемозі, гарантуючи збереження гармонії;

7. Підтримка. Міцна сім'я створює атмосферу непохитної підтримки. Це означає відзначати успіхи кожного члена, пропонувати комфорт під час невдач і залишатися разом у важких і неприємних ситуаціях;

8. Особисті кордони. Здорові сімейні стосунки передбачають встановлення чітких меж із повагою до індивідуальних потреб. Це гарантує збереження особистого простору та автономії, сприяючи гармонійному співіснуванню;

9. Особистісне зростання. Міцні сім'ї підтримують прагнення кожного члена та створюють платформу для втілення пристрастей і досягнення цілей [11].

Для продовження вище окресленої думки, важливим, на наш погляд, є розгляд шляхів побудови міцних сімейних стосунків. С. Ладивір виокремлює такі: спільний якісний час (слід планувати вечірні ігри, кіномарафони або пригоди на природі тощо), спілкування (варто заохочувати членів сім'ї ділитися своїми думками, почуттями та турботами, для цього можна проводити сімейні

зустрічі або чати, щоб голос кожного був почутий), підтримка та заохочення (необхідно відзначати досягнення, розраджувати у важкі часи та створювати безпечний простір для емоційного вираження), спільна відповідальність (слід розподіляти домашні обов'язки, що вчить співпраці та почуття причетності), повага відмінності (члени сім'ї можуть мати різні інтереси, переконання та погляди, і варто поважати ці відмінності без засудження), традиції та обряди (необхідно встановити сімейні традиції та ритуали, це можуть бути такі прості, як недільні обіди, щорічні відпустки чи святкові заходи), висловлення любові й прихильності (обійми, компліменти та вирази прихильності мають велике значення), підтримка меж (слід встановити чіткі межі всередині сім'ї, де кожен має розуміти свої ролі та обов'язки), спільна адаптація та розвиток (сім'ї повинні бути готові адаптуватися до мінливих обставин, зростати разом, підтримуючи один одного в різні періоди життя) [16].

Все вищеперераховане стосується здорової родини, однак не всі сім'ї є такими. Поряд із функціональними, виокремлюють дисфункціональні родини. Вважаємо необхідним схарактеризувати їх детальніше.

За А. Склярчук, дисфункціональна сім'я – це сім'я, в якій конфлікти, погана поведінка і нехтування дитиною або жорстоке поводження з боку окремих батьків відбуваються постійно і регулярно. Дисфункціональні сім'ї – це наслідок двох дорослих, один з яких, зазвичай, жорстокий, а інший співзалежний [6; 20; 24].

Дисфункціональні члени сім'ї мають загальні риси та моделі поведінки в результаті досвіду, пережитого в рамках сімейної структури. Деякі особливості, характерні для більшості неблагополучних сімей, називає О. Герашенко:

1. Відсутність емпатії, розуміння та чутливості до певних членів сім'ї, водночас виражаючи надзвичайну емпатію чи поблажливість до одного або кількох членів, які мають реальні чи уявні особливі потреби. Один член сім'ї постійно отримує набагато більше, ніж заслуговує, а інший маргіналізований;

2. Заперечення – відмова визнавати образливу поведінку, можливо, вважаючи, що ситуація нормальна або навіть корисна;

3. Неадекватні або відсутні межі. Наприклад, терпимість до неналежного поводження з боку інших, неспроможність виразити те, що є прийнятним і неприйнятним, толерантність до фізичного, емоційного чи сексуального насильства, порушення важливих обіцянок без вагомої причини тощо;

4. Крайнощі в конфлікті. Занадто багато сварок або недостатньо мирних суперечок між членами сім'ї;

5. Нерівне чи несправедливе ставлення до одного чи кількох членів сім'ї через порядок народження, стать (або гендерну ідентичність), вік, сексуальну орієнтацію, роль у сім'ї, здібності, расу, касту тощо.

Деякі дисфункціональні родини можуть мати неуніверсальні ознаки, а саме: ненормально високий рівень ревнощів або іншої контролюючої поведінки, конфлікт під впливом сімейного стану (між розлученими або розлученими батьками, як правило, пов'язані з їхнім розривом або внаслідок їхнього розриву, конфлікт між батьками, які залишаються у шлюбі, часто нібито заради інтересів дітей, але чиє розлучення чи розлучення фактично усуне згубний вплив на цих дітей, батьки, які бажають розлучитися, але не можуть через фінансові, суспільні (зокрема релігійні) чи юридичні причини), діти бояться говорити (в сім'ї чи поза нею) про те, що відбувається вдома, або бояться своїх батьків, ненормальна сексуальна поведінка (подружня зрада, інцест тощо), брак часу, проведеного разом, особливо під час розваг і громадських заходів, члени сім'ї (включаючи дітей), які відмовляються один від одного або відмовляються бути побаченими разом на публіці тощо [3].

За Л. Рень, діти, які вирости в неблагополучних сім'ях, можуть проявляти поведінку, яка не відповідає їхньому етапу розвитку через психологічний стрес, вони можуть бути незрілими порівняно з однолітками. І навпаки, може здатися, що вони емоційно «надто швидко дорослішають» [20].

В результаті аналізу наукових літературних джерел, ми виокремили наслідки невпорядкованого виховання, які можуть спричинити низку проблем: із психічним здоров'ям, включаючи депресію та тривогу; більший ризик участі в серйозних діях самоушкодження та проблемної поведінки; більший ризик

залежності від наркотиків або розвитку алкоголізму; підвищений ризик розвитку поведінкових залежностей у формі залежності від азартних ігор, порнографії або участі в інших шкідливих діях у майбутньому, таких як нав'язливі витрати; більший ризик розвитку розладу харчової поведінки, включаючи нервову анорексію або розлад переїдання; труднощі з формуванням і підтримкою здорових стосунків у групі однолітків через соціальні побоювання; можливі розлади особистості або посттравматичні стресові розлади; брак самодисципліни, схильність до прокрастинації, що може мати згубний вплив на їхні освітні/професійні зобов'язання; розвиток агресивної поведінки, залякуючи чи переслідуючи інших або стаючи жертвою знущань; підвищений ризик виникнення проблем із самооцінкою, ізоляції та труднощів з вираженням емоцій; збільшений ризик девіантної, делінквентної поведінки; ранні статеві стосунки; підвищена нездатність підтримувати здорові міжособистісні стосунки, що часто включає недовіру до інших або навіть демонстрацію параноїдальної поведінки; залучення до майбутніх нестабільних емпатичних стосунків тощо [3].

1.2. Особливості та основи розвитку кризи середнього віку.

За О. Руденко, криза середнього віку – психологічна криза, спричинена подіями, які висвітлюють вік людини, неминучу смертність і можливу відсутність досягнень у житті, характеризується зміною ідентичності та впевненості в собі, може статися в осіб середнього віку. Криза середнього віку може викликати почуття сильної депресії, докори сумління та високий рівень тривоги; або бажання досягти молодості, кардинально змінити свій поточний спосіб життя, змінити минулі рішення та події [6].

Ідея кризи середнього віку виникла у послідовників З. Фрейда, які вважали, що в середньому віці думками кожної людини керує страх неминучої смерті. Теорія К. Юнга стверджує, що середній вік є ключовим для індивідуації, процесу самоактуалізації та самоусвідомлення, який містить багато

потенційних парадоксів. Життєвий етап Е. Еріксона – генерація проти стагнації (продуктивність проти застою) – також збігається з ідеєю кризи середнього віку. Вчений вважав, що на цій стадії дорослі починають розуміти тиск, пов'язаний із прагненням покращити життя майбутніх поколінь. Людина усвідомлює неминучість смертності, і перевага цієї стадії полягає у створенні кращого світу для майбутніх поколінь, щоб людський рід міг рости. Якщо продуктивність не встановлена, людина впаде в стан самозаглибленості, коли її особисті потреби та комфорт стають її головною турботою. Застій – це відсутність психологічного руху або зростання. Замість того, щоб допомогти громаді, людина ледь може допомогти своїй родині. Ті, хто переживає стагнацію чи застій, не інвестують у розвиток себе чи інших [10].

Середній вік – це період від 40 до 60 років, коли людина часто оцінює власне життя. Варто зазначити, що не всі люди середнього віку переживають яскраву вікову кризу, часто характерні стресори середнього віку помилково називають кризою середнього віку. Повсякденні стресові фактори, ймовірно, накопичуються і сприймаються як криза, але насправді це просто «перевантаження». Багато дорослих людей середнього віку переживають серйозні життєві події, які можуть спричинити період психологічного стресу або депресії, наприклад смерть близької людини або кар'єрний спад. Однак ці події могли відбутися раніше чи пізніше в житті, роблячи їх «кризою», але не обов'язково середнього віку [8; 23].

Так, деякі науковці (М. Слівінські, Д. Алмейда, Дж. Сміт, Р. Ставські) заперечують існування кризи середнього віку. Проведене дослідження показало, що 23% експерименту учасників мали те, що вони називали «кризою середнього віку», але лише одна третина з них (8%), сказали, що криза була пов'язана з усвідомленням старіння. Решта (15%) пережили серйозний життєвий досвід або зміни, такі як розлучення або втрата роботи в середньому віці, і описали це як «кризу середнього віку». Хоча немає сумніву, що ці події можуть бути травматичними, пов'язані реакції горя можна не відрізнити від депресії [18].

Інше дослідження, використовуючи дані про 500 тисяч осіб, задокументувало кризу середнього віку в заможних країнах. Науковці (О. Джунтелла, С. МакМанус, Р. Муйчич, А. Освальд, Н. Поудтаві, А. Тохамі) виявили, що «середній вік – це час, коли люди непропорційно позбавляють себе життя, мають проблеми зі сном, клінічно депресивні, проводять час, думаючи про самогубство, відчувають, що життя не варте того, щоб жити, їм важко зосередитися, забувають речі, відчувають себе пригніченими на роботі, страждають від головних болів і стають залежними від алкоголю». Їхні результати не залежать від окремої нації, не залежать від наявності маленьких дітей і не пов'язані з продуктивністю працівників. Моделі чоловічої кризи середнього віку імітують жіночі, це зменшує ймовірність того, що причиною кризи є гендерні відмінності [21].

Цікавими для нашої роботи є дослідження особливостей кризи середнього віку. Так, встановлено: люди середнього віку, які мають нижчий освітній статус, і ті, хто мають вищий освітній статус, мають однакову кількість стресових факторів, однак люди з нижчою освітою відчувають ці стресові фактори набагато сильніше, вони значно більше сприяють кризі середнього віку [7]; деякі культури можуть бути більш чутливими до розвитку кризи середнього віку, ніж інші – існує мало доказів того, що люди переживають кризу середнього віку в японській та індійській культурах, водночас популярність концепції кризи середнього віку в західних суспільствах пояснюється «культурою молодості», подовженням молодіжних практик і фазою дорослішання, що розвивається в західних суспільствах; люди, які змінили кар'єру чи роботу на ранньому етапі життя, мають менше шансів пережити кризу середнього віку [9].

На думку С. Дмитрієва, криза середнього віку може бути викликана самим процесом старіння або старінням у поєднанні зі змінами, проблемами чи жалем про: роботу або кар'єру (або їх відсутність), подружні стосунки (або їх відсутність), дорослішання дітей (або їх відсутність), старіння або смерть батьків, фізичні зміни, пов'язані зі старінням тощо [15].

Як зазначалося раніше, ідея кризи середнього віку може бути частково або здебільшого сформована культурними поглядами, адже не всі культури підтримують концепцію кризи середнього віку або навіть середнього віку. Однак західне суспільство схильне зображати фізичне старіння в негативному світлі, прославляючи при цьому молодість. Надмірний акцент на старості та знижених фізичних здібностях може призвести до того, що старіння здається страшною перспективою. Негативність навколо старіння може викликати відчуття відчаю або падіння самооцінки.

Звичайно, конкретні стресори чи невдачі у дорослому віці також можуть посилити або спровокувати кризу середнього віку. Ці стресові фактори можуть включати зміни у фізичному здоров'ї, соціальних стосунках, кар'єрі чи фінансах. Розглянемо їх детальніше, окресливши наукові здобутки М. Дмитра:

1. Фізичні зміни. Люди середнього віку вже не такі спритні, сильні, витривалі, як були раніше. Вони можуть бути більш сприйнятливими до захворювань або мати певний хронічний діагноз. Ці фізичні зміни можуть змусити людину почуватися розчарованим або боятися майбутнього. Жінки відчувають менопаузу, яка супроводжується різними симптомами, такими як приливи, зміни настрою та проблеми зі сном, це може сприяти підвищенню загального стресу. У чоловіків рівень тестостерону може поступово знижуватися, однак такі фактори, як хвороба, зловживання алкоголем, побічні ефекти ліків і збільшення жиру в організмі також можуть знизити рівень тестостерону; низький рівень тестостерону може призвести до таких тривожних симптомів, як депресія, низький статевий потяг, еректильна дисфункція та проблеми зі сном;

2. Зміна сімейної динаміки. У середньому віці багато батьків відчувають синдром порожнього гнізда – почуття втрати, пов'язане з тим, що їхні діти переїжджають з дому. Люди можуть відчути самотність або почуття порожнечі, коли переоцінюють свою роль як батьків. Люди середнього віку також можуть відчути зміни у своїх стосунках з батьками – взяти на себе роль опікуна для літніх батьків може бути фізично та емоційно стресом, смерть одного з батьків

може бути неймовірно сумною. Розлучення – ще одна подія, яка може сприяти бурхливому переживанню середнього віку. Розлука з давнім партнером може призвести до суперечливих емоцій, таких як смуток, гнів і збентеження. Якщо в родині є діти, розлучення також може ускладнити сімейну динаміку;

3. Зміни кар'єри. Багато людей жонглюють новими робочими обов'язками, коли вони досягають середнього віку. До цього віку людина може досягти більш високих посад на поточній роботі, навіть якщо ці посади пропонують вищу оплату, нові обов'язки посилять стрес. Інші дорослі середнього віку виявляють, що їхня кар'єра йде на спад. Повторення повсякденних завдань може сприяти відсутності задоволення на робочому місці;

4. Зміни фінансового становища. Багато з вищезгаданих подій можуть вплинути на фінансову стабільність. Можливо, людині доведеться витратити більше грошей, оскільки вона виконує функцію опікуна своїх батьків або зміна кар'єри вимагає скорочення витрат. Втрата роботи та раптові зміни на ринку праці також можуть спричинити фінансову напругу, відчуття фінансової незахищеності. Якщо у людини з фінансовими проблемами є діти – це посилює стрес, у батьків середнього віку підвищується тривожність і пригнічений настрій, коли економічне майбутнє їхніх дітей знаходиться під загрозою;

5. Негаразди дитинства як фактор ризику. Певний досвід дитинства може зробити середній вік більш стресовим, сприяючи відчуттю кризи. Наприклад, переживання смерті одного з батьків у дитинстві може збільшити ймовірність депресії в подальшому житті. Зростання в бідності може збільшити ризик хронічного стресу та серцевих захворювань у дорослому віці. Погане ставлення з боку батьків або те, що вони переживають розлучення, може мати схожі негативні наслідки [13].

За твердженнями науковця М. Пунтус, люди, які переживають кризу середнього віку, можуть відчувати такі узагальнені симптоми: глибоке почуття каяття за недосягнуті цілі, страх пониження серед більш успішних колег, прагнення до відчуття молодості, необхідність проводити більше часу наодинці,

загострене відчуття своєї сексуальності або її відсутність, нудьгу, плутанину, образу або гнів через незадоволення своїм шлюбом, роботою, здоров'ям, економічним або соціальним статусом, прагнення виправити помилки, зроблені на початку життя, почуття ностальгії, надмірне мислення про минуле, здійснення імпульсивних дій, постійне порівняння себе з іншими. У жінок ці симптоми можуть посилюватися через менопаузу, у чоловіків емоції можуть бути більш злими або роздратованими [26; 28].

Одна з головних характеристик кризи середнього віку полягає в тому, що людина припускає, що її серединне життя буде насиченим подіями, як правило, негативними та потенційно стресовими [17].

Криза середнього віку, за Л. Гресь, може по-різному вплинути на чоловіків і жінок, оскільки їхні стресори відрізняються. Культурний стереотип чоловіка, який переживає кризу середнього віку, може включати покупку предмета розкоші, наприклад екзотичного автомобіля, або прагнення до інтимної близькості з молодшою жінкою. Деякі чоловіки шукають молодших жінок, не обов'язково з наміром народити дітей. Криза середнього віку у чоловіка, швидше за все, спричинена проблемами роботи та кар'єри, криза середнього віку жінки – особистими оцінками своїх ролей [3].

Деякі ознаки кризи середнього віку можна прийняти за симптоми депресії [], з метою розрізнення доцільним є створення порівняльної таблиці (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Порівняння ознак депресії та кризи середнього віку

Ознаки депресії	Ознаки кризи середнього віку
Розлад настрою, який можна діагностувати, за допомогою встановленого списку діагностичних критеріїв.	Не є визнаним медичним або психіатричним станом.
Симптоми можуть виникати в людей будь-якого віку, включаючи підлітків і людей похилого віку.	Ознаки виникають у середньому дорослому віці.
Часто викликано поєднанням біологічних, психологічних і соціальних факторів.	Спричинено переоцінкою людиною власного життя з віком.

Симптоми можуть бути більш стійкими або серйозними.	Почуття незадоволеності може з'являтися і зникати протягом середнього віку.
Лікування може включати ліки, терапію та зміни способу життя.	Симптоми можуть зникнути, коли людина відновить відчуття спокою у своєму життєвому напрямку.

Багато хто сприймає середину життя як негатив, але насправді багато хто переживає цей час позитивно. Замість того, щоб криза середнього віку була кризою, вона може бути можливістю для зростання та просування до цілей. Саме кризові моменти можуть дозволити людині переоцінити, як вона просувається до своєї мети, і внести суттєві зміни у своє життя, щоб дозволити їй досягти цих цілей. Якщо розглядати цей досвід як час особистісного зростання, він може бути дуже корисним. Якщо розглядати його як перехідну фазу, то початковий досвід може бути важким і заплутаним, але з часом він стає досвідом самозростання.

1.3. Дисгармонія міжособистісних стосунків в сучасних сім'ях.

Вчена Л. Животовська сімейну дисгармонію визначає як розбіжності, через які залучені сторони сприймають загрозу своїм потребам, інтересам; боротьба чи змагання між членами родини з протилежними потребами, ідеями, переконаннями, цінностями чи цілями. Дисгармонія загрожує існуванню сімейної системи, але, водночас, є нормальною частиною сімейного життя [5].

Науковець Р. Федоренко, досліджуючи особливості подружньої дисгармонії, виділяє кілька її складових: непродуктивну взаємодію, сімейні кризи та сексуальні дисгармонії. Окреслимо їх детальніше [23].

По-перше, непродуктивна подружня взаємодія. Цей вид сімейної дисгармонії включає суперництво, псевдоспівробітництво та ізоляцію.

Суперництво переважає у парах у перші роки союзу. Конфлікти виникають через проблеми взаємовідносин, розподіл обов'язків, відносин із родичами та друзями. Один з подружжя при цьому намагається виставити себе

в пристойному світлі, викриваючи при цьому партнера, що призводить до розвитку конфліктів.

Псевдоспівробітництво. У кожної людини трапляються моменти роздратування, які можуть бути спричинені невдачами на роботі, появою нових захоплень, зрадою, алкоголем, а також сексуальними розладами (аноргазмія, еректильна дисфункція, синдром тривожного очікування сексуальної невдачі тощо). Спалахи роздратування одного гасяться поведінкою іншого, небажанням чи невмінням вислухати та зрозуміти [25].

Ізоляція, для якої характерне емоційне відчуження. Подружжя не ділиться своїми успіхами чи невдачами і не чекає на підтримку один від одного. Емоційна ізоляція виникає і в результаті жорсткого керування, заснованого на тиску;

По-друге, сімейні кризи. Кожна сім'я проходить свій життєвий цикл, послідовну зміну подій і стадій: подружжя до народження дітей, подружжя з маленькими дітьми, подружжя з дітьми, що подорослішали, подружжя після того, як діти відокремилися від батьків. Під час проходження від стадії до стадії родина переживає закономірні кризи. Приводом для кризи зазвичай є зміна в усталених відносинах, що впливає на ритм звичного життя та розподіл ресурсів (уваги, емоцій, зусиль, часу). Подружжя не може відразу перебудуватися і намагається зберегти колишні принципи поведінки [25].

Народження дитини може змінити життєвий стереотип сім'ї та призвести до кризи. Це відбувається, коли подружжя буває не готове до нових ролей матері та батька. Багато чоловіків починають страждати від відсутності уваги з боку дружини. У сім'ї втрачається відчуття команди.

Криза 5-7 років спільного життя. Часто після того, як жінка виходить з декретної відпустки і починає реалізовуватися на роботі, виникають проблеми. На роботі вона чує компліменти, а вдома – критику щодо невиконання домашніх обов'язків. Впливають образи, які накопичилися у дружини на чоловіка під час перебування у декретній відпустці, якщо вона не відчувала його допомоги та підтримки. Багато дружин розчаровуються у своїх чоловіках і стають

ініціаторами розлучень, сподіваючись, що ще зустрінуть гідного чоловіка [5; 12].

Синдром «порожнього гнізда». Подружжя після того, як діти подорослішали та відокремилися від батьків, також зазнає кризи, якщо в сімейній парі сполучною ланкою були лише діти. Подружжя відчувається чужими людьми і намагається черпати натхнення в нових відносинах, хоча можуть зробити свої відносини глибшими, яскравішими і теплішими;

По-третє, сексуальні дисгармонії. Спостерігаються як індивідуальні сексуальні розлади, так і парні сексуальні порушення, коли першому плані сексуальна неузгодженість. Дратівливість, звинувачення, критика не сприяють появі сексуального потягу. Сексуальні образи дуже ранять, і часом потрібна серйозна психотерапевтична робота з прощення та перегляду колишніх подій.

У ході аналізу наукової літератури [12; 19] нами досліджені причини дисгармонії батьківсько-дитячих стосунків, виокремлені такі:

По-перше, порушення з боку батьківської позиції: Відкидаюча позиція, коли батьки сприймають дитину як «важкий обов'язок», і всіляко прагнуть звільнитися від цього «тягаря», постійно осуджуючи і критикуючи недоліки дитини, зовсім не виявляючи терпіння; Позиція ухилення, коли батьки по відношенню до дитини виявляють емоційну холодність і байдужість, а контакти з дитиною мають випадковий і рідкісний характер. Дитині надається повна свобода та безконтрольність; Позиція домінування, коли батьки стосовно дитини виявляють непохитність і навіть суворість. При цьому простежуються тенденції до обмеження потреб дитини, а також її соціальної свободи і незалежності. Провідними методами виховання є дисципліна, режим, погрози та покарання; Примусова позиція, коли батьки пристосовують дитину до виробленого ними зразка поведінки, не враховуючи її індивідуальні особливості. Батьки не визнають прав дитини на самостійність, пред'являються завищені вимоги, нав'язується власний авторитет [13; 27].

По-друге, дисгармонійний тип виховання: Гіпопротекція – недолік опіки та контролю. У таких сім'ях відсутність необхідної уваги та тепла не дають

дитині можливість усвідомити значення сім'ї; Гіперпротекція – надмірна батьківська турбота, підвищений рівень протекції; Авторитарність – низький рівень прийняття та участі в житті дитини. Батьки, у відносинах з дитиною, схильні до заперечення, виявляють холодність і найчастіше принижують її, висміюючи і пригнічуючи; Суперечливе виховання – реалізація різними членами сім'ї одночасно різних типів виховання чи зміна зразків виховання з дорослішання дитини; Виховання за типом підвищеної моральної відповідальності – надмірна вимогливість, що пред'являється до дитини, яка не відповідає її віку та індивідуальним особливостям; Гіперсоціалізуюче виховання – тривожно-недовірлива концентрація батьків на соціальному статусі дитини, її успіхах і досягненнях, ставленні до неї однолітків і місці, яке вона займає в групі, а також на стані її здоров'я, без урахування її реальних психофізичних особливостей та можливостей; Жорстоке поводження з дитиною – застосуванням батьками найширшого спектра покарань, за практично повної відсутності заохочень. При цьому спостерігається невідповідність провини дитини з тяжкістю покарання та імпульсивна ворожість батьків.

О. Хомовиченко, розглядаючи сім'ю з позиції порушення батьківсько–дитячих відносин, виділяє такі категорії сімей:

1. Зовнішньо спокійна сім'я – сім'я, події в якій протікають гладко, і збоку може здатися, що відносини її членів упорядковані та узгоджені. Однак, за зовні благополучним «фасадом», ховаються почуття, що сильно пригнічуються протягом тривалого часу;

2. «Вулканічна» сім'я – сім'я, у якій відносини мінливі і відкриті, а спонтанність і емоційна безпосередність переважають почуття відповідальності. Батьки постійно з'ясовують стосунки, причому часто розходяться, щоб незабаром знову ніжно любити і знову ставитися один до одного щиро і ніжно. Специфічна емоційна атмосфера такої сім'ї впливає на особистість дитини;

3. «Сім'я-санаторій» – характерні такі ознаки ставлення до дітей як дріб'язкова опіка, жорсткий контроль та надмірний захист від реальних та

уявних небезпек. Поведінка подружжя приймає вид санаторних, вони весь час проводять разом і намагаються утримати біля себе дітей, досягаючи це за допомогою постійної фіксації уваги на здоров'ї, підкреслення всіляких небезпек та залякування. Все це призводить до надмірного навантаження нервової системи дитини, при якій виникають невротичні зриви;

4. «Сім'я-фортеця» – це сім'я з обмеженими рамками сімейного кола та дисгармонічними внутрішніми зв'язками. Ставлення до дітей у такій сім'ї жорстко регламентується, а любов до дитини все більше набуває умовного характеру – вона любима, коли виправдовує покладені на неї сімейним колом вимоги. Все це призводить до підвищення невпевненості дитини в собі, до безініціативності, що іноді викликає протестні реакції та поведінку дитини у вигляді впертості та негативізму;

5. «Сім'я-театр» – це сім'я, в якій стабільність утримується шляхом специфічного «театралізованого» способу життя і де стосунки завжди будуються на грі та ефекті. Як правило, у подібних сім'ях один із подружжя відчуває сильну потребу у визнанні, у постійній увазі та заохоченні, а також гостро відчуває дефіцит кохання. Любов і турбота про дитину, яку батьки постійно демонструють стороннім, не рятує саму дитину від відчуття, що батькам не до неї, а виконання батьком і матір'ю своїх батьківських обов'язків – це лише формальна необхідність, яка нав'язується соціальними нормами. У такій сім'ї батьки прагнуть приховати недоліки та недосконалість своєї дитини, що в результаті призводить до послаблення самоконтролю та втрати дитиною внутрішньої дисципліни. А відсутність справжньої близькості з батьками формує його егоїстичну спрямованість;

6. «Сім'я-третій зайвий» – особистісні особливості подружжя, стиль їх взаємовідносин становлять особливу значимість, а дитина несвідомо сприймається як перешкода подружньому щастю. У такій сім'ї у батьків виробляється прихована неприязнь до своєї дитини, що призводить до формування в неї невпевненості собі, безініціативності, фіксації на слабкостях;

7. «Сім'я з кумиром» – турбота про дитину перетворюється на єдину силу, здатну утримати батьків один з одним. Дитина виявляється центром сім'ї, стає об'єктом підвищеної уваги та опіки та завищених очікувань батьків. Бажання батьків уберегти дитину від життєвих труднощів призводить до несвідомої тенденції уповільнити дорослішання дитини. За такого виховання діти стають несамотійними, а водночас вони зростає потреба у позитивних оцінках.

8. «Сім'я-маскарад», це сім'я, яка породжується неузгодженістю життєвих цілей та планів подружжя. Виховання дитини набуває рис непослідовності, а неузгодженість дій викликає розгубленість дитини, розщеплення самооцінки [21].

До узагальнених наслідків дисгармонії міжособистісних стосунків у сучасних сім'ях можемо віднести такі: для подружніх стосунків: емоційна відчуженість, часті конфлікти, зростання рівня стресу, розлучення; для дітей: емоційна нестабільність, повторення негативних моделей поведінки, психологічні проблеми, погіршення успішності в навчанні, ризик девіантної поведінки; для загальної сімейної атмосфери: постійне напруження, втрата підтримки та єдності, порушення нормальної комунікації; для психічного та фізичного здоров'я членів сім'ї: психосоматичні захворювання, депресія та тривожні розлади, синдром емоційного вигорання; соціальні наслідки: соціальна ізоляція, порушення соціальної адаптації у дітей, втрата соціального статусу, фінансові труднощі, зниження продуктивності праці [22; 27].

Висновки до 1 розділу

В першому, теоретичному розділі нами проведений аналіз наукових літературних джерел з вивчення уявлень щодо кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках. Проведене теоретичне дослідження допомогло нам зробити такі висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз понять «сім'я», «сімейні стосунки»; виокремлені класифікація сімей (нуклеарна сім'я, неповна сім'я, сім'я з багатьох поколінь, змішана сім'я, сім'я вибору), функції сімей (ідентифікація, виховна функція, комунікаційна функція, соціалізація, співпраця та турбота, афективна функція, економічна функція, репродуктивна функція, нормативна функція, емансипація; названі дві основні групи сімейних відносин: безпосередні родинні стосунки та розширені родинні стосунки; окреслені характеристики міцної сім'ї (відкрите спілкування, повага, емпатія, адаптивність, спільні спогади, терпіння, підтримка, особисті кордони, особистісне зростання), а також шляхів побудови міцних сімейних стосунків; розглянуто питання дисфункціональних сімей, їх загальні риси та моделі поведінки, а також неуніверсальні ознаки; схарактеризовані наслідки неупорядкованого виховання;

2. Досліджено явище кризи середнього віку; окреслені погляди З. Фрейда, К. Юнга та Е. Еріксона на період середнього віку та відповідну кризу; встановлено, що деякі науковці заперечують існування кризи середнього віку, інші – наполягають на її існуванні, обидві групи вчених наводять емпіричні докази своїх позицій; виявлено, що на кризу середнього віку впливають освітній статус, культурні особливості, досвід зміни кар'єри на ранніх вікових етапах; названі детермінанти кризи середнього віку (фізичні зміни, зміна сімейної динаміки, зміни кар'єри, зміни фінансового становища, негаразди дитинства); перелічені узагальнені симптоми кризи середнього віку, а також проведено розрізнення впливу означеної кризи на жінок та чоловіків; проведено порівняння ознак кризи середнього віку та депресії, між якими є точки

перетину; встановлені позитивні особливості переживання кризи середнього віку;

3. Визначено поняття «сімейна дисгармонія»; виділено складові дисгармонії в подружніх стосунках: непродуктивна взаємодія, сімейні кризи та сексуальні дисгармонії; досліджені причини дисгармонії батьківсько-дитячих стосунків: порушення з боку батьківської позиції (відкидаюча позиція, позиція ухилення, позиція домінування, примусова позиція), дисгармонійний тип виховання (гіпопротекція, гіперпротекція, авторитарність, суперечливе виховання, виховання за типом підвищеної моральної відповідальності, гіперсоціалізуюче виховання, жорстоке поводження з дитиною); названі категорії сімей з позиції порушення батьківсько-дитячих відносин: зовнішньо спокійна сім'я, «вулканічна» сім'я, «сім'я-санаторій», «сім'я-фортеця», «сім'я-театр», «сім'я-третій зайвий», «сім'я з кумиром», «сім'я-маскарад»; перелічені наслідки дисгармонії міжособистісних стосунків для подружніх стосунків, для дітей, для загальної сімейної атмосфери, а також соціальні наслідки.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ДИСГАРМОНІЇ В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Методики та методи емпіричного дослідження кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках

Дослідження проводилося в 2024 році на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Респондентами виступили 50 працівників академії віком від 35 до 50 років. Дослідження проводилося у дистанційному режимі.

Були обрані чотири психодіагностичні методики у відповідності до мети і завдань дослідження.

Методика «Дослідження особистісної ідентичності» Л.Б. Шнейдера, направлена на вивчення особистісної ідентичності індивіда через його самоусвідомлення та самооцінку. Вона допомагає зрозуміти, як особа сприймає себе у різних аспектах життя та як ці аспекти впливають на її поведінку і психічний стан.

Учасникам пропонується заповнити анкети або тести, що містять ствердження, з якими вони повинні погодитися або не погодитися, за шкалою від 1 до 5. Це дозволяє оцінити внутрішнє відчуття ідентичності. Після збору даних результати аналізуються за допомогою статистичних методів, що дозволяє виявити загальні тенденції та індивідуальні відмінності в особистісній ідентичності.

Методика допомагає виявити зони, де особа може відчувати невизначеність або кризи в самоідентифікації, і служить основою для побудови програм особистісного розвитку, психологічної допомоги чи соціальної підтримки. Методика складається з п'яти основних шкал, які оцінюють різні аспекти особистісної ідентичності:

1. Соціальна ідентичність;
2. Особистісна ідентичність;
3. Професійна ідентичність;
4. Культурна ідентичність;
5. Гендерна ідентичність.

Кожна з цих шкал досліджує конкретні аспекти самоусвідомлення особистості і допомагає виявити, в яких сферах може виникнути криза чи невизначеність.

Методика «Переживання психологічної кризи особистістю», розроблена С.В. Духновським, є важливим інструментом для психологів і консультантів у вивченні того, як особистість справляється із кризовими ситуаціями. Ця методика допомагає виявити внутрішні переживання особи під час психологічної кризи, вивчаючи емоційний стан, механізми адаптації, ресурси, а також рівень соціальної підтримки.

Основною метою цієї методики є діагностика емоційного та психоемоційного стану особистості, яка переживає кризу. Методика дозволяє оцінити не лише глибину переживань, а й фізіологічну, психологічну та соціальну реакцію на стресові події. Вона також акцентує увагу на суб'єктивному соціальному середовищі, оцінює, якою мірою особа відчуває підтримку з боку оточуючих.

Психодіагностична методика «Переживання психологічної кризи особистістю» включає кілька основних шкал, які дозволяють дослідити різні аспекти переживання психологічної кризи. Основні шкали методики:

1. **Емоційний стан:** Вимірює рівень тривоги, депресії, суму, відчаю та інших негативних емоцій, що виникають в умовах кризи.
2. **Адаптація:** Оцінює спроможність особистості адаптуватись до нових умов та чинників стресу, а також готовність до змін у житті.
3. **Ресурси особистості:** Аналізує внутрішні ресурси, які особа може використовувати для подолання кризових ситуацій, такі як мотивація, стійкість, креативність.

4. **Соціальна підтримка:** Оцінює відчуття наявності підтримки з боку близьких, друзів, колег, і як це впливає на переживання кризи.
5. **Самооцінка:** Визначає рівень самооцінки особистості та ставлення до себе під час кризових ситуацій.

Ці шкали забезпечують комплексний підхід до оцінки переживань особистості під час психологічних криз, дозволяючи фахівцям отримувати інформацію для подальшої роботи з клієнтами.

Враховуючи всі фактори, методика «Переживання психологічної кризи особистістю» є багатогранним інструментом, що надає важливу інформацію про стан особистості в моменти психологічного напруження, що робить її невід'ємною частиною практичної психології. Завдяки цій методиці фахівці можуть краще розуміти своїх клієнтів і формувати більш ефективні рекомендації для їхнього особистісного розвитку та підтримки в складних життєвих ситуаціях.

Методика «Спілкування в родині», розроблена Ю.Е. Алешіним, Л.Я. Гозман та Е.М. Дубовською, є цінним інструментом для вивчення динаміки міжособистісних відносин у сім'ї. Основною метою цієї методики є виявлення особливостей спілкування між членами родини, а також визначення проблемних зон, що можуть впливати на якість сімейних стосунків. Методика дозволяє оцінити не тільки рівень задоволеності своїми стосунками, але й виявити стилі спілкування, що використовуються в родині.

Анкета містить запитання, що вимірюють різні аспекти спілкування, такі як емоційна підтримка, відкритість, повага і прийняття один одного, конфліктність і співпраця. Учасникам пропонується використовувати шкалу Лікєрта для оцінки кожного запитання, що дозволяє отримати кількісні дані про стан сімейної взаємодії. Це забезпечує об'єктивність у дослідженні і дозволяє проводити порівняння між різними групами сімей.

Методика включає кілька визначальних шкал:

Емоційна підтримка - оцінює наявність тепла та підтримки між членами родини;

Відкритість - визначає, наскільки члени родини готові ділитися своїми почуттями і думками;

Повага і прийняття - допомагає зрозуміти, як члени родини ставляться один до одного і чи враховуються їхні потреби та погляди;

Конфліктність - фіксує наявність і характер конфліктів у спілкуванні, а також способи їх вирішення. Таким чином, можна виявити проблеми, які потребують уваги, і запропонувати шляхи їх розв'язання;

Співпраця - оцінює готовність членів родини працювати разом у спільних справах та проектах, що є важливим фактором для зміцнення родинних стосунків.

Результати, отримані за цією методикою, дозволяють психологам формувати цілісне уявлення про стиль спілкування в родині. Вони можуть виявити, в яких сферах спілкування існують проблеми, а де, навпаки, є позитивні моменти. Ця інформація є основою для розробки рекомендацій щодо поліпшення відносин.

Таким чином, застосування цієї методики робить можливим глибше занурення в природу родинних стосунків, виявлення патернів спілкування та розробку індивідуальних рекомендацій.

Опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я», розроблений Е.Г. Ейдемільером і В.В. Юстицьким, є психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення динаміки сімейних стосунків та виявлення їх конструктивних і деструктивних аспектів. Основною метою цього опитувальника є оцінка способів комунікації між членами родини, а також виявлення факторів, що сприяють або заважають гармонії в сімейному житті.

Дана методика базується на гіпотезі, що конструктивні стосунки в сім'ї сприяють психічному здоров'ю всіх членів, тоді як деструктивні моделі поведінки можуть викликати конфлікти, невдоволення та навіть емоційні розлади. Опитувальник має структуру, що дозволяє учасникам глибше зрозуміти свої стосунки та виявити їх особливості. Запитання в опитувальнику стосуються різних аспектів сімейного життя, включаючи комунікацію,

підтримку, конфлікти і загальну атмосферу в родині. Учасники оцінюють різні сценарії і ситуації, які відображають їх досвід у стосунках, що дозволяє отримати об'єктивні дані про їхнє спілкування. Респонденти можуть використовувати шкалу Лікерта, що полегшує процес оцінки: від "повністю не погоджуюсь" до "повністю погоджуюсь". Це дозволяє отримати кількісні показники, важливі для подальшого аналізу.

Опитувальник включає в себе кілька шкал, які дозволяють виявити різні аспекти стосунків:

1. **Конструктивне спілкування:** Оцінює, наскільки відкрито та ефективно члени родини спілкуються один з одним. Вона вимірює рівень підтримки, розуміння та здатності до співпраці.
2. **Деструктивне спілкування:** Ця шкала визначає, наскільки часто в родині виникають конфлікти, агресія і насильство. Вона дозволяє зрозуміти, як часто члени сім'ї вживають руйнівні слова або дії, які сприяють емоційному дистанціюванню.
3. **Емоційна підтримка:** Вимірює, ніж члени сім'ї надають один одному підтримку, розуміння та прийняття у важкі моменти життя.
4. **Адаптивність:** Оцінює, наскільки сім'я здатна справлятися з труднощами, що виникають у житті, та як вона реагує на зміни.
5. **Задоволеність:** Визначає, наскільки кожен із членів родини задоволений стосунками і як це впливає на їхній емоційний стан.

Результати, отримані за допомогою опитувальника, дозволяють психологам проводити детальний аналіз стосунків у родині. Вони можуть виявити конкретні проблеми, які потребують корекції, а також надати експертизу для подальшої роботи. Крім того, обговорення результатів допомагає членам сім'ї зрозуміти один одного, виявити їхні сильні та слабкі сторони, розвинути консенсус у питанні ролей і обов'язків.

2.2. Особливості кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках

Першим етапом дослідження був почерговий аналіз балів, отриманих за допомогою обчислення середнього арифметичного значення кожного з показників кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних. Дані математичної операції представлені в таблицях та рисунках.

Середні значення показників кризи середнього віку досліджуваних за методиками «Дослідження особистісної ідентичності» та «Переживання психологічної кризи особистістю» представлено у таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

**Середні значення показників кризи середнього віку за методиками
«Дослідження особистісної ідентичності» та «Переживання психологічної
кризи особистістю»**

Показники кризи середнього віку	Соціальна ідентичність	Особистісна ідентичність	Професійна ідентичність	Культурна ідентичність	Гендерна ідентичність	Емоційний стан	Адаптація	Ресурси особистості	Соціальна підтримка	Самооцінка
	9	5	12	9	5	5	13	6	10	5

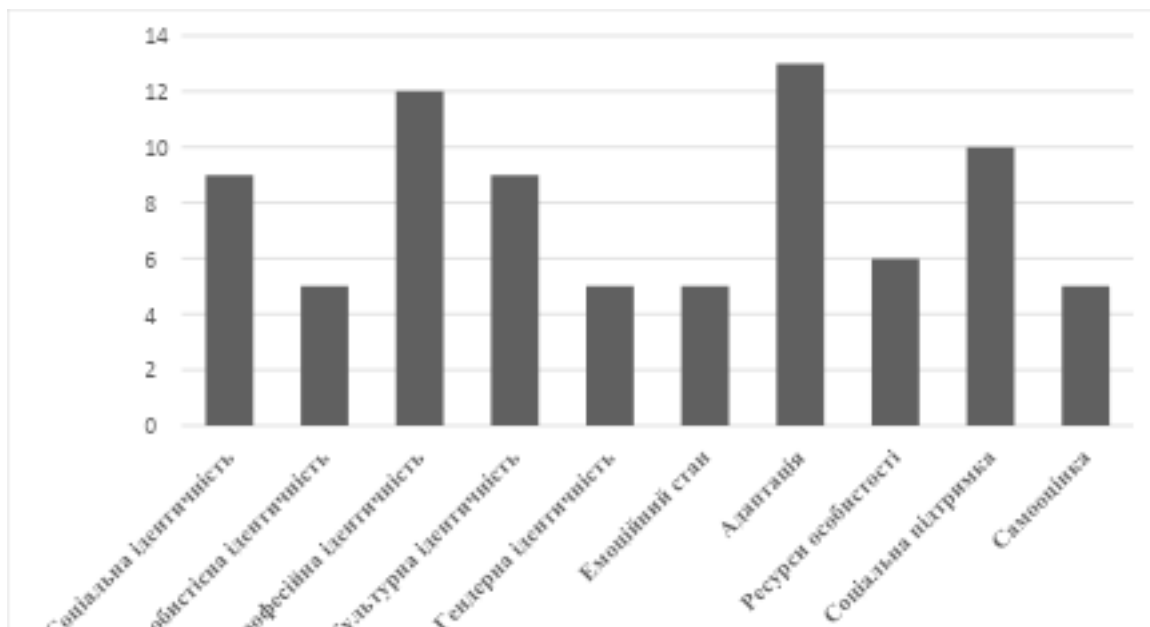


Рис. 2.1. Середні значення показників кризи середнього віку

Результати, наведені в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1, вказують на наявність кризи середнього віку у більшості досліджуваних. Наявність кризи середнього віку вказує низький рівень показників «Особистісна ідентичність», «Гендерна ідентичність», «Емоційний стан», «Ресурси особистості» та «Самооцінка». Такий результат може бути тому, що кризу середнього віку можна розглядати як період значних особистісних змін, які часто супроводжуються переосмисленням власного життя. Низький рівень показників, таких як «Особистісна ідентичність», «Гендерна ідентичність», «Емоційний стан», «Ресурси особистості» та «Самооцінка», вказує на проблеми, пов'язані з адаптацією до цього періоду.

«Особистісна ідентичність» відзначає, як людина сприймає себе та свої ролі в житті. Коли ці показники низькі, це може свідчити про невдоволення своїм місцем у суспільстві та труднощі в осмисленні досягнень і цілей. Це також може спричинити конфлікти в стосунках, адже відсутність ясності у власній ідентичності може відобразитися на взаємодії з оточуючими. «Гендерна ідентичність» є важливою складовою особистості. Якщо людина відчуває невпевненість у своїй статевій ролі чи функції, це може призводити до внутрішнього конфлікту та стресу, що також характерно для кризи середнього віку. Низькі показники в цій сфері можуть підсилити почуття ізоляції та неповноцінності. «Емоційний стан» грає ключову роль у загальному самопочутті. Під час кризи середнього віку люди часто відчувають депресію, тривогу або розчарування. Низький емоційний стан може свідчити про те, що людина не здатна ефективно справлятися з життєвими викликами та емоційними труднощами. «Ресурси особистості» включають в себе внутрішні можливості, які допомагають людині долати труднощі. Відсутність цих ресурсів, таких як стресостійкість, адаптивність та внутрішня мотивація, може призвести до відчуття безпорадності. Таким чином, втрата або зниження цих ресурсів свідчить про високий ризик переживання кризи. «Самооцінка» є ще

одним критично важливим показником. Висока самооцінка дозволяє людині ставити та досягати цілей, тоді як низька може спричиняти почуття незадоволеності та безнадійності. Неусвідомлення власних досягнень і цінності може пригнічувати ініціативу і бажання змін.

Комплекс зазначених показників свідчить про глибокі внутрішні переживання, що можуть призвести до кризи середнього віку. Важливо усвідомлювати ці тенденції та активізувати внутрішні ресурси для їх подолання. Рекомендації експертів включають психотерапію, розвиток особистих навичок, соціальну підтримку та саморозвиток. Це допоможе не лише покращити якість життя, але й знайти нову мету і сенс у житті.

Середні значення показників дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних за методиками «Спілкування в родині» та «Конструктивно-деструктивна сім'я» представлено у таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення показників дисгармонії в сімейних стосунках за методиками «Спілкування в родині» та «Конструктивно-деструктивна сім'я»

Показники дисгармонії в сімейних стосунках	Емоційна підтримка	Відкритість	Повага і прийняття	Конфліктність	Співпраця	Конструктивне спілкування	Деструктивне спілкування	Адаптивність	Задоволеність
	8	5	10	15	15	12	15	10	6

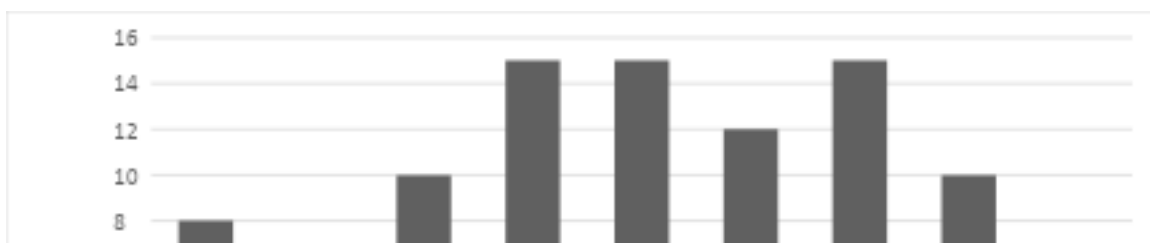


Рис. 2.1. Середні значення показників дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних

Результати, наведені в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2, вказують на високий рівень дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних. Дуже високий рівень можна побачити у показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування». Низький рівень мають показники дисгармонії в сімейних стосунках «Емоційна підтримка», «Відкритість» та «Задоволеність». Такий результат може бути тому, що високий рівень показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування» є серйозними сигналами про наявність дисгармонії в сімейних стосунках. Конфліктність вказує на часті та інтенсивні суперечки між родичами, що може призводити до емоційної напруги і зниження довіри. Сім'я, в якій конфлікти стали нормою, переживає постійний стрес, що заважає конструктивному спілкуванню та розвитку.

Деструктивне спілкування, яке включає в себе критику, образи та уникнення відвертих розмов, погіршує ситуацію ще більше. Це спілкування не веде до розуміння та вирішення проблем, а лише підсилює негативні емоції. У результаті батьки та діти або партнери можуть відчувати себе ізольованими один від одного, не в змозі поділитися своїми почуттями й переживаннями. У той же час, низький рівень показників дисгармонії, таких як «Емоційна підтримка», «Відкритість» і «Задоволеність», сигналізує про відсутність здорових взаємозв'язків в сім'ї. Емоційна підтримка є основою для розвитку близькості та довіри між членами родини. Коли ця підтримка відсутня, люди відчують себе покинутими і недооціненими. Відкритість у спілкуванні є критично важливою для побудови довірчих стосунків. Якщо члени сім'ї не можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, це призводить до накопичення нерозв'язаних проблем. Відсутність відкритості може створити атмосферу підозри та недовіри, що лише підсилює конфлікти. Низька задоволеність сімейними стосунками є ще одним свідченням дисгармонії. Люди, які не задоволені своїми стосунками, можуть відчувати емоційну збентеженість і навіть ізоляцію. Це може викликати почуття невдачі й

розчарування, що посилює негативний вплив конфліктності і деструктивного спілкування.

Отже, зростання конфліктності та деструктивного спілкування в поєднанні із низькими показниками емоційної підтримки, відкритості та задоволеності свідчить про серйозні проблеми в сімейних стосунках. Такі динаміки потребують термінового втручання, аби відновити гармонію в сім'ї. Позитивні зміни можливі через навчання ефективному спілкуванню, активне слухання та підтримку одне одного. Це дозволить сім'ї знайти спільні рішення та покращити якість життя всіх його членів.

2.3. Взаємозв'язок кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках

Метою наступного етапу дослідження було виявлення взаємозв'язку показників кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних.

Коефіцієнти кореляції показників кризи середнього віку із оцінками дисгармонії в сімейних стосунках за методикою «Спілкування в родині» наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок показників кризи середнього віку із оцінками дисгармонії в сімейних стосунках за методикою «Спілкування в родині»

Показники кризи середнього віку	Показники дисгармонії в сімейних стосунках				
	Емоційна підтримка	Відкритість	Повага і прийняття	Конфліктність	Співпраця
Соціальна ідентичність	0,193*	0,255**	0,183*	0,155***	0,355**
Особистісна ідентичність	0,233**	-0,016***	0,273**	0,016***	0,222*
Професійна ідентичність	0,245**	0,020***	0,255**	0,120***	0,220**

Культурна ідентичність	0,230**	0,233**	0,230**	0,233**	0,266**
Гендерна ідентичність	0,168*	-0,016***	0,250**	0,067***	0,222*
Емоційний стан	0,250**	0,179*	0,274**	0,190*	0,366**
Адаптація	0,193*	0,026***	0,197*	0,112***	0,206*
Ресурси особистості	0,233**	0,066***	0,233**	0,066***	0,266**
Соціальна підтримка	0,245**	0,233**	0,198*	0,255**	0,268*
Самооцінка	0,230**	-0,016***	0,245**	0,116***	0,206*

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Результати, наведені в табл. 2.3, показують наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між більшістю показників кризи середнього віку та оцінками дисгармонії в сімейних стосунках за методикою «Спілкування в родині». Такі показники сімейних стосунків як «Емоційна підтримка», «Повага і прийняття» та «Співпраця» утворили прямі кореляційні зв'язки із всіма показниками кризи середнього віку. Показники сімейних стосунків, такі як «Емоційна підтримка», «Повага і прийняття» та «Співпраця», утворюють прямі кореляційні зв'язки з ознаками кризи середнього віку через їхній значний вплив на психологічний стан і якість життя особистості. Дослідження показують, що період середнього віку часто супроводжується різними викликами й змінами, такими як переосмислення власної ідентичності, стосунків та цілей у житті. Саме в цей час наявність підтримуючих та здорових стосунків стає особливо важливою.

Емоційна підтримка від родини та близьких людей допомагає справлятися з труднощами та стресом, пов'язаними з кризою. Коли людина відчуває, що її

слухають і розуміють, це підвищує її самооцінку і зменшує відчуття самотності. У разі відсутності такої підтримки критерії, такі як депресія та тривога, можуть посилюватися, що, у свою чергу, вказує на кризу середнього віку. Повага та прийняття, з іншого боку, є фундаментальними у формуванні здорових стосунків. Коли людина відчуває, що її цінують та поважають, вона є більш схильною до відкриття власних думок і переживань. Ця відкритість сприяє зменшенню конфліктів і стресу в сім'ї. Відсутність поваги призводить до негативних емоцій та конфронтацій, які можуть посилювати відчуття невдоволення життям. Співпраця в сімейних стосунках також має велике значення. Коли члени родини діють разом, щоб долати труднощі і підтримувати одне одного, це створює міцну основу для спільного подолання викликів. Співпраця забезпечує відчуття єдності і мети, що є критично важливими для подолання кризових ситуацій. У разі ж браку співпраці відчуття розділеності і конфліктів в родині може підсилювати відчуття безвиході у кризовий період.

Таким чином, ці показники сімейних стосунків не лише пов'язані, а й безпосередньо впливають на переживання особистістю кризи середнього віку. Поліпшення цих аспектів може стати ключем до подолання кризових ситуацій і покращення психологічного стану. У результаті, укріплюючи емоційну підтримку, повагу, прийняття та співпрацю в сім'ї, можна зменшити ризик проявів кризи середнього віку та підвищити загальний рівень задоволеності життям.

Коефіцієнти кореляції показників кризи середнього віку із оцінками дисгармонії в сімейних стосунках за методикою «Конструктивно-деструктивна сім'я» наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок показників кризи середнього віку із оцінками дисгармонії в сімейних стосунках за методикою «Конструктивно-деструктивна сім'я»

Показники кризи	Показники дисгармонії в сімейних стосунках			
	Конструктивне	Деструктивне	Адаптивність	Задоволеність

середнього віку	спілкування	спілкування		
Соціальна ідентичність	0,273*	0,255**	0,324**	0,193*
Особистісна ідентичність	0,263**	-0,016***	0,373**	0,333**
Професійна ідентичність	0,255**	0,020***	0,205*	0,245**
Культурна ідентичність	0,230**	0,233**	0,330**	0,230**
Гендерна ідентичність	0,350**	-0,016***	0,250**	0,198*
Емоційний стан	0,274**	0,179*	0,274**	0,250**
Адаптація	0,197*	0,026***	0,297*	0,190*
Ресурси особистості	0,233**	0,066***	0,203**	0,233**
Соціальна підтримка	0,198*	0,233**	0,298*	0,345**
Самооцінка	0,245**	-0,316**	0,345**	0,230**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Результати, наведені в табл. 2.3, показують наявність статистично значущих зв'язків між великою кількістю показників кризи середнього віку та показниками дисгармонії в сімейних стосунках за методикою «Конструктивно-деструктивна сім'я». Такі показники сімейних стосунків як «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволення» утворили прямі кореляційні зв'язки із всіма показниками кризи середнього віку.

Показники сімейних стосунків, такі як «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволення», мають прямі кореляційні зв'язки з показниками кризи середнього віку, що впливають на якість життя та

психологічний стан особистості в цей період. Кризу середнього віку часто супроводжують відчуття невдоволення, розчарування і непевності, тому здорові міжособистісні стосунки стають критично важливими. «Конструктивне спілкування» є основою позитивних стосунків у родині. Це означає, що члени сім'ї можуть вільно обмінюватися думками та емоціями без страху бути осудженими. Така відкритість допомагає уникати недозрозуміння і конфліктів, що особливо важливо під час кризи. Якщо людина відчуває, що її вислуховують і розуміють, вона, швидше за все, зможе подолати негативні емоції та знайти шляхи до вирішення своїх проблем. «Адаптивність» також відіграє значну роль у зв'язку з кризою середнього віку. У цей період особистість стикається з новими викликами та змінами в житті, такими як зміна кар'єри, стосунків або фізичних можливостей. Сім'я, в якій існує висока адаптивність, краще впорається з труднощами, підтримуючи одне одного у процесі змін. Адаптивні родинні стосунки сприяють пошуку нових шляхів для досягнення задоволення та гармонії. «Задоволення» в сімейних стосунках безпосередньо пов'язане з емоційним благополуччям особистості. Коли люди відчувають задоволення від своїх стосунків, це підвищує їх самооцінку і здатність справлятися з життєвими викликами. Низький рівень задоволеності може підсилювати переживання кризових ситуацій, адже людина відчуває брак підтримки та емоційної безпеки.

Отже, конструктивне спілкування, адаптивність і задоволення в сімейних стосунках мають велике значення в контексті кризи середнього віку. Ці аспекти сприяють створенню підтримуючого середовища, яке допомагає особистості справлятися з труднощами, зберігаючи психологічну стійкість і благополуччя. Поліпшення цих показників може зменшити ризик проявів кризи і допомогти людям знайти нові сенси та цілі у своєму житті.

Висновки до 2 розділу

Результати дослідження показали наявність кризи середнього віку у більшості досліджуваних. На такий висновок вказує низький рівень показників «Особистісна ідентичність», «Гендерна ідентичність», «Емоційний стан», «Ресурси особистості» та «Самооцінка». Такий результат може бути тому, що кризу середнього віку можна розглядати як період значних особистісних змін, які часто супроводжуються переосмисленням власного життя.

Результати дослідження також вказують на високий рівень дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних. Дуже високий рівень можна побачити у показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування». Низький рівень мають показники дисгармонії в сімейних стосунках «Емоційна підтримка», «Відкритість» та «Задоволеність». Високий рівень показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування» є серйозними сигналами про наявність дисгармонії в сімейних стосунках. Конфліктність вказує на часті та інтенсивні суперечки між родичами, що може призводити до емоційної напруги і зниження довіри. Сім'я, в якій конфлікти стали нормою, переживає постійний стрес, що заважає конструктивному спілкуванню та розвитку.

Виявлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між більшістю показників кризи середнього віку та оцінками дисгармонії в сімейних стосунках. Такі показники сімейних стосунків як «Емоційна підтримка», «Повага і прийняття», «Співпраця» «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволення» утворили прямі кореляційні зв'язки із всіма показниками кризи середнього віку. Показники сімейних стосунків, такі як «Емоційна підтримка», «Повага і прийняття» та «Співпраця», утворюють прямі кореляційні зв'язки з ознаками кризи середнього віку через їхній значний вплив на психологічний стан і якість життя особистості. Дослідження показують, що період середнього віку часто супроводжується різними викликами й змінами, такими як переосмислення власної ідентичності, стосунків та цілей у житті. Саме в цей час наявність підтримуючих та здорових стосунків стає особливо важливою.

РОЗДІЛ ІІІ. ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ЗНИЖЕННЯ ДИСГАРМОНІЇ В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ

3.1. Обґрунтування та зміст арт-терапевтичної програми спрямованої на подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії сімейних стосунків

Аналіз результатів дослідження, що наведено в попередніх розділах дипломної роботи, показав наявність кризи середнього віку у більшості досліджуваних. Такі дані дозволили обґрунтувати створення та проведення арт-терапевтичної програми спрямованої на подолання кризи середнього віку.

Арт-терапевтична програма з подолання кризи середнього віку

Мета програми – сприяти усвідомленню почуттів, відчуттів і переживань, пов'язаних із кризою середнього віку, через різні види творчої активності. Допомогти учасникам знайти нові перспективи, вирішити внутрішні конфлікти та розвинути стратегії адаптації до змін.

Завдання арт-терапевтичної програми:

1. Підвищення усвідомленості. Арт-терапія допомагає учасникам усвідомити свої емоції, страхи і переживання, пов'язані з кризою середнього віку. Через мистецтво люди можуть виразити те, що важко озвучити словами, що сприяє глибшому розумінню своїх почуттів.

2. Візуалізація внутрішнього стану. Учасники можуть створити візуальні образи, які відображають їхній емоційний стан. Це може бути малюнок, колаж або інша форма творчості, що дозволяє зрозуміти свої переживання в конкретний момент.

3. Вивчення минулого досвіду. Арт-терапія дозволяє учасникам аналізувати важливі події в їхньому житті, які могли вплинути на їхнє теперішнє емоційне становище. Це може включати дослідження минулих досягнень та невдач, що допомагає отримати нову перспективу на життєвий шлях.

4. Стимулювання самовираження. Творчі завдання заохочують учасників відкрито говорити про свої почуття і думки. Це може допомогти зняти емоційне напруження і дати можливість почути та прийняти свої справжні емоції.

5. Розвиток креативності. Арт-терапія заохочує учасників використовувати креативність як засіб для пошуку нових рішень у житті. Залучення до творчого процесу може сприяти відкриттю нових можливостей і шляхів, що ведуть до особистісного росту.

6. Створення підтримуючої атмосфери. У груповій арт-терапії учасники отримують можливість взаємодіяти один з одним, обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного. Це вкрай важливо в кризові періоди, коли відчувається ізоляція.

7. Побудова позитивного образу себе. Через творчі завдання учасники можуть зобразити себе у майбутньому в позитивному ключі, визначивши свої цілі та мрії. Це допомагає зосередитися на можливостях, а не на обмеженнях.

8. Сприйняття зміни. Арт-терапія дозволяє учасникам реагувати на зміни у житті через мистецтво. Креативний процес сприйняття та візуалізації змін може допомогти адаптуватися до нових умов і знайти можливості в них.

9. Отримання навичок подолання стресу. Заняття арт-терапією можуть навчити учасників технікам саморегуляції та релаксації, які можна використовувати в повсякденному житті для зниження стресу та тривоги.

10. Планування майбутнього. На завершення програми учасники можуть розробити конкретний план дій, окреслити свої цілі та способи їх досягнення. Це завершує процес арт-терапії, надаючи учасникам відчуття мети і напрямку.

Арт-терапевтична програма з подолання кризи середнього віку передбачає індивідуальну та групову роботу та розрахована на 30 учасників. Програма містить 4 заняття тривалістю 50-60 хвилин.

Правила поведінки під час арт-терапевтичної програми.

1. Конфіденційність: Важливо поважати особисте життя інших. Учасники повинні дотримуватися конфіденційності щодо того, що обговорюється і створюється під час сесій.

2. Взаємоповага: Слухайте інших учасників з повагою, не перебивайте, адже кожен має право висловлювати свої думки та почуття.

3. Не оцінюйте: Уникайте критики або оцінювання робіт інших. Мета арт-терапії – самовираження, а не створення «ідеальних» творів.

4. Вільне вираження: Дозвольте собі експериментувати і виражати свої почуття через мистецтво. Немає «правильних» або «неправильних» способів виконання.

5. Відкритість до нових ідей: Будьте готові спробувати нові матеріали та техніки, навіть якщо вони вам незнайомі.

6. Дотримуйтеся процесу, а не результату: Зосереджуйтеся на самому процесі творчості, а не на кінцевому результаті.

7. Підтримка одне одного: Здобуйте і виявляйте підтримку колегам. Це може допомогти створити відчуття спільноти.

8. Поважайте час і простір інших: Якщо хтось хоче працювати самостійно або потребує особистого простору, поважайте це.

Таблиця 3.1

Арт-терапевтична програма з подолання кризи середнього віку

№	Мета заняття	Назва вправи	Інвентар

1.	<p>Допомагає людині зрозуміти та проаналізувати різні аспекти свого життя. Вона сприяє самоусвідомленню, розкриттю емоцій і думок про поточний стан справ, а також плануванню можливих змін. Створення мандали може бути терапевтичним процесом, що заспокоює розум і допомагає зосередитися на важливих аспектах.</p>	<p>Мандала «Коло життя»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Великий аркуш паперу (формат А3 або більше); -Кольорові олівці, фломастери або фарби; -Лінійка (для створення допоміжних ліній); -Копірка або циркуль (для малювання кола); -Ножиці (якщо ви плануєте використовувати вирізані зображення); -Клей (для приклеювання вирізаних елементів); -Блокнот або щоденник (для записів і рефлексії).
2.	<p>Допомагає людям усвідомити свій життєвий шлях, отриманий досвід та мудрість, а також попрацювати над емоціями, пов'язаними з минулим. Це може стати шляхом зцілення, самоусвідомлення та прийняття себе, дозволяючи зв'язати минуле і present в єдине ціле. Вона також допомагає набути глибшого усвідомлення своїх потреб і бажань у теперішньому.</p>	<p>«Лист до молодшої версії себе»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Аркуш паперу (формату А4 або більше); -Пенал з ручками, олівцями та фломастерами; -Тихе місце для письма;
3.	<p>Використовується для візуалізації бажань та мрій, а також для відображення цілей, які особа прагне досягти в майбутньому. Створення колажу допомагає учасникам усвідомити свої прагнення, підвищити мотивацію, а також зосередитися на позитивних аспектах свого життя. Це потужний</p>	<p>Колаж «Мрії та цілі»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Великий аркуш паперу (формат А3 або більше); -Ножиці; -Клей або скотч; -Журнали, газети, старі фотознімки або друковані матеріали, що можна використовувати для вирізання; -Маркери, фломастери або кольорові олівці; -Степлер (за бажанням);

	інструмент для самоосмислення, який сприяє розвитку креативності і може стати джерелом натхнення.		-Додаткові прикраси (блестки, стрічки, наклейки) для оформлення колажу
4.	Спрямована на вираження емоцій, думок і творчого потенціалу без обмежень та суджень. Вона може бути особливо корисною для зняття стресу, покращення самосвідомості та виявлення прихованих почуттів. Це дозволяє вам поринути в творчий процес, зосередитися на миттєвих емоціях і звільнити свою уяву.	«Техніка вільного малювання»	-Великий аркуш паперу (формату А3 або більший); -Кольорові олівці, фломастери або акварельні фарби; -Пензлики (якщо плануєте використовувати фарби); -Спеціальне місце для роботи (стіл або підлога); -Музика (за бажанням) для створення атмосфери; -Додаткові матеріали, такі як текстурний папір, гілочки, камінці (за бажанням)

Заняття 1

Вправа Мандала «Коло життя»

Мета вправи: Вправа Мандала «Коло життя» допомагає людині зрозуміти та проаналізувати різні аспекти свого життя. Вона сприяє самоусвідомленню, розкриттю емоцій і думок про поточний стан справ, а також плануванню можливих змін. Створення мандали може бути терапевтичним процесом, що заспокоює розум і допомагає зосередитися на важливих аспектах.

Необхідні інструменти:

- Великий аркуш паперу (формат А3 або більше)
- Кольорові олівці, фломастери або фарби
- Лінійка (для створення допоміжних ліній)
- Копірка або циркуль (для малювання кола)
- Ножиці (якщо ви плануєте використовувати вирізані зображення)
- Клей (для приклеювання вирізаних елементів)
- Блокнот або щоденник (для записів і рефлексії)

Процес виконання:

1. Підготовка:

-Знайдіть тихе і комфортне місце, де вас ніхто не буде відволікати.

Підготуйте всі необхідні матеріали.

-Візьміть аркуш паперу та намалюйте великий круг. Для цього можете використовувати циркуль або просто обвести круглий предмет (наприклад, тарілку).

2.Розділення на сегменти:

-Розділіть коло на кілька рівних частин (зазвичай 6-8), використовуючи лінійку, щоб провести допоміжні лінії від центру до країв. Це символізує різні аспекти вашого життя.

-Назвіть кожен сегмент: наприклад, "Робота", "Сім'я", "Здоров'я", "Друзі", "Хобі", "Фінанси", "Духовність", "Особистісний розвиток".

3. Малювання і кольорова символіка:

- Візьміть кольорові олівці або фарби і почніть заповнювати кожен сегмент зображенням або кольоровими елементами, які символізують те, як ви почуваетесь в кожній з цих сфер.

- Можете малювати абстрактні форми, пейзажі, символи, а також використовувати слова чи фрази, які описують ваші переживання. Наприклад, в сегменті "Здоров'я" можна намалювати здорову їжу, активність або медитацію.

4. Рефлексія під час малювання:

- Під час малювання намагайтеся зосередитися на своїх емоціях. Які почуття викликає кожен аспект життя? Які зміни ви хотіли б внести? Це частина терапевтичного процесу, яка допоможе зосередитися на власному внутрішньому стані.

5. Завершення:

- Коли ви закінчите малювання, перегляньте свою мандалу. Що вона говорить вам про ваші пріоритети і переживання? Які сегменти потребують уваги або розвитку?

- Запишіть свої думки в блокнот, роздумуючи про те, які зміни хочете внести в своє життя. Це може бути корисним для того, щоб оформити свої думки та емоції.

6. Підсумкове обговорення:

- Якщо ви працюєте в групі або групі підтримки, поділіться своєю мандалою з іншими учасниками. Обговоріть свої відчуття та враження, а також почуйте думки інших. Це може бути важливою частиною процесу лікування.

7. Зберігання робіт:

- Після завершення вправи зберігайте свою мандалу в видному місці, щоб ви могли періодично переглядати її та нагадувати собі про свої цілі і зміни, які ви хочете досягти.

Висновок.

Вправа "Мандала 'Коло життя'" є потужним інструментом арт-терапії, здатним допомогти людині зрозуміти та проаналізувати різноманітні аспекти свого життя. Завдяки процесу створення мандали, учасники отримують можливість візуалізувати свої емоції та переживання, а також переосмислити важливі сфери, які потребують уваги або змін. Психологічний ефект ця вправа також полягає в тому, що вона дозволяє переключити увагу з повсякденних клопотів на внутрішній світ, створюючи простір для рефлексії і роздумів. Кольори і символи, які ви вибираєте, допомагають вам відобразити ваші думки та емоції, забезпечуючи глибше усвідомлення ваших потреб і бажань.

Також варто зазначити, що поділитися своїми малюнками з іншими може стати важливим кроком у терапевтичному процесі. Це створює можливість для підтримки і зворотного зв'язку, що може бути надзвичайно корисним для самовизначення та розвитку. Завдяки регулярному виконанню цієї вправи, ви можете відстежувати зміни у своєму житті, оцінюючи свої цілі і прогрес. Це допоможе вам розвивати позитивний ставлення до себе і свого життя, спрощуючи подолання кризових ситуацій та сприяючи особистісному зростанню.

Таким чином, Мандала «Коло життя» не лише допомагає упорядкувати думки, але й формує нові перспективи для подальшого розвитку, які підтримують ваше благополуччя впродовж усього життєвого шляху.

Заняття 2

Вправа "Лист до молодшої версії себе"

Мета вправи: Вправа "Лист до молодшої версії себе" допомагає людям усвідомити свій життєвий шлях, отриманий досвід та мудрість, а також попрацювати над емоціями, пов'язаними з минулим. Це може стати шляхом зцілення, самоусвідомлення та прийняття себе, дозволяючи зв'язати минуле і present в єдине ціле. Вона також допомагає набутти глибшого усвідомлення своїх потреб і бажань у теперішньому.

Необхідні інструменти:

- Аркуш паперу (формату А4 або більше)
- Пенал з ручками, олівцями та фломастерами
- Тихе місце для письма
- Блокнот (за бажанням) для запису додаткових думок
- (опційно) кольорові олівці або маркери для оформлення листа

Процес виконання:

1. Підготовка:

- Знайдіть комфортне та спокійне місце, де вас не буде відволікати зовнішнє середовище. Важливо, щоб ви могли зосередитися на своїх думках і почуттях.

- Підготуйте всі необхідні матеріали. Ви можете вибрати красиво оформлений папір або звичайний – це не має значення, головне, щоб вам було зручно.

2. Роздуми про минуле:

- Приділіть кілька хвилин для роздумів про свою молодші роки. Згадайте моменти, які вам запам'яталися: як ви почувалися, які були ваші страхи, мрії, сподівання. Що вам було важливо в той період?

- Спробуйте впорядкувати свої думки і відчуття. Можливо, ви хочете записати кілька ключових моментів, які могли б стати основою вашого листа.

3. Написання листа:

- Розпочніть письмо, представившись: "Дорогий (Дорога) [ваше ім'я]".
Продовжте, описуючи, що б ви хотіли сказати молодшій версії себе.

- Напишіть про те, що ви знаєте зараз, чого навчилася, і як цей досвід може бути корисним для вас у минулому. Ви можете згадати: "Не бійся помилятися", "Твої мрії важливі", "Все буде добре, навіть якщо зараз здається інакше".

- Не бійтеся висловлювати свої емоції. Говоріть про радості, які ви переживали, про переживані труднощі, про те, як ви їх подолали.

4. Оформлення листа:

- Після того, як ви закінчили писати, ви можете оформити свій лист. Використовуйте кольорові олівці або маркери, щоб додати малюнки, наклейки або будь-які інші елементи, що підходять до вашої історії.

- Кольори і зображення повинні відображати ваші емоції, тому дайте волю фантазії. Ви також можете створити рамку навколо листа або прикрасити його мотивуючими цитатами.

5. Рефлексія:

- Коли ви закінчите, знайдіть кілька хвилин для того, щоб подумати про те, що ви написали. Які емоції виникли у вас під час письма? Чи було приємно або важко згадувати певні моменти?

- Запишіть свої рефлексії в блокнот. Це допоможе вам переварити висловлені думки та відчутти глибше значення справи.

6. Зберігання листа:

- Помістіть лист у безпечне місце, де ви зможете його переглядати пізніше. Можливо, ви захотите повернутися до нього наступного року або в

важкі моменти, щоб нагадати собі про свій особистий розвиток і мудрість, яку ви отримали.

Висновок.

Вправа "Лист до молодшої версії себе" є потужним інструментом для саморефлексії та емоційного зцілення. Через письмовий процес учасник отримує можливість переглянути своє минуле, подивитися на нього з нової перспективи та визнати цінність свого досвіду. Таке письмове звернення дозволяє зв'язати дитячі мрії й сподівання з підсумками й уроками, отриманими за роки. Ця вправа допомагає не тільки усвідомити, як змінився ваш погляд на життя, але й прийняти минулі переживання — як позитивні, так і негативні. Вивільнення емоцій, які виникають під час письма, може призвести до важливих усвідомлень і відчутного полегшення, надаючи вам можливість впоратися з затиснутими почуттями. Комбінуючи письмо та мистецьке вираження через оформлення листа, ви створюєте не тільки звернення до свого минулого, а й унікальну арт-роботу, яка символізує ваш шлях зростання. Залишаючи цей лист собі на пам'ять, ви створюєте спосіб для самопізнання, що може стати ключем до прийняття нових життєвих етапів і позитивних змін у майбутньому.

Таким чином, «Лист до молодшої версії себе» не лише поглиблює ваше розуміння власної особистості, але й формує основу для подальшого розвитку, самовираження і щастя. Ця вправа — цінний крок до внутрішньої гармонії та здійснення ваших мрій, наданої мудрістю минулого.

Заняття 3

Вправа Колаж «Мрії та цілі»

Мета вправи: Вправа "Колаж 'Мрії та цілі'" використовується для візуалізації бажань та мрій, а також для відображення цілей, які особа прагне досягти в майбутньому. Створення колажу допомагає учасникам усвідомити свої прагнення, підвищити мотивацію, а також зосередитися на позитивних

аспектах свого життя. Це потужний інструмент для самоосмислення, який сприяє розвитку креативності і може стати джерелом натхнення.

Необхідні інструменти:

- Великий аркуш паперу (формат А3 або більше)
- Ножиці
- Клей або скотч
- Журнали, газети, старі фотознімки або друковані матеріали, що можна використовувати для вирізання
- Маркери, фломастери або кольорові олівці
- Степлер (за бажанням)
- Додаткові прикраси (блестки, стрічки, наклейки) для оформлення колажу

Процес виконання:

1. Підготовка:

- Знайдіть комфортне місце, де ви зможете працювати без відволікань.

Переконайтесь, що у вас є достатньо місця для роботи та всіх матеріалів.

- Підготуйте всі інструменти, які будуть вам потрібні для створення колажу.

2. Роздуми про мрії та цілі:

- Приділіть кілька хвилин на роздуми про свої мрії та цілі. Запитайте себе: Чого я хочу досягти в житті? Які справжні бажання у мене є? Що робить мене щасливим?

- Запишіть кілька ключових слів або фраз, які символізують ваші мрії. Це можуть бути стосунки, кар'єра, особистий розвиток, подорожі, здоров'я та інше.

3. Пошук матеріалів:

- Прогляньте журнали, газети, фотографії та інші ресурси, які ви підготували. Шукайте зображення, які резонують з вашими мріями та цілями. Це можуть бути картинки, слова, цитати чи навіть кольорові фони.

- Виріжайте те, що вам подобається. Не бійтеся експериментувати, адже цього процесу немає жодних обмежень.

4. Створення колажу:

- Візьміть аркуш паперу і починайте розташовувати вирізані елементи на ньому. Погляньте, як вони виглядають разом, та спробуйте групувати їх у певному порядку.

- Ви можете створити певні категорії для різних аспектів вашого життя або просто вільно розмістити зображення, як це вам подобається. Використовуйте клей, щоб прикріпити кожен елемент.

5. Оформлення та декорування:

- Використовуйте маркери, фломастери або кольорові олівці для написання своїх цілей, нових слів або фраз, що підкреслюють вашу мету.

- Додайте декоративні елементи, такі як блискітки, наклейки або стрічки, щоб надати вашому колажу індивідуальності та артистизму.

6. Рефлексія:

- Коли ваш колаж буде готовий, знайдіть час, щоб уважно переглянути його. Проаналізуйте, які мрії та цілі ви відобразили. Чи є щось, що викликає особливі емоції? Які цілі вам здаються найбільш значущими?

- Запишіть свої думки в блокнот або щоденник, зокрема те, що вас надихнуло під час створення колажу, а також те, як ви збираєтеся досягати своїх цілей.

7. Використання колажу:

- Повісьте свій колаж на видне місце, де ви зможете його переглядати регулярно. Це може бути на стіні вашої кімнати, у робочому кабінеті або в будь-якому іншому місці, де ви його часто бачите.

- Постійний перегляд колажу нагадає вам про ваші мрії та цілі, а також підштовхне до активних дій для їх досягнення.

8. Поділитися та обговорити (за бажанням):

- Якщо ви виконуєте цю вправу в групі або з другом, обговоріть свої колажі один з одним. Поділіться своїми мріями та цілями, розкажіть, чому ви вибрали ті або інші зображення. Це може бути цікавим та корисним досвідом, що створить відчуття спільноти та підтримки.

- Слухаючи інших, ви можете знайти нові ідеї або натхнення для свого власного розвитку.

Висновок.

Вправа Колаж «Мрії та цілі» є не тільки творчим та цікавим способом візуалізації вашого бажаного життя, але й потужним інструментом для самоусвідомлення та мотивації. Вона дозволяє вам конкретизувати свої прагнення та важливі цінності, так що ви успішно зможете зосередитися на досягненні запланованого. Створення колажу може стати особистісним ритуалом, який мотивує вас діяти щодня для здійснення своїх мрій. Це може допомогти вам усвідомити, які активні кроки вам потрібно зробити, щоб перетворити свої мету в реальність. Важливо також пам'ятати, що шлях до досягнення цілей – це процес, і ця вправа нагадує про важливість насолоди цим процесом.

Колаж служитиме вам нагадуванням про те, що ви здатні на більше, і його щоденний перегляд надихне на нові досягнення та відкриття. Не бійтеся мріяти та створювати разом із реалізацією вашого потенціалу подальші щасливі моменти у своєму житті.

Завдання 4

Вправа «Техніка вільного малювання»

Мета вправи: Вправа "Техніка вільного малювання" спрямована на вираження емоцій, думок і творчого потенціалу без обмежень та суджень. Вона може бути особливо корисною для зняття стресу, покращення самосвідомості та виявлення прихованих почуттів. Це дозволяє вам поринути в творчий процес, зосередитися на миттєвих емоціях і звільнити свою уяву.

Необхідні інструменти:

- Великий аркуш паперу (формату А3 або більший)
- Кольорові олівці, фломастери або акварельні фарби
- Пензлики (якщо плануєте використовувати фарби)

- Спеціальне місце для роботи (стіл або підлога)
- Музика (за бажанням) для створення атмосфери
- Додаткові матеріали, такі як текстурний папір, гілочки, камінці (за бажанням)

Процес виконання:

1. Підготовка:

- Знайдіть комфортне місце, де ви зможете працювати, не відволікаючись на зовнішні чинники. Переконайтеся, що воно забезпечує достатньо простору для вашого творчого процесу.

- Підготуйте всі необхідні інструменти. Виберіть кольори, які вам подобаються, та забезпечте собі зручний доступ до матеріалів.

2. Створення атмосфери:

- Якщо вам комфортно, увімкніть спокійну музику або звуки природи. Це допоможе налаштуватися на творчу хвилю і заспокоїти розум.

- Можете також запалити свічки або використовувати аромалампу, щоб створити затишну атмосферу, яка буде сприяти глибшому самовираженню.

3. Визначення наміру:

- Перед початком малювання витратьте кілька хвилин на роздуми про те, чому ви тут. Які емоції або думки ви хочете дослідити? Можливо, ви хочете висловити радість, гнів, страх або щось інше. Поставте собі запитання: "Як я відчуваюся зараз?" або "Що хоче вийти на поверхню?"

4. Вільне малювання:

- Почніть малювати вільно, не думаючи про результат. Не намагайтеся створити щось конкретне чи красиве. Виходьте з власних емоцій — нехай ваші рука і олівець (або пензлик) танцюють по паперу.

- Заповнюйте аркуш кольорами, фактурами та формами, які у вас виникають. Це може бути діаграма, абстрактні зображення, лінії чи навіть прості плями фарби. Використовуйте різні техніки: швидкі мазки, точкове малювання, розведення фарб водою для м'яких переходів.

5. Немає помилок:

- Запам'ятайте, що у цій вправі немає хороших або поганих результатів. Дайте собі право на помилки і підсумуйте, що ви малюєте в цей момент. Ваша композиція повинна відображати ваші емоції, тому не бійтеся дозволити собі бути імпульсивними.

6. Інтеграція почуттів:

- Коли ви відчуєте, що закінчили, перегляньте своє творіння. Поставте собі питання: "Що я відчув(ла), коли малював(ла)?", "Які емоції виникли під час малювання?" та "Що я можу побачити на цьому малюнку?"

- Запишіть свої думки в блокнот. Це допоможе вам усвідомити і проаналізувати ваші переживання.

7. Додаткове оформлення (за бажанням):

- Якщо вам хочеться, ви можете доповнити свій малюнок іншими елементами: вирізаними зображеннями з журналів, текстурними матеріалами (наприклад, гілочки, тканини, або камінці), або навіть кольоровими стрічками. Ці елементи можуть додати вашому малюнку нові сенси і глибину, одночасно підкреслюючи емоції, які ви хотіли висловити.

8. Зберігання та перегляд робіт:

- Зберігайте ваш малюнок у видному місці, щоб періодично повертатися до нього та переглядати. Це допоможе вам відстежувати зміну ваших емоцій і думок з часом. Ви також можете створити "альбом емоцій", куди будете зберігати свої роботи, порівнюючи етапи свого розвитку.

- Знайдіть час, щоб переглядати свої малюнки та аналізувати, як змінилися ваші почуття, думки і досягнення.

9. Групове обговорення (за бажанням):

- Якщо ви проходите цю вправу в групі або з другом, спробуйте поділитися своїми малюнками та обговорити їх. Розкажіть, що ви відчували під час малювання і як ваші емоції відобразилися у вашій роботі.

- Це може створити шанс для підтримки та взаєморозуміння, а також допоможе всім учасникам глибше зрозуміти свої почуття.

Висновок

Вправа "Техніка вільного малювання" — це не тільки спосіб виразити творчість, а й потужний інструмент для самопізнання й емоційного зцілення. Вона допомагає зосередитися на своїх відчуттях та думках, дозволяючи вам звільнитися від тиску результату та креативних обмежень. За допомогою цієї техніки ви можете дослідити свої глибокі почуття та знайти нові шляхи для їх вираження. Створення безпосередньої, імпульсивної роботи дозволяє підключитися до внутрішнього «я» та вийти за межі звичних патернів мислення. Регулярне використання цієї техніки може вести до зростання емоційної грамотності та кращого розуміння себе. Навіть якщо не вдасться досягти ідеального результату, процес малювання стане лікувальним і заспокійливим.

Крім того, вільне малювання допомагає зняти стрес, розслабитися і зосередитися на моменті, що робить його відмінним способом самовираження. Ваша творчість, яка виявляється без зусиль, може стати початком дослідження вашої самоідентичності і підвищити вашу самооцінку.

3.2. Оцінка ефективності арт-терапевтичної програми спрямованої на подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії сімейних стосунків

Після проведення арт-терапевтичної програми, спрямованої на подолання кризи середнього віку та зниження дисгармонії в сімейних стосунках у досліджуваних було здійснене контрольне дослідження. В програмі брали участь дві групи досліджуваних. Контрольна група, учасники якої не брали участь у розвивальній програмі та експериментальна група, учасники якої проходили арт терапевтичну програму.

Оцінку ефективності реалізованої програми було здійснено шляхом зіставлення оцінок показників кризи середнього віку та дисгармонії в сімейних стосунках за традиційною схемою «до / після».

Результати арт-терапевтичної програми за показниками кризи середнього віку у досліджуваних експериментальної групи наведено у таблиці 2.7 та рисунку 2.5.

Таблиця 2.7

Оцінки показників кризи середнього віку у досліджуваних до та після участі у арт-терапевтичній програмі

Показники кризи середнього віку	До	Після	T	P
Соціальна ідентичність	2,1	3,4	3,76*	0,000
Особистісна ідентичність	2	3,5	3,46*	0,000
Професійна ідентичність	3,4	3,0	0,00**	0,687
Культурна ідентичність	2,9	2,7	0,01**	0,586
Гендерна ідентичність	1,7	2,7	2,26*	0,000
Емоційний стан	3,2	5	2,36*	0,001
Адаптація	2,9	2,7	0,01**	0,586
Ресурси особистості	1,6	3,7	2,76*	0,000
Соціальна підтримка	2,9	2,7	0,01**	0,586
Самооцінка	2,2	4	2,41*	0,001

Примітки: * – статистично значущі розбіжності

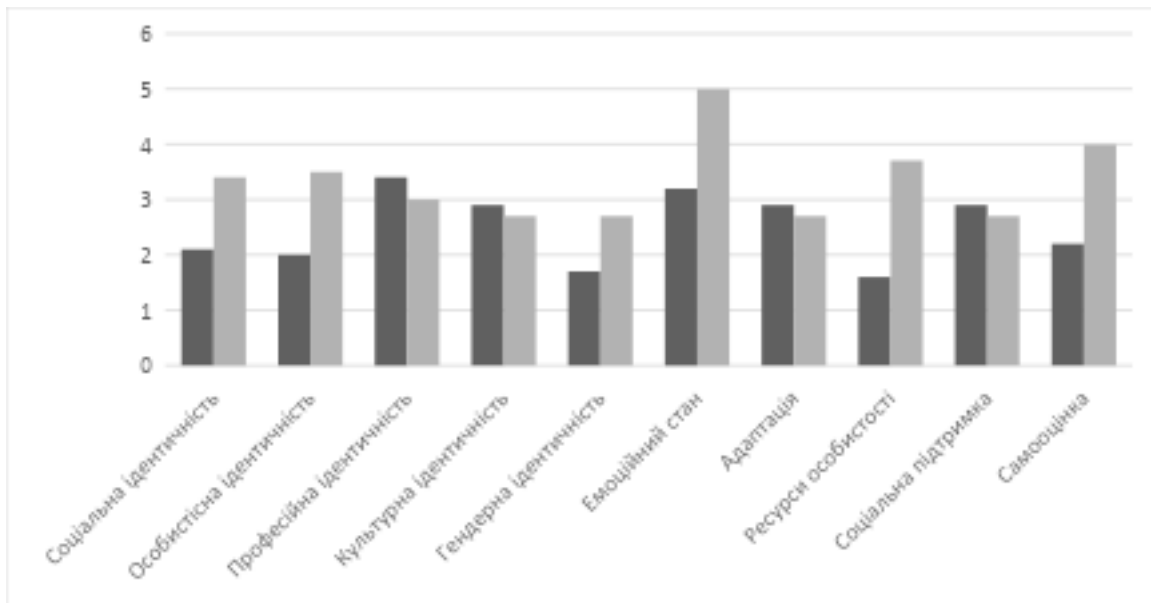


Рис. 2.5. Показники кризи середнього віку у досліджуваних до та після участі у арт-терапевтичній програмі

Результати, наведені в табл. 2.7 та на рис. 2.5, показують наявність статистично значущих змін за багатьма показниками кризи середнього віку у досліджуваних. Помітно підвищилися такі показники як «Соціальна ідентичність», «Особистісна ідентичність», «Гендерна ідентичність», «Емоційний стан», «Ресурси особистості» та «Самооцінка». Такі результати свідчать про значні позитивні зміни в житті учасників програми. Збільшення соціальної ідентичності може означати, що люди стали краще усвідомлювати своє місце в суспільстві та свої стосунки з оточенням. Це може сприяти активнішій участі в соціальних спільнотах і зближенню з іншими людьми, що важливо для підтримки емоційного здоров'я в період змін. Покращення особистісної ідентичності вказує на те, що учасники краще розуміють свої цінності, цілі та прагнення. Вони можуть відчути більшу ясність в тому, хто вони є насправді, і як вони хочуть розвиватися далі. Це може привести до більшої впевненості в собі та готовності до змін.

Гендерна ідентичність також може бути справжнім вектором розвитку, адже вона стосується того, як учасники сприймають свою статеву приналежність та ролі. Підвищення цього показника може означати, що люди стали більш комфортними в своїй ідентичності та отримали більшу свободу

вираження. Помітне покращення емоційного стану свідчить про те, що арт-терапевтичні практики допомогли звільнити негативні емоції, зняти стрес і напругу. Учасники можуть відчувати більшу радість, спокій і задоволення від життя, що є значним кроком вперед.

Зростання ресурсів особистості вказує на те, що люди відчувають себе більш здатними справлятися з життєвими викликами. Вони можуть виявити нові механізми подолання труднощів і стати більш стійкими в складних ситуаціях. Нарешті, підвищення самооцінки свідчить про те, що учасники програми почали більше цінувати і поважати себе. Це може призвести до більшої готовності ставити амбіційні цілі, а також зменшити страх перед невдачами.

У сумі, ці позитивні зміни створюють міцну основу для більш щасливого і задоволеного життя. Учасники програми можуть вийти з неї з новими знаннями та інструментами, що допоможуть їм підходити до наступних етапів життя з оптимізмом і впевненістю. Вони здобули навички, які сприятимуть розвитку їх особистої ідентичності і дозволять краще впоратися з викликами, що можуть виникнути в майбутньому. Загалом, арт-терапевтичний підхід надав учасникам ресурси та підтримку, необхідні для позитивних змін у їхньому житті.

Результати арт-терапевтичної програми за показниками дисгармонії в сімейних стосунках у досліджуваних експериментальної групи наведено у таблиці 2.7 та рисунку 2.5.

Таблиця 2.7

Оцінки показників дисгармонії в сімейних стосунках у досліджуваних до та після участі у арт-терапевтичній програмі

Показники дисгармонії в сімейних стосунках	До	Після	T	P
Емоційна підтримка	2,1	3,4	3,76*	0,000
Відкритість	2	3,5	3,76*	0,000
Повага і прийняття	3,5	4,6	3,66*	0,001
Конфліктність	3,7	1,7	2,26*	0,000
Співпраця	3,2	5	2,36*	0,001
Конструктивне спілкування	2,2	4	2,36*	0,001

Деструктивне спілкування	3,7	1,6	2,76*	0,000
Адаптивність	2,3	3,3	3,16*	0,000
Задоволеність	2,5	3,9	2,76*	0,001

Примітки: * – статистично значущі розбіжності

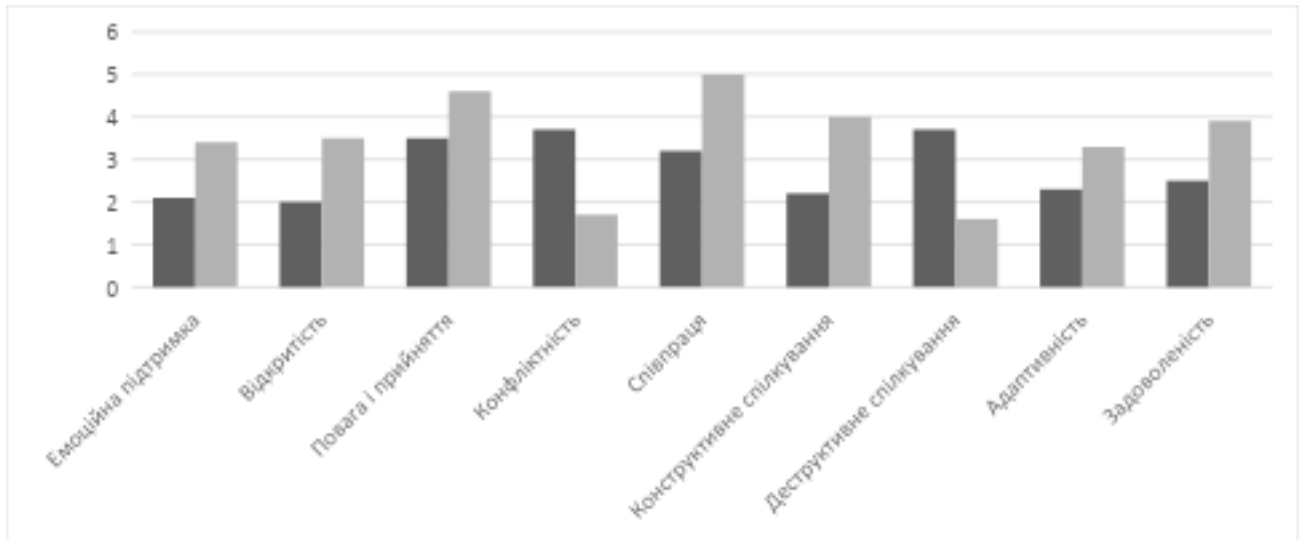


Рис. 2.5. Показники дисгармонії в сімейних стосунках у досліджуваних до та після участі у арт-терапевтичній програмі

Результати, наведені в табл. 2.7 та на рис. 2.5, показують наявність статистично значущих змін за всіма показниками дисгармонії в сімейних стосунках. Підвищився рівень таких показників як «Емоційна підтримка», «Відкритість», «Повага і прийняття», «Співпраця», «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволеність». Нижчим став рівень показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування». Такі зміни вказують на те, що арт-терапевтична програма мала позитивний вплив на стан сімейних стосунків у досліджуваних.

Дивлячись на те, що програму було розроблено з ціллю подолання кризи середнього віку, можна стверджувати, що криза середнього віку є чинником дисгармонії сімейних стосунків.

Висновки до 3 розділу

Аналіз результатів дослідження, що наведено в попередніх розділах дипломної роботи, показав наявність кризи середнього віку у більшості

досліджуваних. Такі дані дозволили обґрунтувати створення та проведення арт-терапевтичної програми спрямованої на подолання кризи середнього віку.

В результаті арт-терапевтичної програми помітно підвищилися такі показники як «Соціальна ідентичність», «Особистісна ідентичність», «Гендерна ідентичність», «Емоційний стан», «Ресурси особистості» та «Самооцінка». Такі результати свідчать про значні позитивні зміни в житті та психологічному учасників програми.

В результаті програми оптимізувалися показники дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних. Підвищівся рівень таких показників як «Емоційна підтримка», «Відкритість», «Повага і прийняття», «Співпраця», «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволеність». Нижчим став рівень показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування».

Беручи до уваги те, що програму було розроблено з ціллю подолання кризи середнього віку, можна стверджувати, що криза середнього віку є чинником дисгармонії сімейних стосунків.

ВИСНОВКИ

1. Досліджено явище кризи середнього віку; встановлено, що деякі науковці заперечують існування кризи середнього віку, інші – наполягають на її існуванні, обидві групи вчених наводять емпіричні докази своїх позицій; виявлено, що на кризу середнього віку впливають освітній статус, культурні особливості, досвід зміни кар'єри на ранніх вікових етапах; названі детермінанти кризи середнього віку (фізичні зміни, зміна сімейної динаміки, зміни кар'єри, зміни фінансового становища, негаразди дитинства); перелічені узагальнені симптоми кризи середнього віку.

Визначено поняття «сімейна дисгармонія»; виділено складові дисгармонії в подружніх стосунках: непродуктивна взаємодія, сімейні кризи та сексуальні дисгармонії; досліджені причини дисгармонії батьківсько-дитячих стосунків: порушення з боку батьківської позиції (відкидаюча позиція, позиція ухилення, позиція домінування, примусова позиція), дисгармонійний тип виховання.

2. Результати дослідження показали наявність кризи середнього віку у більшості досліджуваних. На такий висновок вказує низький рівень показників «Особистісна ідентичність», «Гендерна ідентичність», «Емоційний стан»,

«Ресурси особистості» та «Самооцінка». Такий результат може бути тому, що кризу середнього віку можна розглядати як період значних особистісних змін, які часто супроводжуються переосмисленням власного життя.

Результати дослідження також вказують на високий рівень дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних. Дуже високий рівень можна побачити у показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування». Низький рівень мають показники дисгармонії в сімейних стосунках «Емоційна підтримка», «Відкритість» та «Задоволеність».

3. Виявлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між більшістю показників кризи середнього віку та оцінками дисгармонії в сімейних стосунках. Такі показники сімейних стосунків як «Емоційна підтримка», «Повага і прийняття», «Співпраця» «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволення» утворили прямі кореляційні зв'язки із всіма показниками кризи середнього віку. Показники сімейних стосунків, такі як «Емоційна підтримка», «Повага і прийняття» та «Співпраця», утворюють прямі кореляційні зв'язки з ознаками кризи середнього віку через їхній значний вплив на психологічний стан і якість життя особистості. Дослідження показують, що період середнього віку часто супроводжується різними викликами й змінами, такими як переосмислення власної ідентичності, стосунків та цілей у житті. Саме в цей час наявність підтримуючих та здорових стосунків стає особливо важливою.

4. Аналіз результатів дослідження, що наведено в попередніх розділах дипломної роботи, показав наявність кризи середнього віку у більшості досліджуваних. Такі дані дозволили обґрунтувати створення та проведення арт-терапевтичної програми спрямованої на подолання кризи середнього віку.

5. В результаті арт-терапевтичної програми помітно підвищилися такі показники як «Соціальна ідентичність», «Особистісна ідентичність», «Гендерна ідентичність», «Емоційний стан», «Ресурси особистості» та «Самооцінка». Такі результати свідчать про значні позитивні зміни в житті та психологічному учасників програми.

Оптимізувалися показники дисгармонії в сімейних стосунках досліджуваних. Підвищівся рівень таких показників як «Емоційна підтримка», «Відкритість», «Повага і прийняття», «Співпраця», «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволеність». Нижчим став рівень показників «Конфліктність» та «Деструктивне спілкування».

Беручи до уваги те, що програму було розроблено з ціллю подолання кризи середнього віку, можна стверджувати, що криза середнього віку є чинником дисгармонії сімейних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика. Київ: Науковий Світ. 2023. 460 с.
2. Бондаровська В. В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. Психологічна допомога сім'ї. Київ : «Шкіл. світ», 2015. 352 с.
3. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. Київ, 2005. С.52-53.
4. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК", 2016. Вип. 24. С. 221–228.
5. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
6. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с.

7. Дмитрієва С. М., Косарева З. П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали Десятої Міжнародної науково - практичної конференції. Житомир: ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.
8. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик. Київ: Педагогічна думка, 2016. 229 с.
9. Життєві кризи особистості : монографія / під. ред. Т.М.Титаренко. Київ : Агрпромвидав України, 1998. 348 с.
10. Захарченко В.Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях . Український соціум, 2004. № 3. С. 48-55.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид - во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 397–420.
13. Кузнецов М.А., Хомуленко Т.Б., Фоменко К.І., Шаповалова В.С. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: [колективна монографія] / За ред. С.Д. Максименка, М.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. Книга 2. 540 с.
14. Лясковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки.* 2013. Вип. 41 (65). С. 120–129.
15. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія

- і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид - во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 9–20.
- 16.Матковська К. А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Вип. 13. С. 69–76.
- 17.Мороз Р. А. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2014. Вип. 2.12. С. 129-138.
- 18.Омельченко Л. М. Уявний образ сім'ї як один із факторів сімейної стабільності. *Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей*, 2005. Випуск 5. С.54 - 57.
- 19.Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Вип. 16. С. 126–135.
- 20.Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 291–299.
- 21.Радчук В. М. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження психологічної готовності до шлюбно-сімейних взаємин . *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 140-147.
- 22.Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Плавник, 2014. 96 с.
- 23.Шевченко О.Т. Психологія кризових станів. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.
- 24.Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя. Запорізький національний Університет, 2021. 192 с.
- 25.Шульга Г. Б., Бондар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 228–232.
- 26.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2020. 160 с.

27. Yalom I. The Gift Of Therapy. An Open Letter To A New Generation Of Therapists And Their Patients. New York: Harper Perennial. 2017. 320 p.
28. Paulat U. Medard Boss und die Daseinsanalyse – ein Dialog zwischen Medizin und Philosophie im 20. Jahrhundert. B.: Tectum - Der Wissenschaftsverlag, 2011. 136 c.