

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконав(ла) здобувач (ка)
_____2_____ курсу _____ групи
Ткаченко Світлана Євгенівна

(підпис)

Науковий керівник
Д.психол.н., професор
Большакова А.М.

(підпис)

роботу захищено « » 2024 р.

Оцінка: _____

(Прізвище, ініціали) _____

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	5
1.1. Поняття та особливості кризи середнього віку.....	5
1.2. Причини виникнення кризи середнього віку та чинники її подолання	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	26
2.1. Організація дослідження.....	26
2.2. Концептуальна модель особистісних чинників подолання кризи середнього віку.....	33
2.3. Емпірична верифікація моделі впливу психологічних чинників на подолання кризи середнього віку.....	36
Висновки до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	59
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження Криза середнього віку є важливим етапом життя кожної людини, який супроводжується глибокими змінами в особистості, її світогляді, самооцінці та відношенні до навколишнього світу. Цей період характеризується переосмисленням життєвих цілей, досягнень, а також відчуттям невдоволення своїм життям або втрати сенсу.

В нашому сьогоденні спостерігається збільшення тих людей, які відчувають психологічні труднощі в середньому віці. Соціальний тиск відповідності нормам суспільства, вимоги до професійного та особистісного успіху, економічна нестабільність, сприяють виникненню кризи середнього віку. Відсутність належної психологічної підтримки може призвести до поглиблення негативних наслідків, які сприяють виникненню депресії, відчуження, сімейних конфліктів і професійного вигорання.

Для індивіда криза середнього віку є можливістю переглянути власні життєві пріоритети, знайти нові сенси та шляхи самореалізації. Однак, без усвідомлення психологічних чинників, які впливають на цю кризу, людина може потрапити в пастку стереотипів, втративши можливості для розвитку та гармонізації внутрішнього світу.

Дослідження чинників, що допомагають подолати кризу середнього віку, дозволяє виявити ефективні стратегії психологічної допомоги. Вивчення таких чинників допомагає розробляти практичні програми для людей, які стикаються з нею.

Проблема кризи середнього віку досліджувалася багатьма психологами, такими як Е. Еріксон, Д. Левінсон, К. Юнг, О. Василевська, Т. Титаренко та ін. [21, 24, 28, 2, 16]. Вони зосереджували увагу на загальних аспектах кризи середнього віку, однак деякі важливі психологічні чинники залишилися недостатньо дослідженими. Зокрема, це індивідуальні стратегії подолання стресу, роль психотерапії та соціальної підтримки, адаптивні навички, гнучкість мислення, самооцінка, психологічна стійкість. Вони не отримали належної уваги у класичних теоріях, що свідчить про потребу в їхньому більш детальному вивченні.

Таким чином, обрана тема нашого дослідження є актуальною не лише через її значення для окремої людини, але й через можливості підвищення якості життя в цілому та поліпшення психологічного здоров'я суспільства.

Об'єкт дослідження: особистість в період кризи середнього віку.

Предмет: психологічні чинники подолання кризи середнього віку.

Мета: дослідити психологічні чинники, що допомагають подолати кризу середнього віку.

Задачі дослідження:

- аналіз теоретичних аспектів кризи середнього віку;
- побудова теоретичної моделі психологічних чинників подолання кризи середнього віку;
- емпірична верифікація моделі психологічних чинників подолання кризи середнього віку;
- розробка практичної програми для подолання кризи середнього віку, спрямованої на визначені чинники.

Методологічні основи:

- Теорії, що стосуються психологічних чинників кризи середнього віку, праці Е. Еріксона, Д. Левінсона, К. Юнга.

Методи дослідження:

- Методи математичної статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона;

Для виявлення проявів кризи середнього віку було використано такі методи:

- Шкала депресії Бека;
 - Опитувальник сенсу життя «The Meaning in Life Questionnaire, Q 2006»;
- Для визначення психологічних чинників подолання кризи середнього віку було використано такі методи:
- Шкала самооцінки Розенберга;
 - Шкала соціальної підтримки М. Виндзора;
 - Тест на життєві цінності Шварца.

Апробація результатів дослідження. Психологічні чинники подолання кризи середнього віку. Тези доповіді на Міжнародній науковій конференції «Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку». Х.: ХДАК. 2024р.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1 Поняття та особливості кризи середнього віку

Криза середнього віку - це психологічний феномен, який зазвичай виникає у віці від 35 до 55 років. Він характеризується значним внутрішнім дискомфортом, пов'язаним із переоцінкою власного життєвого шляху, досягнень та очікувань. Цей період стає моментом критичного переосмислення, коли людина стикається з відчуттям незадоволеності своїм життям або тим, як склалася її кар'єра, стосунки та інші важливі аспекти існування.

Криза середнього віку часто супроводжується сумнівами щодо майбутнього, почуттям втрати можливостей, а також страхом старіння та фізичного згасання. Людина може задаватися питаннями про сенс свого життя, ставити під сумнів вибір, зроблений у молодості, та прагнути змін, щоб повернути відчуття контролю та задоволення. Це може проявлятися в бажанні змінити професію, переоцінити пріоритети, кардинально змінити спосіб життя або навіть стосунки.

Важливо відзначити, що не всі люди проходять через кризу середнього віку однаково і її прояви можуть бути різними: від глибокої депресії та тривоги до конструктивних змін та самовдосконалення. Крім того, підтримка близьких, терапія або саморефлексія можуть допомогти пом'якшити цей період та направити енергію на позитивні трансформації людини.

Кризю середнього віку вперше описав канадський психолог Елліот Жак у 1965 році [26]. Його концепція кризи середнього віку мала значний вплив на сучасну психологію, оскільки дала наукове обґрунтування переживанням, які раніше часто не обговорювалися. Він розглядав середній вік як період глибокої особистої та екзистенційної кризи, пов'язаної з усвідомленням неминучого старіння, смерті та обмеженого часу, який залишився для реалізації життєвих цілей.

Е. Жак першим використав термін "криза середнього віку" у своїй роботі 1965 року під назвою "Смерть і криза середнього віку". Він спостерігав, що люди у віці від 35 до 55 років стикаються з серйозною психологічною кризою, пов'язаною з усвідомленням власної смертності. На його думку, цей період життя супроводжується переоцінкою життєвих досягнень і переглядом життєвих цілей [26, с.219].

Однією з центральних ідей Е. Жака було те, що в середньому віці люди починають усвідомлювати факт неминучої смерті. Це усвідомлення стає джерелом глибокої тривоги та змушує людину замислитися над тим, що вона встигла досягти у житті, і що їй ще належить зробити. Відчуття того, що час обмежений, може викликати значний стрес і змушує людину переглянути свої життєві цілі та цінності.

За Е. Жаком, «ключовий елемент кризи середнього віку — це усвідомлення обмеженого часу, який залишається для реалізації своїх життєвих прагнень». Людина починає відчувати тиск часу, оскільки розуміє, що вже пройшла більшу частину свого життя. Це може призводити до стресу, тривоги, депресії та відчуття незадоволеності. Людина починає замислюватися, чи правильно вона використала свій час і як ще може його використати до кінця життя [26, с.219].

У своїй теорії Е. Жак наголошував на тому, що під час кризи середнього віку людина часто переглядає свої досягнення, кар'єрні успіхи, стосунки та інші аспекти життя. Це переосмислення може супроводжуватися розчаруванням, оскільки деякі цілі могли залишитися нездійсненими або не виправдали очікувань. Людина може почати сумніватися у своєму життєвому шляху, що призводить до кризи ідентичності [26, с.220].

Криза середнього віку для Е. Жака - «це також момент, коли людина починає шукати нові сенси та цілі, які можуть допомогти впоратися з відчуттям наближення смерті». Він вважав, що цей пошук може бути як позитивним, так і негативним: людина може знайти нові інтереси та орієнтири, або ж зануритися у депресію, відчуваючи нездатність досягти своїх мрій і цілей [26, с.221].

Е. Жак також наголошував на тому, «що криза середнього віку може впливати на різні аспекти життя, включно з кар'єрою, стосунками та самосприйняттям. Люди можуть переглядати свої кар'єрні плани, розуміючи, що не досягли тих висот, на які сподівалися. В особистих стосунках можуть виникати напруження через зміни в пріоритетах і бажаннях. Людина може почати шукати нові стосунки або переосмислювати роль своїх теперішніх зв'язків». Він також звертав увагу на те, що криза середнього віку може мати різні прояви залежно від культурного контексту і соціальних очікувань. У деяких культурах чи суспільствах тиск на людей досягати певних цілей до середнього віку може бути більш значущим, що посилює кризові відчуття [26, с.221].

Елліот Жак був першим, хто підняв питання кризи середнього віку як окремого етапу психологічного розвитку дорослої людини. Його роботи допомогли сформувати сучасне розуміння цього періоду як не лише негативного, але і потенційно продуктивного етапу, що може сприяти особистісному зростанню [26, с. 222].

Е. Жак також зробив великий внесок в організаційну психологію, досліджуючи, як криза середнього віку впливає на поведінку на робочому місці, кар'єрний розвиток та управлінські рішення. Його роботи показали, що криза середнього віку може бути вирішальним етапом для багатьох людей, що спонукає їх переглянути свої життєві пріоритети та професійні шляхи. Ідеї Жака залишаються актуальними і сьогодні. Його дослідження показали, що криза середнього віку є природним і універсальним явищем, яке відбувається в житті багатьох людей. Хоча це може бути важким періодом, він також відкриває можливості для нового розвитку та пошуку нових смислів у житті [26, с.219].

Таким чином, Елліот Жак зіграв важливу роль у формуванні сучасного розуміння кризи середнього віку, показавши, що цей етап є не лише періодом тривоги і стресу, але і можливістю для самопізнання, особистісного зростання та життєвих змін [26, с.219].

Карл Юнг, швейцарський психіатр і засновник аналітичної психології, зробив значний внесок у розуміння психіки людини та її розвитку протягом

життя. Він розглядав кризу середнього віку як ключовий момент на шляху до особистісного зростання та духовної трансформації [21]. Юнг вважав, що «середній вік, приблизно від 35 до 55 років, є важливим етапом, коли людина починає звертати увагу на внутрішній світ і замислюватися про глибші, екзистенційні питання» [21, с. 29-32].

За К. Юнгом, у першій половині життя людина зосереджена на зовнішніх аспектах: кар'єрі, суспільному становищі, створенні сім'ї та досягненні матеріальних цілей. Це необхідний етап для становлення особистості в суспільстві. Однак у середньому віці настає момент, коли ці зовнішні досягнення можуть більше не приносити такого задоволення. Людина починає замислюватися про свій внутрішній світ і про те, як вона взаємодіє з глибинними аспектами власного буття [21, с. 112-114].

К. Юнг вважав, що криза середнього віку є природним етапом процесу індивідуації - ключового поняття у його психологічній системі. *Індивідуація* - це процес, через який людина стає цілісною особистістю, інтегруючи всі аспекти своєї психіки, включно з несвідомим. У цьому процесі людина стикається зі своїм «тіньовим» аспектом - прихованими і невизнаними частинами себе, що допомагає їй краще зрозуміти свою справжню природу [21, с. 156]. У середньому віці, людина починає більше замислюватися про духовність і сенс життя. Це не обов'язково релігійні пошуки, але, радше, глибше усвідомлення свого місця у світі, своєї мети та цінностей. Під час цієї фази багато людей прагнуть вийти за межі матеріального і зосередитися на внутрішньому розвитку та самопізнанні [21, с. 162]. Він вважав духовність важливим аспектом індивідуації, оскільки вона допомагає людині знайти гармонію між свідомим і несвідомим.

В рамках своєї теорії К. Юнг також розробив концепцію архетипів — універсальних моделей або образів, які впливають на наші думки, поведінку і досвід [21, с. 236-272]. Під час кризи середнього віку архетипи можуть активуватися на новому рівні, що призводить до перегляду свого життя і прагнення змін. Один із найважливіших архетипів, який грає роль у цьому

процесі, - архетип мудреця, який допомагає людині знайти нову перспективу та вищий сенс життя [21, с. 247].

Криза середнього віку для К.Юнга - це можливість трансценденції, тобто виходу за межі свого колишнього «я» і досягнення більшого усвідомлення свого місця у світі. Він вважав, що через цей процес людина може стати більш цілісною, поєднуючи свій внутрішній та зовнішній світ, свідоме і несвідоме. Це дозволяє їй знайти глибше розуміння себе та своїх стосунків з іншими людьми [21, с. 277].

Для К. Юнга криза середнього віку була не тільки важким періодом, але й можливістю для значного особистісного зростання. У цей час людина має можливість переглянути свої цінності, переконання та спосіб життя, щоб знайти нові шляхи розвитку. Це може бути болісний процес, оскільки людина змушена протистояти своїм страхам, розчаруванням та обмеженням, але в результаті цього вона може вийти на новий рівень самосвідомості [21, с. 302-311].

Карл Юнг наголошував, що криза середнього віку не повинна розглядатися лише як негативне явище. Це природний і необхідний етап на шляху до самореалізації та повноцінного життя. Він вважав, що людина, яка не проходить через цей етап або уникає його, може залишатися поверхневою і нереалізованою. За Юнгом, цей період пропонує можливість для глибокого внутрішнього розвитку і відкриття нових аспектів свого «я», що можуть призвести до більшої гармонії та задоволення у житті [21, с. 347-352].

Таким чином, для К. Юнга криза середнього віку - це не лише період стресу і переосмислення, а й ключовий момент для розвитку внутрішньої цілісності та духовної мудрості, що дозволяє людині пройти шлях індивідуації і досягти свого справжнього потенціалу [21, с. 371-377].

Даніель Левінсон - американський психолог, який відомий своїми дослідженнями в області розвитку особистості протягом життя. Його основний внесок полягає в розробці теорії життєвих етапів, яка підкреслює, що життя людини складається з послідовних періодів і перехідних фаз, кожен із яких має свої психологічні та соціальні виклики [28, с. 27-39]. Він приділяв особливу

увагу середньому віку, оскільки вважав його важливим періодом переоцінки і трансформації.

Основна ідея Д. Левінсона полягає в тому, що життя людини можна поділити на певні цикли або «сезони», кожен з яких має свої завдання і виклики. Він розглядав ці етапи як серію стабільних періодів, коли людина будує своє життя, та перехідних періодів, коли відбуваються значні зміни і перегляди життєвих пріоритетів.

Левінсон виділяє наступні основні етапи розвитку дорослої людини [28, с. 44]

- ✓ Рання дорослість (від 17 до 45 років);
- ✓ Середній вік (від 40 до 65 років);
- ✓ Пізня дорослість (після 65 років).

Кожен з цих періодів супроводжується певними стабільними фазами і кризовими перехідними періодами, коли відбуваються зміни в уявленнях про життя та життєві цілі.

Одним із найбільш важливих і складних періодів у моделі Д. Левінсона є перехід до середнього віку, який зазвичай починається приблизно у віці від 40 до 45 років. Він називає цей етап «перехід до середини життя» [28, с. 49-57]. Це час, коли людина стикається з необхідністю переглянути своє життя, кар'єрні досягнення, сімейні стосунки, здоров'я та власні очікування. Д. Левінсон вважав, що до цього віку людина вже досягла певних цілей, які вона ставила перед собою в молодості, але з часом ці досягнення можуть більше не приносити задоволення. Виникає потреба переглянути минулі рішення, цілі і спосіб життя. У цей період людина часто стикається з тим, що певні мрії не здійснилися, або реальність виявилася іншою, ніж очікувалося. Це може призвести до розчарування, відчуття втрати можливостей або навіть кризи ідентичності [28, с. 70-72].

Д. Левінсон підкреслював, що «перехід до середнього віку зазвичай супроводжується сильним емоційним стресом та внутрішніми конфліктами. Людина може переживати тривогу щодо майбутнього, відчувати втрату

контролю над своїм життям або ставити під сумнів свої досягнення і рішення, які були зроблені в минулому». Він вважав, що криза середнього віку може стати можливістю для значної трансформації особистості. Перегляд життєвих цілей та переорієнтація на нові інтереси та прагнення допомагають людині знайти новий сенс життя та внутрішню гармонію [28, с. 89-93]. Цей перехід може також включати зміни в особистих стосунках, кар'єрі або навіть в образі життя. Люди можуть робити кардинальні зміни, наприклад, змінювати професію, розпочинати нові стосунки або переосмислювати своє місце в суспільстві.

Д. Левінсон наголошував на тому, що «перехід до середнього віку може бути як руйнівним, так і сприятливим для особистісного розвитку. Все залежить від того, як людина справляється з цією кризою і як сприймає зміни, які відбуваються у її житті. Для деяких людей цей період може бути досить важким і призвести до глибокої кризи. Людина може відчувати сильний стрес, розчарування, депресію, страх перед старінням або втрату інтересу до життя» [28, с. 101].

Однак, він також підкреслював, що «цей період може стати можливістю для значного зростання і розвитку. Людина може переосмислити своє життя, змінити пріоритети і відкрити для себе нові джерела задоволення та сенсу. Це може бути початком нового етапу, коли людина починає більше зосереджуватися на своїх внутрішніх потребах і прагненнях» [28, с. 112].

Після кожної кризи або перехідного періоду настає стабільний період, коли людина будує своє життя на нових основах, адаптуючи нові цінності та пріоритети. Д. Левінсон вважав, що ці стабільні періоди є не менш важливими, ніж кризові, оскільки вони дозволяють інтегрувати нові ідеї та переживання у свій життєвий досвід [28, с. 143].

Теорія життєвих етапів Д. Левінсона [28] мала великий вплив на розуміння того, як дорослі проходять через періоди змін та розвитку. Він показав, що криза середнього віку є не просто негативним явищем, а важливою частиною життєвого циклу, яка може стати поштовхом для зростання і трансформації. Він також наголосив, що кожна людина переживає ці етапи по-своєму, залежно від

особистих і соціальних обставин. Д. Левінсон підкреслював, що цей етап не слід сприймати лише як негативний або руйнівний, оскільки він може стати основою для нової фази розвитку та самореалізації [28, с. 154]. Його теорія залишається важливою для психологів, які вивчають життєві цикли і розвиток особистості протягом усього життя.

Ерік Еріксон - німецько-американський психолог і психоаналітик, відомий своєю теорією психосоціального розвитку. Його теорія охоплює вісім стадій, кожна з яких відображає різні конфлікти, які людина має вирішити протягом життя. Е. Еріксон вважав, що ці конфлікти є ключовими для розвитку особистості і їх розв'язання впливає на майбутнє психосоціальне благополуччя людини [30, с.5-9].

Важливе місце у теорії Е. Еріксона займає середній вік, який він розглядав як «сьому з восьми стадій психосоціального розвитку - конфлікт між продуктивністю (generativity) та стагнацією (stagnation). Цей період зазвичай настає у віці від 40 до 65 років і є ключовим для подальшого розвитку людини» [30, с.75-80].

За Е. Еріксоном, «продуктивність - це прагнення залишити свій внесок у майбутнє, створюючи щось важливе для наступних поколінь. Це може бути виражено через роботу, виховання дітей, участь у суспільному житті, волонтерство або творчі досягнення. Продуктивність полягає у тому, щоб допомагати іншим, передавати свій досвід, підтримувати молодші покоління і залишати свій спадок» [30]. Один із найбільш явних проявів продуктивності — це народження і виховання дітей.

У роботі продуктивність проявляється в бажанні зробити внесок у суспільство, залишити свій слід у професійній сфері. Багато людей у середньому віці прагнуть стати наставниками для молодших колег, передавати свої знання і досвід. Важливу роль також відіграють творчі проекти або соціальна активність. Люди, які активно займаються волонтерськими або громадськими проектами, також виявляють свою продуктивність, створюючи щось значуще для інших [30, с.75-80].

Протилежним до продуктивності станом є стагнація. Вона виникає, «коли людина відчуває, що не досягає своїх цілей, не робить значущих внесків у життя інших або не знаходить сенсу у своїх діях. Люди, які не відчують продуктивності у середньому віці, можуть зіштовхнутися з відчуттям застою, ізоляції та марності власного існування» [30, с.75-80].

За Е. Еріксоном, «стагнація часто проявляється через надмірну зосередженість на собі. Людина може відчувати нездатність бути корисною для інших або не мати бажання допомагати оточуючим. Людина у стадії стагнації часто втрачає почуття мети і значущості, що може викликати депресію, розчарування і незадоволеність життям» [30]. Відсутність участі в суспільних або особистих проєктах може викликати відчуття відчуженості та ізоляції, що поглиблює кризу середнього віку. Він вважав, що саме на цій стадії відбувається вирішальний розвиток особистості, який визначає, як людина буде жити в наступні роки свого життя. «Якщо людина успішно вирішує конфлікт між продуктивністю та стагнацією, вона стає більш цілеспрямованою, здатною знаходити сенс у своїй діяльності незалежно від віку» [30, с.100-105].

Згідно з Е. Еріксоном, «не всі люди можуть досягти продуктивності в повному обсязі. Однак важливо знайти баланс між власними потребами і бажанням бути корисним для інших» [30]. Люди, які досягають цього балансу, зазвичай відчують глибоке задоволення і щастя від того, що їхні зусилля мають значення. Якщо конфлікт між продуктивністю і стагнацією не вирішено, це може призвести до серйозних проблем у наступних етапах життя. Люди можуть відчувати відсутність сенсу, зневіру, розчарування і нездатність пристосуватися до змін, які приходять із віком. Це може також негативно впливати на їхні стосунки з близькими та оточуючими [30, с.100-105].

Концепція Е. Еріксона про продуктивність і стагнацію тісно пов'язана з поняттям кризи середнього віку, яку досліджували інші вчені, такі як Д. Левінсон і Е. Жак. Е. Еріксон підкреслював, що «середній вік - це період глибокої рефлексії, коли людина змушена переглядати свої цілі та пріоритети. Люди, які відчують незадоволеність своїм життям на цій стадії, можуть

відчувати кризу і намагатися компенсувати ці почуття шляхом радикальних змін у кар'єрі, стосунках або способі життя» [30, с.100-105].

Він також зазначав, що «успішне проходження стадії продуктивності має вирішальне значення для подальшого життя. Якщо людина на цій стадії знаходить баланс і відчуває, що її зусилля мають значення, вона зможе перейти до останньої стадії психосоціального розвитку - інтеграції проти відчаю, де основним конфліктом є прийняття власного життєвого шляху або ж почуття розчарування і незадоволеності через нездійснені мрії» [30, с.100-105].

Гейл Шихі, американська журналістка та авторка, яка стала відомою завдяки своїй книзі "Passages: Predictable Crises of Adult Life" [33], опублікованій у 1976 році. В ній Г.Шихі досліджує різні етапи дорослого життя, зосереджуючи увагу на кризах та переходах, з якими стикаються люди у різних вікових групах. Особливо важливим для її теорії є аналіз кризи середнього віку, яку вона розглядає як невід'ємну частину життєвого циклу.

У "Passages" [33] вона стверджує, що «криза середнього віку - це не просто негативний досвід, а неминуча фаза змін, через яку проходять більшість людей». Вона підкреслює, що цей період є частиною нормального розвитку особистості і часто пов'язаний із глибокими емоційними та психосоціальними трансформаціями [33, с.100-110].

Г.Шихі вважає, що «криза середнього віку - це не лише час кризи, але й можливість трансформації. Вона відзначає, що багато людей, які проходять через цю стадію, зрештою знаходять нові шляхи для самовираження, реалізації своїх талантів і досягнення особистісного зростання» [33]. Це може включати в себе нові кар'єрні можливості, освіту або зміну стилю життя. Також вона звертає увагу на те, що соціальні та культурні чинники можуть впливати на те, як люди переживають кризу середнього віку. Вона підкреслює, що у суспільствах, де панують строгі соціальні очікування щодо успіху, люди можуть відчувати більший тиск у цей період, що посилює кризу [33, с.145-148]. Водночас, у відкритіших соціумах люди можуть знайти підтримку та ресурси для адаптації до змін.

Г. Шихі досліджує і психологічні аспекти кризи середнього віку, такі як страх перед старінням, невпевненість у майбутньому та переживання втрати. Вона зазначає, що ці емоції можуть призвести до серйозних змін у самооцінці, а також до необхідності переосмислення свого місця у світі [33, с.145-148].

Ключові концепції її досліджень полягають в тому, що «життя - це послідовність переходів, які можуть бути як проблемними, так і продуктивними». Вона стверджує, що «кризи в житті передбачувані і виникають у певні періоди, включаючи середній вік, що дозволяє людям підготуватися до них і зрозуміти їх як нормальну частину розвитку». Також вона підкреслює важливість гнучкості та адаптивності під час криз, оскільки ці якості допомагають людям успішно переходити через різні етапи життя [33, с.145-148].

Г.Шихі допомогла змінити уявлення про середній вік з негативного досвіду на можливість для розвитку та трансформації. Її роботи також привернули увагу до важливості усвідомлення етапів життя та підготовки до можливих викликів, які вони несуть.

Гейл Шихі в своїй книзі "Passages" [33] описала кризу середнього віку як «невід'ємну частину життєвого циклу, що настає під час глибоких особистісних трансформацій». Вона стверджує, що цей період може бути часом переосмислення життєвих цілей і пошуку більшого емоційного та духовного задоволення. Вона наголошує на важливості гнучкості, адаптивності та відкритості до змін, щоб пройти через ці випробування і знайти нові шляхи для розвитку і реалізації себе [33, с.164-169].

Кожен із цих науковців робить наголос на різних аспектах кризи середнього віку - від усвідомлення смерті та зміни пріоритетів до можливості особистісного зростання та нових перспектив. Водночас, усі ці підходи визнають цей період як критичний етап у житті людини, що впливає на її психологічне та соціальне самопочуття.

Українські психологи почали більше уваги приділяти індивідуальним психологічним аспектам кризи середнього віку, вивчаючи її як важливий етап життєвого шляху особистості. У цей період відбувається переосмислення

життєвих цілей, досягнень і прагнень, що часто супроводжується емоційними і психологічними змінами.

На сьогодні серед сучасних українських дослідників, що розглядають кризу середнього віку, виділяють декілька науковців, які вносять значний вклад у цю тематику - О. Василевська та Л. Дворніченко, які досліджують психологічні характеристики відчуття щастя у жінок середнього віку, фокусуючись на факторах, що впливають на їх емоційний стан та адаптацію до вікових змін. Їх дослідження підкреслюють важливість таких особистісних характеристик, як товарицькість і врівноваженість у формуванні позитивного сприйняття життя та стосунків у цей період [2, с.110-118].

Українська науковиця Т. Титаренко, авторка численних публікацій з питань кризових станів, визначає життєву кризу як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення» [16, с. 72]. Вона підкреслює, що переживання кризи залежить як від типу особистості (її попереднього досвіду та ресурсів), так і від конкретних життєвих обставин. «Особливою рисою життєвої кризи є її здатність призводити до глибоких внутрішніх змін, перебудови відношення до власного минулого, теперішнього й майбутнього, а також до переосмислення значущих життєвих цінностей. Такий стан стає домінуючим у внутрішньому житті людини і супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями» [16, с.72].

Т.Титаренко також розрізняє різні типи криз - «поверхневі, середні та глибокі, а також нормальні та патологічні. Нормальні кризи виникають під час вікових переходів, тоді як патологічні з'являються в умовах раптових і складних життєвих змін, що змінюють хід життя людини» [17, с. 92].

О. Гринів пропонує цікаву та оптимістичну інтерпретацію поняття «життєвої кризи». Вона розглядає її як «тривалий внутрішній конфлікт щодо життя в цілому, його сенсу та шляхів досягнення основних життєвих цілей» [8, с.174]. Авторка акцентує на позитивному аспекті цієї кризи, вважаючи її «поворотним пунктом» у життєвому шляху особистості. Цей поворот може призвести до мобілізації власних ресурсів і радикальних змін у напрямку

подальшого життєвого розвитку [8, с. 178]. Однак, важливо зауважити, що таке трактування «життєвої кризи» є актуальним лише для нормативної кризи середнього віку. У випадку, коли людина стикається з кризою сенсу життя, наприклад, екзистенційною кризою, це визначення не залишає їй можливості для мобілізації ресурсів.

Сучасна українська психологія також починає застосовувати до кризи середнього віку різні терапевтичні підходи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-терапію та екзистенційний підхід. Застосування цих методів допомагає людям у середньому віці впоратися з емоційними та психологічними труднощами, зумовленими кризою.

Когнітивно-поведінковий підхід зарекомендував себе, як досить дієвий засіб для корекції негативних думок і установок, які збуджують нервову систему людини, збільшуючи її тривожність та невпевненість через когнітивну терапію, парадоксальну інтенцію тощо. *Тілесно-орієнтована терапія* є важливим напрямом сучасної психотерапії, що базується на відновленні психічної рівноваги людини через взаємодію з тілесними відчуттями через виконання дихальних вправ, занять йогою, динамічних медитацій тощо. *Арт-терапія* допомагає зменшити відчуття психічної напруги та збудженості, тривожності та занепокоєності, сприяючи отриманню людиною внутрішньої збалансованості через малювання мандал, ліпки з глини, сказкотерапію тощо. *Екзистенційна терапія* зосереджується на здобутті нових цінностей, цілей та мотивацій у житті та прийнятті неминучих змін, які супроводжують різні вікові періоди через логотерапію, дазайн - аналіз тощо.

Дослідження вітчизняних науковців також часто зосереджуються на соціокультурних аспектах. Особливості української культури, такі як тісні сімейні зв'язки, економічна нестабільність, міграція та традиційні гендерні ролі, значно впливають на переживання кризи середнього віку. Вчені підкреслюють, що економічні труднощі і соціальна невизначеність можуть посилювати відчуття незадоволеності та тривоги в цей період життя.

Таким чином, у вітчизняній психології криза середнього віку розглядається як багатовимірний феномен, що враховує не лише внутрішньоособистісні зміни, а й соціальні та культурні контексти.

Узагальнення співпадінь та розбіжностей у поглядах дослідників кризи середнього віку Еліота, Юнга, Левінсона, Еріксона, Шихі, Гринів, Титаренко [8, 16, 21, 24, 26, 28] незважаючи на те, що кожен із цих вчених розглядав кризу середнього віку з різних перспектив, можна виділити кілька ключових аспектів, у яких їхні погляди *співпадають*:

➤ Усі дослідники визнають кризу середнього віку як важливий перехідний етап життя, пов'язаний зі зміною життєвих цінностей, переоцінкою життєвого досвіду та внутрішнім конфліктом.

➤ Більшість вчених, включаючи Юнга, Еріксона та Шихі, зазначають, що в цей період особистість активно шукає новий сенс життя та переглядає свої життєві цілі. Увага зосереджується на тому, чи був життєвий шлях успішним та які зміни необхідно зробити.

➤ Еліот, Левінсон і Еріксон підкреслювали важливість особистісної самореалізації, підкреслюючи, що криза виникає через невідповідність між очікуваннями та реальними досягненнями.

➤ Усі дослідники визнають важливість соціальних змін, що відбуваються під час цього періоду. Левінсон та Шихі акцентують на змінах у сімейних ролях та відносинах, таких як вихід дітей із сім'ї або зміни у стосунках з партнером.

➤ Юнг та Еріксон розглядають цей період як момент психологічного переродження, коли людина має досягти нового рівня зрілості та гармонії.

Розбіжності:

1. Віковий аспект. Юнг вважав, що «криза середнього віку настає приблизно в 40-50 років і пов'язана з інтеграцією тіні, тобто з прийняттям відкинутих аспектів власної особистості»; Еріксон у своїй теорії психосоціальних етапів розвитку зосереджувався на періоді від 35 до 60 років, «коли криза обумовлена вибором між продуктивністю та стагнацією»; Левінсон

відзначав, що криза може настати «в будь-який час у період від 40 до 45 років і є результатом соціальних очікувань та особистих прагнень».

2. Причини виникнення кризи: Еліот та Левінсон більше звертали увагу на зовнішні обставини, такі як досягнення в кар'єрі та соціальному статусі, тоді як Юнг та Еріксон вважали, що причини кризи глибші та пов'язані з внутрішніми психологічними змінами.

3. Погляд на результат кризи: Юнг бачив кризу як можливість для інтеграції та особистісного росту, що приводить до більш повного розуміння власної особистості; Еріксон вважав, що успішне подолання кризи дозволяє людині перейти до стадії генеративності та продуктивності, а невдале - призводить до стагнації та незадоволення; Шихі акцентувала увагу на тому, що криза середнього віку - це шанс для другого життя, коли людина може відкрити нові перспективи, якщо правильно подолає труднощі.

4. Вплив соціального середовища: Левінсон та Шихі підкреслювали важливість соціальних та культурних очікувань, які впливають на виникнення кризи, в той час як Юнг робив акцент на індивідуальних психологічних процесах.

Хоч ці дослідники зробили вагомий внесок у розуміння кризи середнього віку, але ряд психологічних чинників, що можуть вплинути на подолання цієї кризи, залишився недостатньо дослідженим.

1.2. Причини виникнення кризи середнього віку та чинники її подолання

Психологічний фон кризи ґрунтується на кількох основних чинниках, що визначають емоційний і поведінковий стан людини під час кризових ситуацій. Вони безпосередньо впливають на здатність адаптуватися до змін, приймати рішення та справлятися з невизначеністю. Ці чинники відіграють важливу роль у сприйнятті кризи як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Розуміння їхньої дії допомагає ефективніше реагувати на виклики, зменшувати

стрес та розвивати стійкість до зовнішніх змін. У табл. 1.1 наведені основні психологічні аспекти, що визначають цей процес.

Таблиця 1.1

Основні чинники, що спричиняють кризу людини середнього віку

Психологічні чинники	Характеристика
<i>Усвідомлення скінченності життя</i>	До середини життя людина стикається з новою реальністю: більша частина її життя вже минула, і час, що залишився, стає обмеженим. Це усвідомлення може викликати глибокий екзистенційний страх і тривогу, зумовлені питаннями: "Чи досягнув я того, чого хотів?" або "Чи є сенс у тому, що я роблю?"
<i>Розрив між мріями і реальністю</i>	Під час кризи середнього віку люди часто починають оцінювати свої досягнення в порівнянні з тими цілями, які вони ставили перед собою на початку життя. Якщо цей розрив занадто великий, виникає відчуття розчарування, втрати, а іноді й невдачі.
<i>Зміна пріоритетів</i>	На цьому етапі життя пріоритети можуть різко змінюватися. Натомість людина починає шукати більш глибокі сенси: духовний розвиток, покращення стосунків з близькими, внутрішню гармонію.
<i>Фізичні зміни</i>	Поряд з психологічними аспектами, до кризи середнього віку часто долучаються фізичні зміни, які також впливають на самооцінку людини. Перші ознаки старіння, зниження фізичної витривалості та енергії можуть посилювати почуття тривоги та незадоволеності.
<i>Соціальний тиск</i>	Суспільство часто нав'язує певні ідеали успіху (матеріальне благополуччя, кар'єрні досягнення), і люди можуть відчувати, що не відповідають цим стандартам. Люди можуть порівнювати своє життя з життям друзів, колег або сусідів, що може призводити до почуття неповноцінності.
<i>Емоційні та психологічні проблеми</i>	Депресія і тривога: У середньому віці часто посилюються симптоми депресії та тривоги, що може бути результатом накопичення стресів і проблем.

Джерело: складено автором за [1, 3-7, 10,13]

У різних культурах ставлення до старіння та життєвих етапів відрізняється. Наприклад, у західних культурах, де велика увага приділяється індивідуальному успіху та матеріальним здобуткам, криза середнього віку може бути більш вираженою, оскільки акцент робиться на особисті досягнення та суспільні стандарти.

У деяких традиційних суспільствах старіння сприймається як перехід до більшої мудрості та досвіду, а тому криза середнього віку може бути менш

гострою. Соціальна підтримка з боку родини або спільноти також може значно полегшити цей період у житті людини.

Хоча криза середнього віку часто асоціюється з негативними емоціями, її можна розглядати як потенційно продуктивний етап особистісного розвитку. Серед позитивних наслідків можна виділити те, що успішне подолання кризи допомагає людині переоцінити свої життєві пріоритети та зосередитися на тому, що дійсно є важливим для неї. Це може призвести до розвитку більш збалансованої особистості та її більшої емоційної зрілості. Людина може переглянути свої цілі, зосередитися на тих, що мають для неї глибше значення і таким чином знайти нові джерела мотивації та натхнення.

Криза середнього віку зазвичай розвивається поступово та має декілька етапів [12, с.132-138]:

- *Передкризовий етап:* Ця стадія може проходити непомітно для самої людини. Вона починає відчувати перші ознаки незадоволеності своїм життям, поступово втрачаючи інтерес до речей, які раніше приносили задоволення. Може виникати відчуття, що життя стає рутинним, а колишні цілі не такими важливими.

- *Кульмінаційний етап:* Це найгостріша фаза кризи, коли людина активно переживає почуття втрати сенсу життя або незадоволеності своїм становищем. У цей момент можуть виникати серйозні емоційні коливання: від депресії та відчуття розгубленості до раптових імпульсів до радикальних змін. Людина може замислюватися про зміну роботи, місця проживання або навіть розрив стосунків.

- *Посткризовий етап:* На цьому етапі людина поступово знаходить новий баланс між своїми очікуваннями та реальністю. Якщо процес кризи пройшов успішно, це призводить до розвитку більш зрілої особистості з чіткішим усвідомленням власних цінностей і сенсів. У протилежному випадку криза може завершитися тривалою депресією або навіть призвести до психосоматичних розладів.

Криза середнього віку - це складний психологічний етап, який зазвичай характеризується глибокими особистісними змінами. Люди часто стикаються з потребою переглянути свої життєві цінності, цілі та відносини, що може викликати внутрішню боротьбу і призводити до відчуття втрати сенсу життя. У цьому контексті важливо зрозуміти причини, які можуть спровокувати таку кризу, оскільки усвідомлення цих чинників може допомогти знайти шляхи до подолання і самореалізації [11, с.219].

Таблиця 1.2

Психологічні чинники подолання кризи середнього віку

Психологічний чинник	Характеристики
<i>Рефлексія</i>	<p>Рефлексія може стати каталізатором позитивних змін, оскільки дозволяє усвідомити та переоцінити те, що важливо для людини. Як зазначає Д. Левінсон [28, с.234], така рефлексія є важливим етапом у житті, оскільки дозволяє особі усвідомити, що справді має значення для неї, і переоцінити свої пріоритети.</p> <p>Дослідження Нойгартена [29, с.16-20] підтверджують, що цей період самосвідомості може слугувати каталізатором позитивних змін. Люди, які активно займаються рефлексією, здатні краще адаптуватися до змін і знаходити нові сенси в житті. Таким чином, самосвідомість стає не лише засобом подолання кризи, але й шляхом до глибшого розуміння себе та своїх бажань.</p> <p>Цей підхід до рефлексії підкреслює важливість активного залучення до власного психічного стану і життєвих обставин, що може привести до більш змістовного і задовільного життя. Зокрема, цей період часто стає часом для формування нових цілей і прагнень, які відповідають внутрішнім переконанням особи.</p>
<i>Соціальна підтримка</i>	<p>Соціальна підтримка є ключовим чинником, що впливає на здатність особи подолати кризу середнього віку. Вона включає в себе емоційну, інформаційну та практичну допомогу, яку людина отримує від своїх соціальних зв'язків, таких як родина, друзі та колеги. Дослідження підтверджують, що активна взаємодія з іншими людьми здатна зменшити відчуття ізоляції, тривоги і депресії, які часто супроводжують цей період життя.</p> <p>Науковець Коган [23, с.310-357], підкреслює важливість соціальних зв'язків для емоційного благополуччя. Взаємодія з близькими людьми може забезпечити не лише підтримку, а й можливість обміну думками, що допомагає особі краще усвідомити свої переживання і знайти шляхи їх подолання. Коган зазначає, що наявність стабільних відносин уможливорює позитивне ставлення до змін у житті та допомагає знизити рівень стресу.</p> <p>Дослідження, проведене Коганом і Віллсом [23, с.310-357], підтверджує, що соціальна підтримка має позитивний вплив на емоційний стан особи. Вони виявили, що люди з високим рівнем соціальної підтримки зазнають менше стресу і відчувають себе більш задоволеними життям. Соціальні зв'язки сприяють покращенню</p>

	адаптації до кризових ситуацій, забезпечуючи емоційну та психологічну підтримку, яка є важливою для відновлення та особистісного зростання.
<i>Емоційна регуляція</i>	Грос [27, с.281-291] також підтверджує, що емоційна регуляція може позитивно впливати на сприйняття кризових обставин, що, в свою чергу, допомагає зберігати психологічну стійкість. Дослідження показують, що вміння розпізнавати і регулювати свої емоції може значно покращити якість життя та забезпечити більш ефективно подолання труднощів.
<i>Переосмислення життєвих цінностей</i>	Переосмислення життєвих цінностей також є важливим аспектом у подоланні кризи середнього віку. Дослідження Шварца [32, с.1-65], вказують на те, що особи, які чітко усвідомлюють свої життєві цінності, мають більші шанси на успішне подолання криз, оскільки вони можуть зосередитися на тому, що є важливим у їхньому житті. Це усвідомлення дає змогу краще адаптуватися до змін і уникати відчуття безвиході.
<i>Висока самооцінка</i>	Висока самооцінка є ще одним важливим чинником подолання криз. Як зазначає О. Мішуренко [15, с.34-40], позитивне самоосмислення дозволяє людям більш ефективно справлятися з проблемами та зберігати мотивацію у важкі часи. Розенберг [31], у своїх дослідженнях також підкреслює, що люди з високою самооцінкою сприймають труднощі як можливості для особистісного зростання, а не як перешкоди. Це оптимістичне бачення життя сприяє більш конструктивному підходу до вирішення кризових ситуацій і може допомогти у формуванні стійкості до стресу.
<i>Психологічна гнучкість</i>	Психологічна гнучкість, що охоплює готовність адаптуватися до нових умов, є ще одним суттєвим чинником. Іноземні дослідники, зокрема Хейз [22, с.1-25] та його колеги, стверджують, що гнучкість у мисленні і поведінці допомагає людям краще справлятися з непередбачуваними змінами, які часто супроводжують кризу середнього віку. Це дозволяє особам знаходити нові шляхи вирішення проблем і пристосовуватися до нових життєвих обставин, що в кінцевому підсумку сприяє їхньому загальному благополуччю.

Джерело: складено автором за [15,22,23,27-32]

Психологічні чинники подолання кризи середнього віку відіграють важливу роль у забезпеченні особистісного зростання та адаптації. У період кризи середнього віку багато людей починають переосмислювати свої життєві цінності, досягнення та цілі. Це усвідомлення може спонукати до глибшого аналізу власного досвіду, ведучи до особистісного зростання і зміни життєвого напрямку.

Криза середнього віку може бути результатом поєднання багатьох із зазначених причин. Це період, коли люди часто стикаються з важливими запитаннями про своє життя, цілі та цінності. Важливо усвідомлювати, що це

природний етап і його можна подолати з підтримкою близьких, саморозвитком і, у разі потреби, професійною допомогою. Таким чином, криза середнього віку - це складний та неоднозначний етап у житті людини, що відображає глибокі психологічні та соціальні зміни. Незважаючи на те, що цей період може бути важким, він також може стати джерелом особистісного розвитку та відкриттям нових життєвих перспектив [18].

Багато дослідників зосереджували увагу на загальних аспектах кризи середнього віку, однак деякі важливі психологічні чинники залишилися недостатньо дослідженими. Зокрема, це індивідуальні стратегії подолання стресу, роль психотерапії та емоційної підтримки, адаптивні навички, гнучкість мислення, самооцінка, страх перед старінням і психологічна стійкість. Ці аспекти значною мірою впливають на успішність подолання кризи середнього віку, але вони не отримали належної уваги у класичних теоріях, що свідчить про потребу в їхньому більш детальному вивченні.

Висновки до першого розділу

У першому розділі роботи було проведено теоретичний аналіз психологічних чинників, що впливають на подолання кризи середнього віку.

1. Було визначено, що криза середнього віку є складним і багатограним явищем, яке виникає в період від 40 до 65 років і супроводжується змінами в самосприйнятті, соціальних ролях та фізичному стані. Цей етап характеризується переглядом життєвих цілей, цінностей і відносин, що може спричинити емоційний дискомфорт, підвищену тривожність та депресію.

2. Було досліджено, що основними чинниками, що впливають на виникнення кризи середнього віку є фізіологічні зміни, соціальні трансформації, а також зміни в професійному статусі. Ці чинники можуть призвести до відчуття втрати мети, соціальної ізоляції та зниження самооцінки.

3. Визначено, що основними чинниками подолання кризи середнього віку є індивідуальні стратегії подолання стресу, емоційна підтримка з боку близьких і психотерапії, адаптивні копінгові стратегії та гнучкість мислення, самооцінка та особистісна ідентичність, прийняття фізичних змін, психологічна стійкість, а також здатність до переосмислення життєвих цілей і орієнтацій. Ці чинники сприяють успішній адаптації до нових умов життя та допомагають зменшити тривогу, пов'язану з процесом старіння і змінами в соціальних ролях.

В цілому, ми дійшли висновку, що криза середнього віку є природним і невід'ємним етапом життєвого циклу людини, який вимагає уваги та підтримки. Розуміння теоретичних аспектів кризи може стати основою для подальших досліджень та практичних рекомендацій щодо її подолання. Поглиблене усвідомлення як психологічних, так і соціальних чинників, що впливають на цю кризу, є важливим для розробки стратегій підтримки і допомоги людям, які переживають цей складний період.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних чинників, що допомагають подолати кризу середнього віку.

Об'єкт дослідження: особистість в період кризи середнього віку.

Предмет: психологічні чинники подолання кризи середнього віку.

Вибірка учасників – жіноча стать: 24 особи (60%), чоловіча стать: 16 осіб (40%), з них 32 особи одружені, 8 – самотні. Різні вікові категорії учасників, їх соціальний статус та професійні групи, дозволяють отримати більш об'єктивну картину про фактори подолання кризи середнього віку. Вікові межі (38-55 років) охоплюють період, коли особи зазвичай стикаються з різними життєвими змінами, що робить результати дослідження особливо актуальними. Середній вік вибірки становить 45,1 роки. Різноманітність освіти – науковий ступінь: 25 осіб (62,5%), вища освіта: 10 осіб (25%), середня освіта: 5 осіб (12,5%). Професійна діяльність: працівники сфери освіти: 40 осіб (100%), з них: викладацький склад: 35 осіб (87,5%), науково-педагогічний персонал: 5 осіб (12,5%).

Дослідження проводилося на базі факультету економічних відносин та фінансів Державного біотехнологічного університету (м. Харків). Всі респонденти проходили опитування за допомогою тестів, наведених у відповідних гугл-формах.

Лінк:https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdtvxvwes228XA2z9P7Am-JLc8KpphhQZ1GXzpi6l_rwb8_eQ/viewform

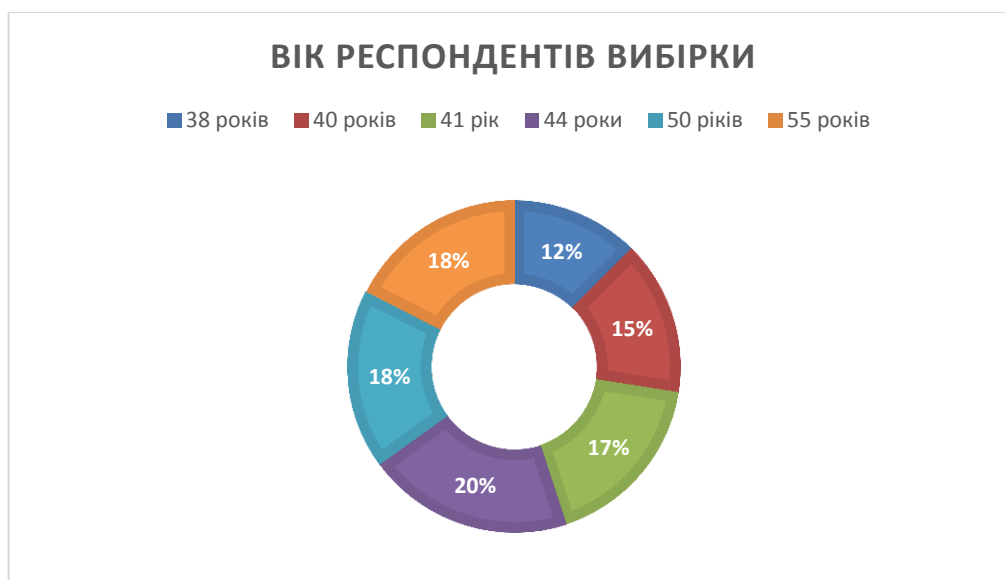


Рис. 2.1 Вік респондентів вибірки

На рис. 2.1 зображено діаграму із віковим розподілом вибірки респондентів.

Для досягнення мети дослідження, що полягає у вивченні психологічних чинників, які допомагають подолати кризу середнього віку, на емпіричному етапі були сформульовані наступні завдання із використанням психодіагностичних методик:

1. Визначити сенс життя та його вплив на подолання кризи середнього віку за допомогою Опитувальника сенсу життя. Дослідити, як усвідомлення особистих цілей та цінностей допомагає людині впоратися зі змінами та кризовими ситуаціями цього періоду.

2. Оцінити рівень депресії та психоемоційного стану осіб середнього віку, використовуючи Шкалу депресії Бека. Дослідити, як депресивні стани впливають на перебіг кризи середнього віку та її подолання.

3. Вивчити рівень самооцінки у респондентів за допомогою Шкали самооцінки Розенберга та визначити, як самооцінка впливає на стратегії подолання кризи середнього віку. Особлива увага приділяється взаємозв'язку між рівнем самооцінки та впевненістю у власних силах в умовах кризової ситуації.

4. Дослідити життєві цінності респондентів за допомогою Тесту на життєві цінності Шварца. Визначити, які цінності є пріоритетними для людей

середнього віку та як ці цінності впливають на адаптацію до змін, пов'язаних з кризою середнього віку.

5. Оцінити рівень соціальної підтримки, яку людина отримує від оточуючих за допомогою Шкали соціальної підтримки М. Виндзора та виявити як сприйняття підтримки з боку родичів, друзів, колег або інших важливих людей впливає на рівень протікання кризи середнього віку.

6. Проаналізувати взаємозв'язок між досліджуваними психологічними чинниками, такими як сенс життя, рівень депресії, самооцінка та життєві цінності, для виявлення їхнього впливу на успішне подолання кризи середнього віку.

7. Розробити рекомендації для психологічної підтримки людей, що переживають кризу середнього віку, враховуючи результати дослідження і ключові психологічні чинники, виявлені за допомогою зазначених методик.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) [34]

Опитувальник призначений для вимірювання двох аспектів сенсу життя: *наявність сенсу* (чи вважає людина своє життя осмисленим) та *пошук сенсу* (наскільки людина прагне зрозуміти сенс свого життя). Респонденти оцінюють 10 тверджень за 7-бальною шкалою, де 1 означає “Абсолютно згоден”, а 7 - “Абсолютно не згоден”.

За твердженням авторів, сенс життя виступає потенційним посередником між релігійністю та психологічним благополуччям, які в свою чергу впливають на загальну задоволеність життям, оптимізм та самооцінку. Ця методика використовується в роботі з психотравмами, оскільки процес посттравматичного відновлення пов'язаний із пошуком нового сенсу життя.

Інструкція. Виділіть час, щоб задуматися про те, що робить ваше життя значущим, що для вас важливо. Оцініть наступні твердження за зазначеною шкалою. Ці питання є особистими і немає правильних або неправильних відповідей:

- ✓ Абсолютно згоден - 1;
- ✓ Переважно згоден - 2;
- ✓ Частково згоден - 3;
- ✓ Важко відповісти - 4;
- ✓ Переважно не згоден - 5;
- ✓ Більше не згоден - 6;
- ✓ Абсолютно не згоден - 7.

Обробка результатів. Пункт 9 має зворотній ключ (де “Абсолютно згоден” оцінюється в 7 балів, а “Абсолютно не згоден” - 1 бал).

- Шкала Наявності сенсу включає пункти: 1, 4, 5, 6, і 9.
- Шкала Пошуку сенсу включає пункти: 2, 3, 7, 8, і 10.

Загальний бал за кожною шкалою обчислюється як сума, де діапазон результатів становить від 5 до 35 балів.

2. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) [19]

Шкала депресії Бека була розроблена Аароном Беком і є однією з найвідоміших і найпоширеніших методик для діагностики депресії. Вона використовується для оцінки інтенсивності депресивних симптомів у клінічних і неклінічних групах.

Шкала містить 21 питання, кожне з яких описує різні симптоми депресії (емоційні, когнітивні та фізичні). Відповіді на кожне питання оцінюються за чотирибальною шкалою (від 0 до 3), де 0 означає відсутність симптому, а 3 - його виражену наявність. Сума балів вказує на рівень депресії:

- ✓ 0-9 балів: відсутність депресії;
- ✓ 10-18 балів: легка депресія;
- ✓ 19-29 балів: помірна депресія;
- ✓ 30 і більше балів: важка депресія.

Ця методика допомагає виявити різні аспекти депресивного стану, такі як втрата інтересу до діяльності, почуття провини, суїцидальні думки, порушення сну, апетиту тощо. Вона широко використовується як у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях.

3. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [20]

Шкала самооцінки Розенберга є інструментом для вимірювання загальної самооцінки людини. Вона була створена соціальним психологом М. Розенбергом і є однією з найпоширеніших методик для оцінки того, наскільки людина позитивно чи негативно ставиться до себе.

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюють суб'єктивне сприйняття власної значущості. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: від «повністю згоден» до «повністю не згоден».

Питання шкали спрямовані на оцінку двох основних аспектів:

Загальна самооцінка: чи сприймає людина себе гідною поваги, чи має вона позитивну думку про свої здібності.

Соціальна самооцінка: як людина відчуває себе в соціальній взаємодії з іншими людьми.

Шкала дозволяє виявити як високу, так і низьку самооцінку. Висока самооцінка вказує на впевненість у собі, позитивне ставлення до власних досягнень і можливостей. Низька самооцінка може свідчити про проблеми з впевненістю, почуття власної неповноцінності або негативні емоції щодо себе.

4. Тест на життєві цінності Шварца (Schwartz Value Survey, SVS) [9]

Методика Шварца спрямована на вимірювання системи цінностей особистості і розроблена із врахуванням універсальних цінностей, які поділяють люди різних культур. Шварц виділяє 10 основних типів цінностей, що мотивують людську поведінку:

Гедонізм: задоволення і насолода життям.

Досягнення: прагнення до успіху, визнання і високих результатів.

Влада: статус, вплив на інших, контроль.

Універсалізм: розуміння, толерантність і захист благополуччя інших.

Доброта: турбота про інших, допомога, альтруїзм.

Безпека: прагнення до стабільності, гармонії і безпеки в суспільстві та власному житті.

Конформізм: підпорядкованість соціальним нормам і очікуванням.

Традиції: повага до звичаїв і культурних норм.

Самостійність: незалежність, креативність і свобода вибору.

Стимуляція: пошук нових вражень і ризикованих ситуацій.

Тест на життєві цінності Шварца дозволяє виявити індивідуальну ієрархію цінностей, яка впливає на поведінку і мотивацію особистості. Методика використовується для визначення того, як цінності особистості впливають на її здатність до толерантності та соціальної адаптації.

5. Шкала соціальної підтримки М. Виндзора (Social Support Appraisals Scale, SSA) [14]

Шкала соціальної підтримки М. Виндзора використовується для оцінки рівня соціальної підтримки, яку людина отримує від оточуючих. Соціальна підтримка є важливим психологічним ресурсом, який допомагає справлятися зі стресом, зберігати психічне здоров'я та підтримувати соціальні зв'язки.

Шкала містить ряд питань, що стосуються сприйняття підтримки з боку родичів, друзів, колег або інших важливих людей. Респондент оцінює рівень підтримки за такими параметрами:

Емоційна підтримка: здатність оточуючих надати співчуття, розуміння та емоційну підтримку.

Інформаційна підтримка: готовність оточуючих надати корисну інформацію або пораду.

Матеріальна підтримка: наявність реальної допомоги у вирішенні практичних питань.

Ця шкала допомагає оцінити, наскільки людина відчуває себе підтриманою і захищеною в соціальному контексті, що може впливати на її толерантність і здатність до взаємодії з різними соціальними групами.

Дані методики були обрані як для оцінки прояву самої кризи, так і для дослідження чинників, що сприяють її подоланню.

Шкала депресії Бека - дозволяє оцінити рівень депресивних станів у респондентів. Вона важлива для вивчення кризи середнього віку. Депресивні

прояви часто супроводжують цей період і є одним із симптомів кризових переживань. Результати шкали можуть свідчити про наявність або відсутність депресивних настроїв, що дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя людини під час кризи.

Шкала самооцінки Розенберга - використовується для визначення рівня самооцінки, який є джерелом подолання кризи середнього віку. Висока самооцінка сприяє кращому емоційному стану та ефективним стратегіям подолання кризових ситуацій. Низька самооцінка, навпаки, може ускладнити адаптацію та призвести до загострення кризових переживань.

Шкала соціальної підтримки М. Виндзора показує рівень підтримки, який людина отримує від сім'ї, друзів та близьких, що є ключовим чинником подолання кризи середнього віку. Дослідження показують, що висока соціальна підтримка знижує стрес і забезпечує ресурси для подолання кризових ситуацій, підвищуючи психологічну стійкість.

Тест на життєві цінності Шварца дозволяє оцінити переваги особистості, що важливо для розуміння того, як вона реагує на життєві зміни, притаманні кризі середнього віку. Враховуючи, що криза часто пов'язана з переосмисленням життєвих цінностей, методика показує яку значимість для респондентів мають ті чи інші цінності. Залежно від цього, люди можуть по-різному переживати кризу та шукати шляхи її подолання.

Опитувальник сенсу життя «The Meaning in Life Questionnaire, Q 2006» використовується для оцінки наявності сенсу життя та пошуку сенсу. Пошук сенсу життя є центральним аспектом подолання кризи середнього віку, людина прагне знайти нові цілі та значення у своєму житті. Відчуття наявності сенсу життя сприяє успішному подоланню кризових моментів і збільшує мотивацію до подальших дій.

Таким чином, шкала депресії Бека та опитувальник сенсу життя більше фокусуються на оцінці проявів кризи середнього віку, тоді як шкала самооцінки Розенберга, шкала соціальної підтримки М. Виндзора та тест на життєві цінності Шварца розглядаються як методики, що вивчають чинники подолання кризи.

Кожна з цих методик дозволяє комплексно оцінити стан і ресурси особистості, що є важливими для аналізу процесу подолання кризи середнього віку.

2.2. Концептуальна модель особистісних чинників подолання кризи середнього віку

Концептуальна модель подолання кризи середнього віку включає детальний аналіз особистісних чинників, які допомагають людям ефективно адаптуватися та долати труднощі цього періоду. Згідно з нашим дослідженням основними чинниками, що впливають на подолання кризи середнього віку є рівень самооцінки людини, соціальна підтримка, орієнтація на життєві цінності. Кожен з цих елементів був вивчений на основі відповідних психодіагностичних методик, що забезпечило комплексний підхід до аналізу особистісних ресурсів.

Самооцінка є одним із фундаментальних чинників, які розуміють, як людина сприймає свої можливості, досягнення та життєві ресурси. Висока самооцінка є показником внутрішньої впевненості та здатності приймати важливі рішення, що є особливо критичним у період кризи середнього віку. Людина з адекватною самооцінкою здатна об'єктивно оцінити свої сильні й слабкі сторони, що дає їй змогу швидко адаптуватися до змін і розробляти ефективні стратегії для подолання викликів та досягнення нових життєвих цілей. Така особа не тільки впевнено вирішує проблеми, а й здатна використовувати нові виклики з відкритості і готовності до змін. З іншого боку, низька самооцінка може бути перешкодою у подоланні кризи. Вона породжує сумніви у власних силах, страх перед змінами та ризик розвитку депресивних станів, що може ускладнити процес адаптації та гальмувати розвиток особистості. Люди з низькою самооцінкою частіше обирають пасивні стратегії, уникають ризику і не використовують можливості для зростання.

Соціальна підтримка має ключову роль у процесі подолання кризи середнього віку, оскільки вона виступає базовим для цього ресурсом, коли більшість людей відчуває себе частиною суспільства та сприяє збереженню

психологічного балансу. Наявність підтримки оточення сприяє створенню відчуття безпеки та стабільності, що особливо важливо під час кризових періодів. Людина, яка відчуває підтримку, легше приймає рішення, має способи подолання проблем та ефективніше долає стрес. Соціальна підтримка в різні моменти часу може включати різні форми: емоційну допомогу (співпереживання, поради), матеріальну підтримку (допомога у розв'язанні побутових проблем) та спільне проведення часу (що зменшує відчуття ізоляції). Взаємодія з іншими людьми сприяє зміцненню нервової стійкості та дозволяє уникати самотності та відчуття відчуженості.

Життєві цінності є потужним регулятором поведінки, який визначає орієнтири, на які спирається людина в складних життєвих ситуаціях. Орієнтація на цінності, такі як розвиток, досягнення та особистісне зростання, готовність людини адаптуватися до нових умов, спонукають людину шукати нові можливості для самореалізації та професійного чи особистісного розвитку. Людина, яка цінує самореалізацію, буде більшою мірою здатною до пошуку нових навичок, зміни кар'єри або розвитку творчих проєктів, що позитивно вплине на її загальний стан і сприятиме подоланню кризи. Значна орієнтація на цінності дозволяє людині зосередитися на важливих аспектах життя та краще контролювати процес прийняття рішень, спрямовуючи свої зусилля на досягнення конкретних цілей. Цінності слугують компасом, що спрямовує поведінку людини в позитивне русло, допомагаючи уникати розчарування.

Для проведення дослідження була розроблена концептуальна модель особистісних чинників подолання кризи середнього віку, що зображена на рисунку 2.2.



Рис.2.2 Концептуальна модель особистісних чинників подолання кризи середнього віку

Криза середнього віку – центральний компонент, що позначає період переосмислення особистістю свого життя, досягнень та життєвих цілей. Криза часто супроводжується емоційними труднощами, сумнівами щодо власної реалізації, а також прагненням до змін. У цей час особа звертається до внутрішніх ресурсів та шукає підтримку в оточенні, щоб пройти через цей складний етап.

Усі ці чинники взаємодіють циклічно: наприклад, підвищення рівня самооцінки може посилити орієнтацію на важливі життєві цінності, які, у свою чергу, спираються на соціальну підтримку. Ця взаємодія створює позитивне налаштування для успішного подолання кризи середнього віку.

Таким чином, успішне подолання кризи середнього віку залежить від інтеграції цих особистісних чинників, які взаємодіють між собою і сприяють формуванню позитивного досвіду у цей складний період. Розуміння та розвиток цих аспектів можуть допомогти людині не лише пережити кризу, але й вийти з неї з новими силами та перспективами.

2.3. Емпірична верифікація моделі впливу психологічних чинників на подолання кризи середнього віку

Аналіз результатів емпіричного дослідження дає змогу узагальнити отримані результати. Так, першим кроком аналізу та інтерпретації представимо результати Опитувальника сенсу життя наведені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати дослідження за Опитувальником сенсу життя

Шкали тесту СЖ	Значення		Інтервальна одиниця	Значення		
	Мін.	Макс		Низькі бали	Середні бали	Високі бали
Шкала Наявність сенсу	9	27	10	5-15	16-25	26-35
Шкала Пошук сенсу	6	29	10	5-15	16-35	26-35

Табл. 2.1 містить результати емпіричного дослідження, що відображають рівень сенсу життя у респондентів за двома основними шкалами: Наявність сенсу та Пошук сенсу. Ці шкали є частиною методики, що використовується для вивчення смисложиттєвих орієнтацій людей, зокрема під час кризи середнього віку.

Шкала Наявність сенсу вимірює, наскільки респонденти відчують, що їхнє життя має сенс на даний момент. Високе значення свідчить про те, що людина вже знайшла певний сенс у житті, і це є для неї джерелом стабільності та внутрішнього задоволення.

Мінімальне значення за цією шкалою становить 9 балів, максимальне значення - 27 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 18 балів, що свідчить про значну варіативність отриманих результатів.

Шкала Пошук сенсу відображає, наскільки респонденти активно шукають сенс у своєму житті, навіть якщо ще не відчують його в повній мірі. Це може бути показником внутрішніх пошуків і прагнення до самореалізації або змістовного існування.

Мінімальне значення за цією шкалою становить 6 балів, максимальне - 29 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 23 балів, що свідчить про значну варіативність отриманих результатів.

Дані результати показують, що більшість респондентів відчувають певний сенс у своєму житті, однак пошук сенсу залишається актуальним для багатьох людей. Вищі показники за шкалою Пошуку сенсу можуть свідчити про те, що в період кризи середнього віку люди частіше прагнуть до змін та переоцінки життєвих цінностей, що відображається у підвищеній активності в пошуках глибшого сенсу життя.

Така інформація важлива для розуміння психологічних процесів, які впливають на подолання кризи середнього віку, і може слугувати основою для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку людей у цьому періоді їхнього життя.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за Опитувальником сенсу життя

№	Показник	Кількість			Відсоток		
		низькі (5-15)	середні (16-25)	високі (26-35)	низькі (5-15)	середні (16-25)	високі (26-35)
1	Шкала Наявність сенсу	29	10	1	72,5%	25%	2,5%
		низькі (5-15)	середні (16-25)	високі (26-35)	низькі (5-15)	середні (16-25)	високі (26-35)
2	Шкала Пошук сенсу	14	25	1	35%	62,5%	2,5%
		низькі (5-15)	середні (16-25)	високі (26-35)	низькі (5-15)	середні (16-25)	високі (26-35)

Інформація, представлена у табл. 2.2 відображає результати дослідження за шкалою Наявності сенсу життя. Вона показує, як респонденти оцінюють наявність сенсу у своєму житті на трьох рівнях: низькому, середньому та високому.

1. *Низький рівень* - 72,5% респондентів. Це означає, що більшість учасників дослідження відчувають недостатній рівень сенсу у своєму житті.

Вони не відчують повного задоволення чи визначеності щодо свого життєвого сенсу на момент проведення дослідження.

2. *Середній рівень* - 25% респондентів. Ця частка респондентів оцінює наявність сенсу свого життя як середню, тобто вони частково знаходять сенс у своєму житті, але їхнє відчуття ще не є цілком визначеним або стабільним.

3. *Високий рівень* - 2,5% респондентів. Лише один із учасників відчуває високий рівень наявності сенсу в житті. Це вказує на те, що для цих людей сенс життя вже знайдений і є важливим джерелом мотивації та задоволення.

Більшість респондентів, за результатами цього опитування, мають низький рівень відчуття сенсу життя, що може свідчити про труднощі в період кризи середнього віку. Лише незначна кількість учасників знаходиться на високому рівні, що вказує на можливу необхідність допомоги або підтримки для подолання цих труднощів і пошуку сенсу.

Інформація, представлена у табл. 2.2 демонструє результати дослідження за шкалою Пошуку сенсу життя. Вона відображає, наскільки активно респонденти шукають сенс у своєму житті на трьох рівнях: низькому, середньому та високому.

1. *Низький рівень* - 35% респондентів. Це означає, що трохи більше третини учасників не активно шукають сенс у своєму житті, можливо, через те, що вони вже його знайшли або не вважають цей пошук важливим.

2. *Середній рівень* - 62,5% респондентів. Більшість респондентів перебувають на середньому рівні пошуку сенсу. Це свідчить, що ці люди активно шукають сенс, але, можливо, ще не досягли чіткого розуміння або повної впевненості у своєму житті.

3. *Високий рівень* - 2,5% респондентів. Лише один із учасників демонструє дуже активний пошук сенсу, що може бути пов'язано з певною кризою або необхідністю переоцінки життєвих орієнтирів.

Отримані результати показують, що більшість респондентів (62,5%) активно шукають сенс життя, проте роблять це на середньому рівні. Водночас значна частина людей (35%) не відчуває такої потреби або вважає, що їх пошуки

вже завершені. Лише незначна кількість респондентів (2,5%%) перебуває у стані активного та глибокого пошуку сенсу. Це може свідчити про різні стадії або етапи кризи середнього віку, які переживають учасники дослідження.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою Шкала депресії Бека

	Значення		Інтервальна одиниця	Значення			
	Мін.	Макс		Норма	Легкий депресивний стан	Помірний депресивний стан	Тяжка депресія
Шкала депресії	11	29	13	0-13	14-19	26-35	29-63

Інформація, представлена у табл. 2.3 відображає результати дослідження, проведеного за методикою Шкали депресії Бека, яка є інструментом для оцінки рівня депресії у досліджуваних.

Мінімальне значення за цією шкалою становить 11 балів, максимальне значення - 29 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 18 балів, що свідчить про значну варіативність отриманих результатів.

Таким чином, ці показники допомагають зрозуміти як загальний рівень депресії в групі, так і розкид індивідуальних оцінок, що дозволяє оцінити ступінь вираженості депресивних станів у різних учасників дослідження.

Інформація, представлена у табл. 2.4 ілюструє результати дослідження за Шкалою депресії Бека. В ній показано відсотковий розподіл рівнів депресії серед досліджуваних на чотирьох рівнях: мінімальний рівень депресії, легка депресія, помірний рівень депресії та важку депресію.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою Шкала депресії Бека

Шкала депресії	Кількість				Відсоток			
	Норма	Легкий депресивний стан	Помірний депресивний стан	Тяжка депресія	Норма	Легкий депресивний стан	Помірний депресивний стан	Тяжка депресія
	12	6	21	1	30%	15%	52,5%	2,5%

1. *Мінімальний рівень депресії (30%)*: Цей сектор представляє частку учасників, у яких симптоми депресії або зовсім відсутні, або знаходяться на мінімальному рівні. 30% досліджуваних мають лише незначні прояви депресії, що може вважатися психологічною нормою. У цій групі учасники не мають серйозних проблем із емоційним станом, і їх психічне здоров'я не вимагає серйозних втручань.

2. *Легка депресія (15%)*: Ця група представляє 15% учасників, які мають легкі симптоми депресії. Легка депресія зазвичай характеризується помірним занепокоєнням, втому, змінами настрою, але не викликає суттєвих проблем у повсякденному житті. Це вказує на те, що певна кількість учасників може потребувати підтримки чи консультацій для покращення свого емоційного стану.

3. *Помірний рівень депресії (52,5%)*: Найбільша група, що складає 52% учасників, демонструє помірний рівень депресії. Це означає, що більше половини досліджуваних мають значні прояви депресивних симптомів, які можуть впливати на їхню здатність нормально функціонувати в повсякденному житті. Симптоми можуть включати постійну втому, втрату інтересу до життя, погіршення концентрації уваги, зміни апетиту або сну. Для цієї групи бажано втручання у вигляді психологічної допомоги чи терапії.

4. *Важка депресія (2,5%)*: Найменший сегмент представляє 2,5% учасників, які мають важкі депресивні симптоми. Важка депресія зазвичай супроводжується сильним емоційним виснаженням, глибоким почуттям безнадії, самознеціненням та суїцидальними думками. У таких випадках обов'язково

потрібне негайне медичне втручання, щоб уникнути серйозних наслідків для здоров'я і життя.

Дані, представлені у табл. 2.4 вказують на те, що більше половини досліджуваних мають помірний рівень депресії, який потребує уваги, тоді як третина учасників перебуває в нормальному стані (мінімальний рівень депресії). Легкий рівень депресії зустрічається у меншій частини, а важка депресія – у дуже незначної кількості осіб, що є важливим індикатором для своєчасного втручання.

Цей розподіл свідчить про те, що депресія є важливою проблемою для значної частини учасників дослідження, і з цими результатами можна формувати подальші стратегії підтримки або лікування.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою Шкала самооцінки Розенберга

	Значення		Інтервальна одиниця	Значення			
	Мін.	Макс		Низький	Середній	Помірно високий	Високий
Шкала самооцінки	12	39	8	10-18	19-22	23-34	35-40

Табл. 2.5 представляє результати дослідження, проведеного за методикою Шкали самооцінки Розенберга, яка є відомим інструментом для оцінки рівня самооцінки у досліджуваних.

Мінімальне значення за цією шкалою становить 12 балів, максимальне - 39 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 27 балів, що свідчить про значну варіативність отриманих результатів. Великий розмах свідчить про суттєву різницю в рівні самооцінки серед учасників – від дуже низької до високої.

Результати за Шкалою самооцінки Розенберга показують, що середній рівень самооцінки учасників є помірним (22,6), але при цьому значна варіативність (стандартне відхилення $\pm 5,865$) та великий розмах (27) свідчать

про те, що у досліджуваній групі є як люди з високою самооцінкою, так і з дуже низькою. Це може вказувати на необхідність більш детального аналізу для виявлення причин такої різниці і надання відповідної психологічної допомоги тим, у кого самооцінка низька.

Таблиця 2.6

Результати дослідження за за шкалою Розенберга

Шкала Самооцінки	Кількість				Відсоток			
	Низький	Середній	Помірно високий	Високий	Низький	Середній	Помірно високий	Високий
	9	16	12	3	22,5%	40%	30%	7,5%

Інформація, представлена у табл. 2.6 відображає результати дослідження за Шкалою самооцінки Розенберга. Вона показує відсотковий розподіл учасників на чотирьох рівнях: низькому, середньому, помірно високому та високому.

Низький рівень самооцінки: 22,5% учасників мають низький рівень самооцінки. Це вказує на те, що приблизно п'ята частина досліджуваних демонструє недостатню впевненість у собі, почуття самознецінення або значний рівень сумнівів у своїх можливостях. Ця група потребує особливої уваги, оскільки низька самооцінка може впливати на психологічне здоров'я та соціальні взаємодії.

Середній рівень самооцінки: найбільша група учасників - 40% - має середній рівень самооцінки. Це означає, що майже половина досліджуваних відчуває помірну впевненість у собі, але можуть бути випадки коливання між позитивною та негативною самооцінкою. Ця група демонструє баланс між упевненістю і самокритичністю.

Помірно високий рівень самооцінки: 30% учасників мають помірно високий рівень самооцінки. Це означає, що третина учасників почувається досить впевнено, вірить у свої сили і загалом позитивно оцінює свої можливості. Вони можуть бути самостійними та успішними у соціальних і професійних сферах.

Високий рівень самооцінки: Найменша група - 7,5% учасників - демонструє високий рівень самооцінки. Це означає, що невеликий відсоток досліджуваних має дуже високу впевненість у собі та своїх силах. Високий рівень самооцінки зазвичай пов'язаний із відчуттям внутрішньої стабільності та успіхом у житті.

Дані дослідження, представлені у табл. 2.6 показують, що найбільша частина учасників має середній рівень самооцінки (40%), а третина - помірно високий (30%). Це вказує на те, що більшість людей має збалансоване почуття власної цінності. Однак варто звернути увагу на 22,5% учасників із низьким рівнем самооцінки, що може бути фактором ризику для їхнього емоційного благополуччя. Невелика частина учасників (7,5%) має високий рівень самооцінки, що є позитивним показником для їхньої психологічної стійкості та соціальної адаптації.

Таблиця 2.7

Результати дослідження за тестом на життєві цінності Шварца

	Значення		Інтервальна одиниця	Значення		
	Мін.	Макс		Низький	Середній	Високий
Саморегуляція	22	34	16	-1-14	15-35	36-49
Стимулювання	28	49	16	-1-14	15-35	36-49
Гедонізм	16	26	9	-1-7	8-15	16-28
Досягнення	19	40	16	-1-14	15-28	29-42
Влада	23	32	16	-1-14	15-25	25-35
Безпека	28	49	16	-1-14	15-35	36-49
Конформність	23	56	26	-1-24	25-42	43-56
Традиції	24	49	16	-1-14	15-35	36-49
Прихильність	16	32	16	-1-14	15-25	25-35
Самоорієнтація	7	14	7	-1-5	6-10	11-14

Табл. 2.7 представляє результати дослідження за тестом на життєві цінності Шварца, який оцінює різні аспекти ціннісних орієнтацій індивідів, таких як саморегуляція, досягнення, безпека та ін.

Саморегуляція - це здатність контролювати свої емоції, поведінку та бажання у відповідності до ситуації. Мінімальне значення за цією шкалою становить 22 бали, максимальне - 34 бали. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 12 балів, що вказує на відносно обмежені відмінності в оцінках учасників.

Стимулювання стосується прагнення до нових переживань, змін і пригод. Мінімальне значення за цією шкалою становить 28 балів, максимальне - 49 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 21 бал, що є значна різниця між учасниками в тому, наскільки вони потребують стимуляції і нових вражень.

Гедонізм пов'язаний із прагненням до задоволення і насолоди. Мінімальне значення за цією шкалою становить 16 балів, максимальне - 26 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 10 балів, це свідчить про те, що більшість оцінок доволі близькі одна до одної, з невеликим варіативним розкидом.

Шкала досягнення показує прагнення досягати успіху, ставити перед собою високі цілі та їх досягати. Мінімальне значення за цією шкалою становить 19 балів, максимальне - 40 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 21 бал, що свідчить на значну варіативність у тому, наскільки сильно учасники акцентують увагу на досягненнях.

Влада стосується здатності впливати на інших і контролювати ресурси. Мінімальне значення за цією шкалою становить 23 бали, максимальне - 32 бали. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 9 балів, це свідчить, що оцінки учасників щодо цієї цінності є відносно однорідними, без суттєвих відмінностей.

Безпека є найбільш значущою життєвою цінністю для учасників. Мінімальне значення за цією шкалою становить 28 балів, максимальне - 49 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 21 бал, що свідчить про те, що для деяких учасників безпека є вкрай важливою, тоді як для інших вона менш пріоритетна, що створює великий діапазон в оцінках.

Конформність - це цінність, яка відображає схильність слідувати соціальним нормам і правилам. Мінімальне значення за цією шкалою становить 23 бали, максимальне - 56 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 23 бали, що вказує на те, що деякі учасники більше тяжіють до конформності, тоді як інші - значно менше.

Традиції вказують на важливість дотримання культурних та релігійних звичаїв. Мінімальне значення за цією шкалою становить 24 бали, максимальне - 49 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 15 балів, що вказує на помірну варіативність в оцінках учасників.

Прихильність стосується важливості соціальних зв'язків та міжособистісних відносин. Мінімальне значення за цією шкалою становить 16 балів, максимальне - 32 бали. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 16 балів, що свідчить про помірну різницю в оцінках.

Самоорієнтація (індивідуалізм і самостійність) є найменш значущою цінністю для учасників. Мінімальне значення за цією шкалою становить 7 балів, максимальне - 14 балів. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 7 балів, та свідчить про те, що більшість учасників мають подібні оцінки і не віддають великої переваги цій цінності.

Кожна з цінностей демонструє певний рівень важливості для учасників. Безпека, традиції, досягнення та стимулювання є найбільш значущими, тоді як

самоорієнтація і гедонізм виявляються менш важливими для досліджуваної групи. Розмах вказує на різний ступінь варіативності оцінок серед учасників для кожної з цінностей, що підкреслює індивідуальні відмінності у сприйнятті життєвих цінностей.

Таблиця 2.8

Результати дослідження за тестом на життєві цінності Шварца

№	Показник	Кількість			Відсоток		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
1	Саморегуляція	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49
		0	40	0	0%	100%	0%
2	Стимулювання	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49
		0	8	32	0%	20%	80%
3	Гедонізм	Низький 1-7	Середній 8-15	Високий 16-28	Низький 1-7	Середній 8-15	Високий 16-28
		0	0	40	0%	0%	100%
4	Досягнення	Низький 1-14	Середній 15-28	Високий 29-42	Низький 1-14	Середній 15-28	Високий 29-42
		0	10	30	0%	25%	75%
5	Влада	Низький 1-14	Середній 15-25	Високий 26-35	Низький 1-14	Середній 15-25	Високий 26-35
		0	14	26	0	35%	65%
6	Безпека	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49
		0	9	31	0	22,5%	77,5%
7	Конформність	Низький 1-24	Середній 25-42	Високий 43-56	Низький 1-24	Середній 25-42	Високий 43-56
		6	33	1	15%	82,5%	2,5%
8	Традиції	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49	Низький 1-14	Середній 15-35	Високий 36-49
		0	20	20	0%	50%	50%
9	Прихильність	Низький 1-14	Середній 15-25	Високий 26-35	Низький 1-14	Середній 15-25	Високий 26-35
		0	26	14	0%	65%	35%
10	Самоорієнтація	Низький 1-5	Середній 6-10	Високий 11-14	Низький 1-5	Середній 6-10	Високий 11-14
		0	20	20	0%	50%	50%

У табл. 2.8, що представляє розподіл показників за категоріями, наведено результати оцінки різних аспектів десяти самооцінок учасників дослідження. Кожен показник показує специфічний аспект особистісних характеристик, таких як саморегуляція, стимулювання, гедонізм та інші. У таблиці вказана кількість учасників, які отримали різні бали, а також відсотки учасників у кожній категорії - низький, середній та високий рівні.

За першим показником *саморегуляція* всі респонденти виявились на середньому рівні, що показує однозначність за цією характеристикою.

Наступний показник *стимулювання*, демонструє, що 80% респондентів знаходяться на високому рівні, що вказує на значну позитивну оцінку даної характеристики, а 20% знаходяться на середньому рівні.

За показником *гедонізм* присутня тенденція, як і за показником саморегуляції, що всі респонденти знаходяться на високому рівні.

Показник *досягнення* зазначає позитивні тенденції, оскільки 75% учасників дослідження мають високий рівень, що свідчить про високу мотивацію досягати поставлених цілей, а 25% мають середній рівень.

Аналогічні результати спостерігаються у показнику *влади*, де 65% респондентів знаходяться на високому рівні, а 35% мають середній рівень.

Показник *безпека* демонструє позитивну тенденцію, 77,5% учасників дослідження мають високий рівень, що свідчить про їх прагнення до стабільності, та 22,5% мають середній рівень.

У показнику *конформність* 82,5% респондентів мають середній рівень, що свідчить про середній рівень їх здатності адаптуватись до соціальних норм, 15% отримали низький рівень за даною характеристикою, та 2,5%, а саме один респондент має високий рівень.

За показником *традиції* респонденти рівномірно розділились по 50% на середньому та високому рівнях, що свідчить про певну варіативність поглядів у цій сфері.

Наступний показник *прихильність* зазначає, що 65% учасників дослідження знаходяться на середньому рівні, що вказує на їх помірну перевагу

міжособистісних стосунків, та 35% отримали високий рівень за цією характеристикою.

Останній показник *самоорієнтація*, так сам як і показник традиції рівномірно розділив респондентів на дві групи по 50% на середній та високий рівні, що показує різноманітність вибору респондентів.

Ця таблиця надає змогу оцінити різні аспекти особистісних характеристик респондентів і виявити домінуючі якості. Зібрані дані можуть бути використані для подальшого аналізу, вивчення кореляцій між різними показниками та розробки інтервенцій, спрямованих на покращення цих характеристик у майбутньому.

Таблиця 2.9

Результати дослідження за шкалою соціальної підтримки М.Виндзора

	Значення		Інтервальна одиниця	Значення		
	Мін.	Макс		Низький	Середній	Високий
Субшкала "Сім'я"	12	24	8	0-7	8-14	15-24
Субшкала "Друзі"	15	23	8	0-7	8-14	15-24
Субшкала "Близькі люди"	15	23	8	0-7	8-14	15-24

У табл. 2.9 представлені результати дослідження за шкалою соціальної підтримки М. Виндзора, що містить результати за трьома субшкалами соціальної підтримки: "Сім'я", "Друзі" та "Близькі люди".

1. *Субшкала "Сім'я"*. Вимірює рівень соціальної підтримки, яку учасники отримують від своїх сімей. Мінімальне значення за цією шкалою становить 12 балів, максимальне - 24 бали. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 12 балів, що вказує на досить широкий діапазон оцінок, що показує різноманітність досвіду підтримки від родини.

2. *Субшкала "Друзі"*. Оцінює підтримку, яку учасники отримують від своїх друзів. Мінімальне значення за цією шкалою становить 15 балів, максимальне - 23 бали. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним

значеннями відповіді респондентів різниця становить 8 балів, що свідчить про певну різницю, але вона менш виражена, ніж у субшкалі "Сім'я".

3. *Субшкала "Близькі люди"*. Вимірює підтримку, яку учасники отримують від людей, з якими мають тісні стосунки (але не обов'язково членів родини або друзів). Мінімальне значення за цією шкалою становить 15 балів, максимальне - 23 бали. Такий діапазон значень показує, що між мінімальним та максимальним значеннями відповіді респондентів різниця становить 8 балів, що свідчить про певну різницю, але вона менш виражена, ніж у субшкалі "Сім'я", і така сама як у субшкалі "Друзі".

У табл. 2.10 представлені результати дослідження, що показують важливість соціальної підтримки в житті учасників. Соціальна підтримка від друзів оцінюється найвищою серед трьох субшкал. Соціальна підтримка від сім'ї та близьких людей є подібною за рівнем, але підтримка від сім'ї демонструє більшу варіативність порівняно з близькими людьми. Загалом, субшкала "Друзі" має менший розмах, що свідчить про більш однорідний рівень підтримки в цій групі, тоді як в сімейних стосунках спостерігається більша варіативність. Залежно від конкретних обставин життя учасників, соціальна підтримка може мати різний вплив на їхнє благополуччя, проте загалом дружнє оточення відіграє важливішу роль.

У табл. 2.10, що відображає результати дослідження за шкалою соціальної підтримки М. Виндзора, представлені дані про три субшкали: "Сім'я", "Друзі" та "Близькі люди". Кожна субшкала класифікує результати за трьома рівнями: низький, середній та високий рівень соціальної підтримки, відповідно до визначених параметрів балів.

У табл. 2.10, що відображає результати дослідження за шкалою соціальної підтримки М. Виндзора, представлені дані про три субшкали: "Сім'я", "Друзі" та "Близькі люди". Кожна субшкала класифікує результати за трьома рівнями: низький, середній та високий рівень соціальної підтримки, відповідно до визначених параметрів балів.

Таблиця 2.10

Результати дослідження за шкалою соціальної підтримки М. Виндзора

№	Показник	Кількість			Відсоток		
		Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24	Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24
1	Субшкала "Сім'я"	0	10	30	0%	25%	75%
		Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24	Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24
2	Субшкала "Друзі"	0	0	40	0%	0%	100%
		Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24	Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24
3	Субшкала "Близькі люди"	0	0	40	0%	0%	100%
		Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24	Низький 0-7	Середній 8-14	Високий 15-24

Перша субшкала "Сім'я" демонструє, що жоден з учасників не має низького рівня соціальної підтримки. На середньому рівні 10 учасників, що становить 25% від загальної кількості. Більша частина учасників 75%, має високий рівень підтримки, що свідчить про позитивну динаміку у відносинах у сім'ї та підтримку з боку навколишніх.

За другою субшкалою "Друзі" всі респонденти - 100% учасників, отримали високий рівень підтримки, що свідчить про наявність сильних дружніх зв'язків у їхньому житті. Це є суттєвим позитивним аспектом, що відзначає важливу роль друзів у соціальному середовищі даної вибірки.

Остання субшкала "Близькі люди" демонструє такі ж позитивні тенденції, що субшкала "Друзі", 100% респондентів отримали високий рівень соціальної підтримки. Такі результати підтверджують, що навколишні люди є джерелом підтримки для учасників дослідження.

Таким чином, результати досліджень, що представлені у табл. 2.10 свідчать про високу соціальну підтримку, яку отримують учасники дослідження від своїх сімей, друзів та близьких людей. Високі показники в усіх трьох суб'єктах можуть свідчити про позитивні соціальні зв'язки та підтримку, а також можуть сприяти підвищенню загального рівня благополуччя респондентів.

Таблиця 2.11

Коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалами методики соціальної підтримки М. Виндзора та шкалою Бека

	Субшкала "Сім'я"	Субшкала "Друзі"	Субшкала "Близькі люди"
шкала Бека	0,169	0,245	0,153

Розрахунки зроблені за $p \leq 0,01$.

Табл. 2.11 містить значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між шкалами соціальної підтримки, що вимірюються за методикою М. Виндзора, та шкалою депресії Бека. Коефіцієнт кореляції Пірсона використовується для оцінки сили та напрямку лінійного зв'язку між двома змінними. Коефіцієнти кореляції можуть коливатися від -1 до +1, де значення, близькі до +1, вказують на сильний позитивний зв'язок, а значення, близькі до -1, вказують на сильний негативний зв'язок. Значення, близькі до 0, свідчать про відсутність кореляції.

Кореляція між шкалою Бека та субшкалою "Сім'я": Значення кореляції 0,169 вказує на слабкий позитивний зв'язок між підтримкою від сім'ї та рівнем депресії. Це означає, що з підвищенням рівня соціальної підтримки від сім'ї спостерігається невелике зниження рівня депресії, хоча цей зв'язок не є статистично значущим. Слабка кореляція може свідчити про те, що сімейна підтримка не є ключовим фактором у зниженні депресивних симптомів.

Кореляція між шкалою Бека та субшкалою "Друзі": Кореляція 0,245 свідчить про помірно слабкий позитивний зв'язок між підтримкою від друзів і рівнем депресії. Це означає, що учасники, які отримують більше підтримки від друзів, можуть мати трохи нижчий рівень депресії. Хоча кореляція є вищою, ніж у випадку з субшкалою "Сім'я", вона все ще не є сильною і потребує додаткового дослідження для підтвердження.

Кореляція між шкалою Бека та субшкалою "Близькі люди": Значення кореляції 0,153 вказує на слабкий позитивний зв'язок між підтримкою від близьких людей та рівнем депресії. Подібно до субшкали "Сім'я", цей зв'язок є незначним. Це може свідчити про те, що підтримка від близьких людей також не має значного впливу на рівень депресії учасників.

Всі три субшкали демонструють позитивний зв'язок із шкалою Бека, але всі кореляції є слабкими (0,169, 0,245, 0,153). Це вказує на те, що соціальна підтримка від сім'ї, друзів і близьких людей має певний, але незначний вплив на рівень депресії. Субшкала "Друзі" показує найбільш помітний зв'язок з депресією, але навіть вона не є статистично значущою. Це може вказувати на необхідність подальших досліджень для виявлення більш складних зв'язків між соціальною підтримкою та психологічним здоров'ям.

Криза середнього віку часто супроводжується глибокими рефлексіями щодо сенсу життя, цінностей та досягнень. У цей період багато людей починають задаватися питаннями про свої життєві цілі, щастя та те, що вони залишають після себе. Вивчення психологічних чинників, таких як життєві цінності, визначені за методикою Шварца, може допомогти зрозуміти, як ці фактори впливають на подолання кризи середнього віку.

Табл. 2.12 містить коефіцієнти кореляції Пірсона, які вказують на зв'язок між шкалами життєвих цінностей, визначених за методикою Шварца, та двома аспектами сенсу життя: наявністю сенсу та його пошуком. Розглянемо детальніше кожен шкалу життєвих цінностей і їхні кореляції з аспектами сенсу життя.

Таблиця 2.12

Коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалами Тест на життєві цінності Шварца та тесту на сенс життя

	Шкала Наявність сенсу	Шкала Пошук сенсу
Саморегуляція	0,327**	0,426*
Стимулювання	0,456*	-0,145**
Гедонізм	0,026*	0,562**
Досягнення	0,245*	0,465**
Влада	0,156*	0,123*
Безпека	0,675**	0,578**
Конформність	0,415**	0,159*
Традиції	-0,229*	-0,145*
Прихильність	0,123*	0,018*
Самоорієнтація	0,145*	0,345**

*Розрахунки зроблені за $p \leq 0,01$ - *, $p \leq 0,05$ - **.*

Кореляція між шкалою саморегуляція коефіцієнти 0,327 (наявність сенсу) і 0,426 (пошук сенсу) демонструє помірний позитивний зв'язок з обома аспектами сенсу життя. Це свідчить про те, що особи з високою саморегуляцією, які можуть ефективно контролювати свої дії та емоції, частіше відчують сенс у своєму житті та активно шукають його. Підтримка такого зв'язку може бути важливою для розвитку особистісних якостей, які сприяють позитивному сприйняттю життя. Саморегуляція, яка є здатністю контролювати свої дії та емоції, може допомогти людям в кризовий період зберігати ясність розуму. Люди, які мають високі показники саморегуляції, частіше можуть знаходити сенс у своєму житті та активно шукати нові цілі. Це важливо під час кризи, коли відчуття втрати контролю може викликати тривогу.

Кореляція між шкалою стимулювання коефіцієнти 0,456 (наявність сенсу) і -0,145 (пошук сенсу) має сильну позитивну кореляцію з наявністю сенсу в житті, що вказує на те, що люди, які цінують нові враження та різноманітність, частіше відчують сенс у своїй повсякденності. Негативна кореляція з пошуком сенсу може свідчити про те, що індивіди, які отримують задоволення від активного стилю життя, можуть менше займатися рефлексією і пошуком сенсу. Це може вказувати на те, що такий стиль життя може перешкоджати активному дослідженню глибших значень. Цінування нових вражень та різноманітності допомагає людям під час кризи шукати нові горизонти. Це може бути надзвичайно важливим, оскільки різноманіття досвіду часто веде до пошуку нових шляхів і відчуттів, які сприяють відновленню відчуття сенсу.

Кореляція між шкалою гедонізм коефіцієнти: 0,026 (наявність сенсу) і 0,562 (пошук сенсу) показує дуже слабкий позитивний зв'язок з наявністю сенсу, що означає, що цінування задоволення та насолоди не є визначальним фактором для відчуття сенсу життя. Однак помітна позитивна кореляція з пошуком сенсу вказує на те, що індивіди, які активно шукають задоволення, можуть також активно займатися пошуком сенсу. Це може свідчити про те, що активний пошук задоволення може вести до роздумів над сенсом життя. Цінування насолоди та

задоволення може стати важливим аспектом у процесі подолання кризи середнього віку. Хоча зв'язок з наявністю сенсу в житті досить слабкий, активний пошук насолоди може допомогти людям виявити нові можливості для щастя та задоволення, що є критично важливим у кризовий період

Кореляція між шкалою досягнення коефіцієнти 0,245 (наявність сенсу) і 0,465 (пошук сенсу) люди, які цінують досягнення, мають помірну позитивну кореляцію з обома аспектами сенсу життя. Це означає, що успішні люди, які досягають своїх цілей, частіше відчують сенс у своєму житті та активно шукають його. Високий рівень мотивації та прагнення досягти успіху можуть слугувати важливими факторами у формуванні позитивного сприйняття сенсу. Цінування досягнень може слугувати важливим стимулом для тих, хто переживає кризу. Це дозволяє зосередитися на своїх успіхах та досягненнях, що в свою чергу сприяє відчуттю сенсу та позитивної самооцінки. У контексті середнього віку досягнення можуть стати основою для нових цілей.

Кореляція між шкалою влада коефіцієнти 0,156 (наявність сенсу) і 0,123 (пошук сенсу) має слабкі позитивні кореляції з обома аспектами сенсу життя. Це може свідчити про те, що цінування влади не має значного впливу на відчуття сенсу або його пошук. Цінування влади не має суттєвого впливу на відчуття сенсу чи його пошук, що може свідчити про те, що в кризовий період важливішими стають інші цінності, такі як безпека та саморегуляція.

Кореляція між шкалою безпека коефіцієнти 0,675 (наявність сенсу) і 0,578 (пошук сенсу) має найвищі коефіцієнти кореляції в таблиці, що вказує на сильний позитивний зв'язок з обома аспектами сенсу життя. Люди, які цінують стабільність і безпеку, швидше за все, відчують сенс у своєму житті та активно шукають його. Це підкреслює важливість почуття безпеки як основи для розвитку відчуття сенсу. Безпека виявляється однією з найважливіших цінностей у контексті кризи середнього віку. Високий рівень цінування безпеки прямо пов'язаний із відчуттям сенсу та пошуком його. Це свідчить про те, що люди, які відчують себе в безпеці, швидше за все, можуть зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях та шукати нові цілі.

Кореляція між шкалою конформність коефіцієнти 0,415 (наявність сенсу) і 0,159 (пошук сенсу) демонструють помірну позитивну кореляцію з наявністю сенсу, що вказує на те, що люди, які цінують соціальну відповідність і гармонію, частіше відчують сенс у своєму житті. Низька кореляція з пошуком сенсу може свідчити про те, що такі люди можуть менше шукати активних способів знаходження сенсу, покладаючись на існуючі соціальні норми. Цінування соціальної відповідності може мати значення для тих, хто переживає кризу. Помірна кореляція з наявністю сенсу свідчить про те, що соціальні зв'язки та підтримка можуть бути важливими для відчуття сенсу в житті під час труднощів.

Кореляція між шкалою традиції коефіцієнти -0,229 (наявність сенсу) і -0,145 (пошук сенсу) демонструють негативні кореляції з обома аспектами сенсу, що вказує на те, що цінування традицій може бути пов'язане з меншим відчуттям сенсу в житті. Це може вказувати на те, що акцент на традиціях може стримувати індивідів від пошуку нових смислів і цінностей, пов'язаних із сучасним життям. Цінування традицій може мати негативний вплив на відчуття сенсу, вказуючи на те, що зосередження на старих цінностях може заважати активному пошуку нових сенсів у житті. Це може бути важливим у кризовий період, коли людям потрібно адаптуватися до нових умов.

Кореляція між шкалою прихильність коефіцієнти 0,123 (наявність сенсу) і 0,018 (пошук сенсу) має дуже слабкі позитивні кореляції з обома аспектами сенсу життя. Це свідчить про те, що цінування прихильності може не мати значного впливу на відчуття сенсу чи активний пошук його. Цінування прихильності не виявляє суттєвого впливу на відчуття сенсу, що може свідчити про те, що інші цінності грають більшу роль у подоланні кризи середнього віку.

Кореляція між шкалою самоорієнтація коефіцієнти 0,145 (наявність сенсу) і 0,345 (пошук сенсу) демонструють помірну позитивну кореляцію з пошуком сенсу, вказуючи на те, що особи, які цінують автономію та незалежність, можуть активніше шукати сенс у своєму житті. Слабка позитивна кореляція з наявністю сенсу вказує на те, що самоорієнтовані люди можуть не завжди відчувати глибокий сенс у своєму житті, але активно займаються його

пошуком. Цінування самоорієнтації може стати важливим чинником у процесі пошуку сенсу. Люди, які прагнуть до автономії, частіше можуть активно шукати сенс у своєму житті, що може бути важливим у кризовий період.

У табл. 2.12 представлено, що різні життєві цінності, визначені за методикою Шварца, мають різний вплив на відчуття та пошук сенсу життя. Найсильніший зв'язок спостерігається у шкали Безпеки, тоді як Гедонізм та Традиції вказують на неоднозначний зв'язок. Результати демонструють, що життєві цінності можуть суттєво впливати на наше розуміння та відчуття сенсу в житті, що має важливе значення для психологічного благополуччя.

Отже, аналіз кореляційних зв'язків між цінностями, визначеними за методикою Шварца, та відчуттям сенсу життя вказує на те, що психологічні чинники, які відіграють роль у кризі середнього віку, можуть суттєво впливати на відчуття та пошук сенсу.

Здійснений в процесі експериментального дослідження аналіз взаємозв'язку між досліджуваними факторами вказує на те, що сенс життя, рівень депресії, самооцінка та життєві цінності взаємодіють і суттєво впливають на рівень успішного подолання людиною кризи середнього віку. Зокрема, високий рівень самооцінки та позитивне сприйняття сенсу життя корелюють з нижчими показниками депресії та кращими стратегіями щодо її подолання. Розуміння цих зв'язків може допомогти психологам, консультантам та особам, які проходять через кризу, у пошуку нових шляхів для досягнення емоційної стабільності, адекватного рівня самосприйняття, відчуття особистого благополуччя в період проживання людиною кризи середнього віку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було проведено комплексне дослідження психологічних чинників, які впливають на подолання кризи середнього віку, з акцентом на сенс життя, рівень депресії, самооцінку та життєві цінності. Результати кореляційного аналізу та дані опитувальників дозволили зробити кілька важливих висновків.

Дослідження за допомогою Опитувальника сенсу життя показало, що усвідомлення особистих цілей та цінностей є критично важливим для людей, які переживають кризу середнього віку. Високі показники наявності сенсу життя корелюють з активним пошуком нових цілей, що сприяє адаптації до змін та покращує загальний психоемоційний стан. Це підтверджує, що розвиток внутрішньої мотивації та цілеспрямованості є ключовими факторами у процесі подолання кризових ситуацій.

Оцінка рівня депресії за шкалою Бека показала, що респонденти з високими рівнями депресивних станів частіше стикаються з труднощами під час кризи середнього віку. Вони можуть загострювати відчуття безнадії, знижувати мотивацію до дій та послаблювати здатність до адаптації. Дослідження вказує на важливість психотерапевтичної підтримки для тих, хто переживає депресію, аби покращити їхній психоемоційний стан і допомогти у подоланні кризових ситуацій.

Використовуючи Шкалу самооцінки Розенберга, було визначено, що висока самооцінка позитивно впливає на стратегії подолання кризи середнього віку. Особи з високою самооцінкою виявляють більше впевненості у своїх силах, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі змінами. Зворотний зв'язок між самооцінкою та впевненістю в собі підкреслює важливість психологічної роботи над самооцінкою для покращення якості життя у період кризи.

Дослідження за Тестом на життєві цінності Шварца показало, що пріоритетні цінності, такі як безпека та саморегуляція, мають значний вплив на адаптацію до змін. Люди, які визначають ці цінності як основні, частіше здатні знаходити способи подолати кризи та зберегти емоційний баланс. Цінності, такі як традиції та влада, виявилися менш корисними в контексті подолання криз, що

може свідчити про необхідність переосмислення особистих цінностей у цей період.

Аналіз взаємозв'язку між досліджуваними факторами вказує на те, що сенс життя, рівень депресії, самооцінка та життєві цінності взаємодіють і мають значний вплив на успішне подолання кризи середнього віку. Зокрема, високий рівень самооцінки та позитивне сприйняття сенсу життя корелюють з нижчими показниками депресії та кращими стратегіями подолання. Цей зв'язок підкреслює важливість комплексного підходу до психологічної підтримки осіб у кризі, що включає розвиток позитивних цінностей, роботи над самооцінкою та сприяння усвідомленню сенсу життя.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

За результатами емпіричного дослідження було розроблено арт-терапевтичну програму подолання кризи середнього віку, спрямовану на оптимізацію самооцінки, укріплення контакту з цінностями та розширення соціальної підтримки.

Запропонована програма розроблена в межах цього дослідження та орієнтована саме на психологічні чинники, вивчені в результаті нашого емпіричного дослідження, і спрямована на конкретні потреби та проблеми осіб, які переживають кризу середнього віку. Під час розробки програми були враховані ключові фактори, виявлені в теоретичному аналізі та емпіричних дослідженнях, зокрема:

- Програма включає в себе вправи та методики, які сприяють усвідомленню особистісних цілей та цінностей. Завдання на самоаналіз і переосмислення життєвих орієнтацій допомагають учасникам програми не тільки знайти сенс у змінених умовах, але й мотивують їх до активного пошуку нових життєвих цілей.

- З огляду на те, що депресивні стани можуть серйозно шкодити психологічному здоров'ю, програма включає в себе вправи, що сприяють зниженню тривожності та депресії. Психологічні техніки, які допомагають коригувати негативні переконання та емоційні реакції, що знижують рівень депресивних симптомів.

- Враховуючи, що висока самооцінка позитивно впливає на процес подолання кризи, програма спрямована на підвищення впевненості учасників у своїх силах, також тренування позитивного мислення та самоприйняття, допомагають підвищити самооцінку та здатність до адаптації в умовах змін.

- Програма містить спеціальні вправи, які сприяють розвитку здатності до саморегуляції та забезпечення внутрішньої стабільності. Такі методи, як арт-терапевтичні вправи, сприяють зниженню стресу та підвищенню відчуття безпеки, що є ключовими аспектами для адаптації до кризи середнього віку.

Отже, розроблена програма корекції гнучка та чітко є орієнтованою на реальні потреби цільової аудиторії, що забезпечує її ефективність. Вона містить

методики, які знижують рівень депресії, підвищують самооцінку, сприяють усвідомленню сенсу життя та адаптують до соціальних змін. Кожен етап програми спрямований на корекцію окремих аспектів психологічного стану особи, що переживає кризу середнього віку, з урахуванням їх індивідуальних особливостей та потреб.

Мета програми: допомогти людям середнього віку усвідомити та подолати кризові переживання через поєднання особистих цінностей, соціальної підтримки та використання арт-терапевтичних технік, які сприяють емоційному вираженню та саморефлексії.

Структура програми: Програма складається з 8 тижнів, кожен з яких включає арт-терапевтичні методики (малювання, музикотерапія, письменницька арт-терапія) комунікаційні техніки, техніки особистісного розвитку, стратегічного планування та вправи для підтримки цінностей, значущих для подолання кризи середнього віку.

Тиждень 1-2: Формування почуття безпеки через засоби мистецтва

Загальна ціль - розвинути та зміцнити почуття безпеки, що є основою подолання кризи середнього віку. Учасники працюють з власними відчуттями спокою та стабільності, використовуючи творчі методики, які дозволяють виразити емоції через мистецтво та налаштуватися на внутрішній спокій.

Мета: Сформувати та закріпити внутрішнє почуття безпеки за допомогою арт-терапевтичних методів. Це допоможе учасникам усвідомити власні потреби у стабільності та знизити рівень тривожності.

Методи та етапи:

1. Арт-терапевтична вправа: Малювання "Мого Безпечного Міся"

Опис: Учасникам пропонуються уявити місце, де вони відчують себе максимально захищеними та спокійними. Це може бути реальний або вигаданий простір: кімната, ліс, узбережжя, міфічний пейзаж.

Мета: Ця вправа допоможе визначити ключові елементи, які сприяють відчуттю стабільності та дозволяють учасникам перенести ці символи в реальне життя.

Процес: Під час малювання учасники підтримують інструкцію на основі медитації або візуалізації, яка досягає максимального результату на пошук і відчуття безпечного простору. Після малювання вони описують у групі або в "Щоденнику безпеки" відчуття, які виникли у них під час створення зображення.

Рефлексія: Групова рефлексія та обговорення, що саме зробило це місце комфортним, обговорення спільних рис безпечних місць серед учасників для кращого усвідомлення їх власних потреб у стабільності.

2. Музикотерапія для релаксації

Опис: Поняття музикотерапії, яке включає прослуховування заспокійливих музичних композицій та інструментальну імпровізацію.

Мета: Зниження тривожності та зміцнення відчуття спокою через музичні образи. Музикотерапія сприяє розслабленню та налаштуванню на внутрішній діалог з власними почуттями.

Процес: Учасникам пропонують звернутися або створити за допомогою простих інструментів (дзвіночків, барабанів, маракасів) звуки, які асоціюються у них зі спокоєм та стабільністю. Після сеансу кожен поділиться своїми враженнями та асоціаціями, які викликали звуки.

Рефлексія: Учасники розповідають, як музика вплинула на їхній емоційний стан і які звуки або ритми були для них найбільш заспокійливими.

3. Індивідуальне завдання: Складання "Щоденника безпеки"

Опис: «Щоденник безпеки» - це індивідуальний записник, де учасники щодня записують емоції та події, які викликали відчуття спокою та стабільності. Вони можуть доповнювати записи зображеннями, колажами, символами або цитатами.

Мета: Відстежити та усвідомити моменти, коли учасник відчуває себе безпечно. Слід звернути увагу на позитивні емоційні стани та зміцнити відчуття безпеки.

Процес: протягом двох тижнів учасники щодня ведуть записи про ситуацію або події, які принесли їм відчуття спокою. Вони також можуть

зобразити символи або створити зарисовки, які асоціюються у них зі стабільністю.

Рефлексія: На групових сесіях учасники діляться певними висновками зі свого «Щоденника безпеки» та обговорюють спільні моменти, які допомагають досягти почуття безпеки.

Очікувані результати тижня:

- зміцнення почуття внутрішньої безпеки через створення позитивних образів у творчості;
- зниження рівня тривожності за допомогою музикотерапії та створення асоціативного зв'язку між звуками та відчуттям спокою;
- розвиток навичок усвідомлення та фіксації стабільності за допомогою "Щоденника безпеки";
- створення особистих символів безпеки, які можна використовувати у повсякденному житті буде на наступних етапах програми.

Тиждень 3-4: Стимулювання та самовірування через арт-терапію

Загальна ціль: Розвинути відкритість до нового через творчий процес, активізувати уяву та надихнути на досягнення життєвих цілей. Учасники занурюються в мистецький процес, який дозволяє візуалізувати мрії, дослідити внутрішні ресурси та усвідомити нові життєві напрями.

Методи та етапи:

1. Арт-терапевтична вправа: Колаж "Мої мрії та цілі"

Опис: Учасникам пропонується створити колаж із журналів, вирізок, кольорового паперу, малюнків та будь-яких інших зображень, які символізують їхні мрії, цілі та бажані зміни.

Мета: Візуальне представлення мрій дозволяє учасникам зосередитися на власних прагненнях і активізувати процес мислення про майбутнє. Це все допоможе усвідомити цілісне бачення бажаного життя.

Процес: Учасники обирають зображення, кольори та символи, що викликають у них емоційний відгук, і складають на дошці або аркуші паперу

композицію, що відображає їхні цілі. Кожен елемент колажу символізує певний аспект бажаних змін - від кар'єрних прагнень до особистісного розвитку.

Рефлексія: Після завершення вправи учасники презентують свої колажі в групі та обговорюють, як ці образи відображають їхнє бачення майбутнього. Рефлексія дозволяє розкрити підсвідомі мотиви та посилити впевненість у досягненні цілей.

2. Письменницька арт-терапія: Есе або вірш "Моє майбутнє життя"

Опис: Учасники пишуть коротке есе, вірш або розповідь про своє бачення майбутнього життя, події, яких вони хочуть досягти, та перешкоди, які необхідно подолати.

Мета: Ця техніка сприяє самосвідомому та емоційному вираженню. Письменницька арт-терапія дозволяє учасникам сформулювати свої думки про майбутнє та осмислити бар'єри, які вони можуть зустріти.

Процес: У тиші або під заспокійливу музику учасники пишуть текст про свої життєві прагнення та труднощі, які можуть виникнути на їхньому шляху. Вони можуть вільно виражати емоції через метафори, символи або опис ситуацій.

Рефлексія: Учасники за бажанням можуть ділитися своїми текстами в групі або з тренером. Важливо обговорити, які моменти стали найскладнішими для написання та що вони зазначили про себе під час цього процесу.

3. Індивідуальне завдання: Заповнення "Щоденника натхнення"

Опис: Щоденник натхнення - це індивідуальний зошит або записник, де учасники фіксують думки, ідеї, цитати, малюнки та будь-які образи, які їх мотивують і надихають на рух вперед.

Мета: Заповнення щоденника натхнення допоможе закріпити позитивні емоції, підтримати високий рівень мотивації та зберегти натхнення до нових звершень.

Процес: протягом двох тижнів учасники кожного дня додають у свій щоденник цитати, зарисовки, вирізки з журналів або власні нотатки про те, що їх

надихає. Вони фіксують думки та емоції, які підсилюють їхню віру в себе та бажання досягти нових цілей.

Рефлексія: Щоденник обговорюється з тренером або в групі, де учасники діляться своїм досвідом ведення щоденника. Це має посилити відчуття натхнення, слід обговорити важливі символи та цінності, які мотивують до нових звершень.

Очікувані результати тижня:

- підвищення рівня особистої мотивації через візуалізацію мрій та цілей;
- розвиток здатності до самовираження та зміцнення відкритості до нового через інтуїтивне малювання та письменницьку арт-терапію;
- закріплення позитивного мислення та віри в можливості завдяки щоденнику натхнення;
- формування цілеспрямованості та реалістичного бачення майбутнього життя, що допоможе в подальшому процесі подолання кризи середнього віку.

Тиждень 5-6: Конформність, соціальні ролі та малюнок "Моє Я в суспільстві"

Загальна мета цих двох тижнів полягає в тому, що учасники досліджують свої соціальні ролі та глибше розуміють, як суспільні очікування можуть вплинути на їхнє самовідчуття та емоційний стан. Це допоможе усвідомити яка роль насправді суперечить їхнім потребам, а також застосувати особливості межі у взаємодії з оточенням.

Методи та етапи

1. Арт-терапевтична вправа: Малюнок "Моє Я в суспільстві"

Опис: Учасникам пропонується створити малюнок, де вони відображають себе в різних соціальних ролях (наприклад, професійна роль, роль у сім'ї тощо).

Мета: Усвідомлення та візуалізація соціальних ролей показує, наскільки вони відповідають справжнім потребам учасників та які ролі створюють найбільше напруження.

Процес: Учасники працюють з фарбами, маркерами або пастелями, малюючи себе в оточенні, яке символізує різні ролі. Вони можуть зобразити себе

в центрі композиції, та довкола - символічне зображення людей або обов'язків, які представляють певні соціальні ролі.

Рефлексія: Після завершення малюнка учасники обговорюють свою роботу в групі, обмірковуючи, які ролі викликають почуття гармонії, а які - тиск. Це дає можливість краще зрозуміти внутрішні конфлікти та виокремити бажані й небажані ролі.

2. Техніка «Ляльковий театр»: Ролі та справжні потреби

Опис: Учасники працюють з ляльками або фігурками, які символізують різні соціальні ролі. Кожна лялька представляє певний тип ролі (наприклад, професійну, батьківську роль, соціально-активну роль).

Мета: Ляльковий театр дозволяє дистанціюватися від власних ролей і дивитися на них з боку. Це також взаємодія між ролями, які викликають найбільший комфорт або, навпаки, дискомфорт.

Процес: Кожен учасник вибирає ляльки, які символізують його ключові соціальні ролі. Потім він розіграє невеликі сценки, де кожна лялька «грає» відповідну роль, що дозволяє побачити її вплив на власне «я». Учасники можуть міняти ляльок, перевіряючи інші ролі, бачити, які з них викликають відгук та відчуття комфорту.

Рефлексія: Після завершення вправи учасники діляться своїм досвідом і обговорюють, які ролі вважалися найбільш тотожними їм, а які - нав'язані. Це додатково дає можливість сформулювати розуміння особистих потреб та меж.

Очікувані результати тижня:

- розширене усвідомлення своїх соціальних ролей і розуміння, які з них відповідають особистим потребам;
- зниження внутрішнього конфлікту між особистими бажаннями та суспільними очікуваннями;
- усвідомлення особистісних меж у взаємодії з іншими людьми та визначення способів їхнього підтримання;
- розвиток навичок самовираження та зміцнення внутрішньої стійкості перед впливом соціального середовища.

Тиждень 7: Соціальна підтримка через образи та творчість

Загальна мета: Тиждень спрямований на зміцнення почуттів соціальної підтримки та покращення зв'язків з оточуючими через творче вираження. Учасники досліджують, які люди в їхньому житті відіграють важливу роль, та вчаться відкрито висловлювати вдячність і відчуття спільності через арт-терапевтичні техніки.

Методи та етапи:

1. Арт-терапевтична вправа: Малюнок «Дерево підтримки»

Опис: Учасники малюють дерево, де кожна гілка символізує людину з їхнього оточування, яка надає їм підтримку (друзі, родина, колеги).

Мета: Дерево, як символ міцності і зв'язку, дозволяє візуалізувати мережу соціальної підтримки. Кожна гілка, що підтримує стовбур, нагадує учасникам про важливість їхнього оточення.

Процес: Учасники малюють дерево на великому аркуші паперу, де кожна гілка підписується і символізує конкретну людину, яка надає підтримку. Вони використовують різні кольори для гілок, щоб виразити рівень емоційного зв'язку з людиною.

Рефлексія: Після завершення зображення учасники обговорюють у групі, хто ці люди, що надають підтримку, і як кожен з цих людей дає можливість почуватися стабільніше. Обговорення сприяє розумінню важливості соціальних зв'язків та їхньої цінності в подоланні кризових періодів.

3. Групова письменницька арт-терапія: Створення спільної історії «Місце спокою».

Опис: Учасники разом створюють коротку історію, в якій кожен описує явне або реальне місце, де він відчуває спокій і підтримку. Історія є колективною роботою, що складається з індивідуальних внесків учасників.

Мета: Ця справа сприяє колективній творчості та обміну позитивними емоціями, пов'язаними з почуттям захищеності та підтримки. Спільна історія також надає можливості глибше розуміти, як учасники сприймають підтримку і безпеку.

Процес: Кожен учасник пише кілька речень, описуючи своє виявлення місця спокою, де він відчувається підтриманим і захищеним. Після того, як кожен висловиться своєю частиною, історія перетворюється на спільну розповідь, де різні образи переплітаються.

Рефлексія: Групове обговорення створеної історії дозволяє обмінюватися враженнями про почуття безпеки та підтримки, а також дає можливість оцінити внесок кожного у спільне бачення спокою.

4. Індивідуальне завдання: Письменницька справа «Лист подяки»

Опис: Учасники пишуть листи подяки тим людям, які надавали їм підтримку в різні моменти життя.

Мета: Лист подяки дає можливість учасникам глибше усвідомити значущість підтримки від оточуючих та висловити вдячність за це, що покращує позитивний настрій та зміцнює стосунки.

Процес: Учасники пишуть щирий лист подяки одному або декільком особам, які дійсно мали важливу роль у їхньому житті та надавали підтримку. Лист може залишитися особистим або, якщо учасник бажає, може бути переданий адресату.

Рефлексія: Після написання листа учасники обговорюють свої почуття та спостереження під час виконання цієї справи. Це дозволяє усвідомити важливу роль підтримки в їхньому житті та укріпити відчуття вдячності.

Очікувані результати тижня:

- поглиблення усвідомлення цінності соціальної підтримки та почуття причетності до спільноти;
- зміцнення зв'язків з близькими людьми через висловлення вдячності та розуміння їхньої ролі в житті;
- посилення позитивного ставлення до оточення через спільні творчі заняття, що підкреслюють співпрацю;
- формування почуття вдячності та належності до соціального кола, що сприяє зміцненню нервової стабільності.

Тиждень 8: Підсумкове заняття з художньою рефлексією

Загальна мета: Завершальне заняття спрямоване на інтеграцію досвіду програми, визначення важливих життєвих уроків і побудову плану подальшого розвитку та подолання кризових ситуацій. Поряд з арт-терапевтичними методами учасники також застосовують техніку особистісного розвитку та стратегічного планування.

Методи та етапи:

1. Рефлексивне малювання "Мій життєвий шлях"

Опис: Учасникам пропонують створити зображення, що символізує їхній життєвий шлях. Цей шлях може бути зображений у вигляді дороги, річки, сходів чи будь-якої іншої форми, яка передає подорож через етапи розвитку, кризи та подолання.

Мета: Вправа має допомогти учасникам усвідомити, як вони пройшли через різні періоди свого життя, зокрема, кризи середнього віку, і яким чином подолання труднощів зміцнило їхні внутрішні ресурси.

Процес: Учасники малюють свій життєвий шлях, розділяючи його на етапи (наприклад, дитинство, юність, криза середнього віку та майбутні плани). Кожен етап позначається символами або кольорами, що відображають емоції та події, які супроводжували цей період.

Рефлексія: Після завершення зображення кожен учасник має поділитися своїми думками про особистий шлях, обговорюючи, які ключові моменти чи рішення допомогли йому подолати труднощі. Рефлексія дає можливість всім учасникам побачити, як зміцнився їх характер і здатність до подолання труднощів у період кризи.

2. Створення «Карти майбутнього»

Опис: «Карта майбутнього» є колажем або малюнком, що символізує цілі, цінності, мрії та соціальну підтримку, яку учасник прагне залучити для подолання можливих криз у майбутньому.

Мета: Карта допомагає посилити думки про майбутнє та розробити конкретні дії та ресурси для подолання труднощів, які можуть виникнути. Цей

етап допомагає активному плануванню й підвищує відчуття контролю над майбутніми викликами.

Процес: Учасники вибирають вирізки з журналів, малюнків та написів, щоб створити карту, яка відображає їхні цілі, мрії, основні цінності та важливих людей, що забезпечують підтримку. Вони також можуть додати слова або фрази, що мотивують, символи внутрішньої сили та натхнення.

Рефлексія: Учасники діляться своїми "картами майбутнього" з групою, розповідаючи про свої цілі й очікування, про ресурси, які вони планують залучити. Це обговорення дозволяє усвідомити значення кожного елемента карти та дозволяє групі підтримати один одного в своїх програмах.

3. SWOT-аналіз особистісного розвитку

Опис: Учасники аналізують свої сили, слабкі місця, можливості та потенційні загрози (SWOT-аналіз).

Мета: Така методика надає структуровану картину внутрішніх та зовнішніх факторів, які можуть впливати на розвиток людини. Вона надає інформацію про те, якими ресурсами людина володіє, а також допомагає визначити сфери, що потребують додаткової уваги.

Процес: Учасники заповнюють таблицю з чотирьох розділів: Сили (навички, досягнення), Слабкі сторони (аспекти, що обмежують розвиток), Можливості (ресурси, люди, події) та Загрози (ризики та зовнішні перешкоди).

Рефлексія: Учасники обговорюють результати аналізу з тренером і бачать об'єктивну картину та програму, як зміцнити слабкі сторони та використати можливості.

4. Розробка особистого плану дій

Опис: На основі отриманого досвіду учасники створюють конкретний план дій, який допоможе їм отримати здобуті знання в майбутньому.

Мета: Планування чітко розроблених кроків, які необхідно зробити для подолання майбутніх кризових моментів. Це також закріплює навички, здобуті під час програми.

Процес: Учасники заповнюють шаблон плану дії, де прописують кінцеву мету, визначають для її реалізації власні ресурси та підтримку, а також конкретні кроки та можливості термінів досягнення.

Рефлексія: Під час обговорення з тренером учасники отримують зворотний зв'язок та рекомендації щодо свого плану, які допоможуть зробити його реалістичнішим та ефективнішим.

5. Групова рефлексія: Обговорення досвіду програми

Опис: Групова рефлексія дає можливість учасникам поділитися враженнями від програми, оцінити свій особистий прогрес і завершити участь у групі з відчуттям взаємопідтримки.

Мета: Ця вправа допоможе інтегрувати отриманий досвід, підвести підсумки та зміцнити соціальні зв'язки, які сформувалися під час програми.

Процес: Кожен учасник по черзі розповідає про свій досвід у програмі, які техніки та методи були найбільш ефективними для нього особисто, та як участь у групі змінила його уявлення про себе та свої можливості.

Рефлексія: Відкритий обмін досвідом покращує завершення програми в позитивному ключі, зміцнюючи впевненість учасників у подальшому саморозвитку та дозволяє створити групу чи її членів за підтримкою в майбутньому.

6. Індивідуальне завдання: Оформлення "Щоденника життєвих планів"

Опис: «Щоденник життєвих планів» є підсумковим документом, де учасники записують основні висновки з програми, опрацьовані арт-терапевтичні вправи та план дій на майбутнє для подолання криз.

Мета: Щоденник допоможе закріпити отримані знання та служити особистим ресурсом, до якого учасники можуть звернутися під час складних періодів у своєму житті.

Процес: Учасники створюють у щоденнику розділи, де викладають свої думки й відчуття щодо пройдених арт-терапевтичних технік, основні висновки про власні цінності, роль, підтримку та життєві цілі. У щоденнику також відображаються етапи, коли учасники мають намір отримати навички.

Рефлексія: Завершивши щоденник, учасники можуть обговорити в групі, як вони бачать своє подальше життя, які кроки планують зробити, щоб підтримати емоційну стійкість, і які ресурси мають намір залучати у разі труднощів.

Очікувані результати тижня:

- глибоке усвідомлення власного життєвого шляху через візуалізацію пережитого досвіду та майбутніх планів;
- розроблений план підтримки стійкості та подолання кризи через зрозумілі та доступні інструменти;
- зміцнення відчуття спільності підтримується за допомогою колективної рефлексії та обміну враженнями;
- формування позитивного бачення майбутнього та готовність до подолання нових викликів за допомогою мистецьких технік.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних аспектів кризи середнього віку показав, що період життя людини характеризується складним комплексом емоційних, соціальних та фізіологічних змін, що настає у віці приблизно від 35 до 55 років. Переживання кризи середнього віку супроводжується переоцінкою життєвих цілей, особистісних цінностей та соціальних ролей, що нерідко викликає емоційний дискомфорт і тривожність. До основних причин виникнення кризи належать - вікові фізіологічні зміни, зміна соціальної ролі та професійного статусу, а також зниження відчуття життєвої мети та самооцінки.

Побудова теоретичної моделі психологічних чинників для подолання кризи середнього віку дозволила виокремити ключові елементи, що сприяють подоланню кризових переживань - індивідуальні стратегії подолання стресу, емоційна підтримка з боку оточуючих, адаптивні копінг-стратегії, гнучкість мислення, здатність до переосмислення життєвих цілей, а також розвиток самооцінки та прийняття фізичних змін. Дана модель дає бачення структурованого підходу до розуміння процесів подолання кризи середнього віку та служить основою для подальшої емпіричної верифікації.

Емпіричне дослідження психологічних чинників було проведено за допомогою комплексних методик. Результати аналізу показали, що усвідомлення особистих цілей і цінностей є фактором подолання кризи середнього віку. Високі показники сенсу життя корелюють з життєвими цінностями, що сприяє адаптації до змін. Дослідження також показало, що особи з високими рівнями депресії частіше стикаються з труднощами під час кризи, тому підтримка є важливою для покращення їхнього психоемоційного стану. Аналіз фактору самооцінки вказав на позитивний вплив високої самооцінки на стратегії подолання кризи. Тест на життєві цінності показав, що пріоритетні цінності, такі як безпека та саморегуляція, мають значний вплив на адаптацію людини до змін. Цінності, пов'язані з традиціями та владою, у даній групі виявилися менш корисними для подолання кризи. Отримані дані підтверджують наявність комплексного підходу до подолання кризи середнього віку, що враховує взаємозв'язок між самооцінкою, цінностями, сенсом життя та рівнем депресії.

Розробка практичної арт-терапевтичної програми подолання кризи середнього віку, спрямована на оптимізацію самооцінки людини, укріплення її контакту з цінностями та розширення соціальної підтримки, дозволила створити системний інструмент для роботи з визначеними психологічними чинниками. Програма включає такі ключові компоненти, як формування почуття безпеки з використанням вправ, що сприяють зниженню тривожності та депресії, стимулювання саморозвитку з метою збільшення рівня самооцінки, підтримку

соціальних зв'язків та рефлексію життєвих цілей, застосовуючи вправи та методики, які сприяють усвідомленню особистісних цілей та цінностей. Вона спрямована на посилення психологічної стійкості та здатності до переосмислення життєвих орієнтацій людини під час переживання нею кризи середнього віку. Використання як арт-терапевтичних, так і психологічних методик дозволяє учасникам підвищити усвідомленість та отримати конкретні інструменти для подолання емоційних труднощів і прийняття фізіологічних змін, пов'язаних із віковими процесами.

Загалом, виконане дослідження підтвердило важливість та ефективність застосування комплексного підходу до подолання кризи середнього віку, де ключовими є розвиток особистісних ресурсів, соціальна підтримка та конструктивна рефлексія. Побудована модель та розроблена програма може служити науковою і практичною основою для подальших досліджень і психологічної допомоги людям, які проходять через кризу середнього віку, та сприяти їх адаптації та покращенню якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології. 2010. Т. 8. С. 120–133.
2. Василевська О., Дворніченко Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 2. С. 110–118. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-15> (дата звернення: 11.10.2024).

3. Волинець Н., Мамаєва І. Особливості переживання жінками життєвої кризи в середньому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-671-685](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-671-685) (дата звернення: 30.09.2024).
4. Гергіль І. В. Психологічні чинники реалізації життєвих планів особистості у зрілому віці. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-25> (дата звернення: 30.09.2024).
5. Грекова В. Методологічні підходи до дослідження екзистенційної кризи. *Гілея: науковий вісник*. 2013. № 78. С. 148-151.
6. Гресь Л. О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. *Науковий огляд*, 2014. Том 6, № 5. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/226> (дата звернення 01.10.2024).
7. Гресь Л. О. Юнгіанський підхід до кризи середини життя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2014. Вип. 48. С. 71–78.
8. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С.173-179.
9. Діагностика ціннісної сфери особистості методика «діагностика індивідуальних цінностей». <https://studfile.net/preview/5200213/page:7/>.
10. 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 науковопрактичної конференції / за ред. Саух І. В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69
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., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 132–138.
13. Кузнецов О., Гресь Ю., Бублик М. Екзистенційні ресурси особистості у кризі середнього віку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "психологія"*. 2022. № 67. С. 86–97. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.06> (дата звернення: 01.10.2024).
14. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: Навч. посіб. Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
15. Мішуренко, О. С. Роль самооцінки у подоланні життєвих викликів. *Психологічні студії*. 2014, С.34-40.
16. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 223 с.
17. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. К.: Главкнига, 2007. 144 с.
18. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія. НУБіП, 2017. URL: <https://doi.org/10.31812/0564/1425> (дата звернення: 30.09.2024).
19. Шкала депресії Бека. <https://cbt-therapist.net/BDI>.
20. Шкала самооцінки Розенберга. <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/>.
21. Юнг К. Г. Структура і динаміка психічного. Київ : Центр навч. літ., 2022. 574 с.
22. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes / S. C. Hayes et al. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44, no. 1. P. 1–25. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006> (date of access: 21.10.2024).
23. Cohen, S., & Wills, T. A. "Stress, social support, and the buffering hypothesis." *Psychological Bulletin*, 1985. P.310-357.
24. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. L.: Faber & Faber, 1974. 336 p.

25. GROSS J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, no. 3. P. 281–291. URL: <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198> (date of access: 21.10.2024).
26. Jaques E. Death and the Midlife Crisis. *International Journal of Psychoanalysis*. 1965. P. 218–225.
27. Kohan, A. "Social Support and Coping Strategies: An Integrative Review." *International Journal of Social Psychiatry*, 2012. P.227-235.
28. Levinson D. J. The Seasons Of A Woman'S Life. Random House Value Publishing, 1996.
29. Neugarten B. L. Adaptation and the Life Cycle. *The Counseling Psychologist*. 1976. Vol. 6, no. 1. P. 16–20. URL: <https://doi.org/10.1177/001100007600600104> (date of access: 22.10.2024).
30. Perry J. B., Erikson E. H. Childhood and Society. *Journal of Marriage and the Family*. 1965. Vol. 27, no. 1. P. 115. URL: <https://doi.org/10.2307/349827> (date of access: 30.09.2024).
31. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press. 1965.
32. Schwartz S. H. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. P. 1–65. URL: [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60281-6) (date of access: 11.10.2024).
33. Sheehy G., Mac Duffie C. Passages: Predictable Crises of Adult Life. Brilliance Audio, 2020.
34. Steger M. F. Laboratory for the Study of Meaning and Quality of Life. http://www.michaelfsteger.com/?page_id=13.