

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

«Специфіка зміни емоційно-оцінного і смислового
компонентів самосвідомості особистості
під час кризи середнього віку»

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 ПС-1 групи
Трубаєва Юлія Олексіївна

(підпис)

Науковий керівник
Радько Ольга Василівна,
доцент, канд. психол. наук,
доцент кафедри психології,
педагогіки та філології ХДАК

(підпис)

роботу захищено « » 2024 р.

Оцінка:

(Прізвище, ініціали)

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1..... | 6 |
| ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПЕЦИФІКИ ЗМІНИ ЕМОЦІЙНО-ОЦІННОГО І СМИСЛОВОГО КОМПОНЕНТІВ САМОСВІДОМОСТІ ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ..... | 6 |
| 1.1 Криза середнього віку: сутність, причини та особливості прояву | 6 |
| 1.2 Емоційно-оціночні зміни у період кризи середнього віку | 12 |
| 1.3 Смыслові зміни у період кризи середнього віку | 14 |
| Висновки до першого розділу: | 16 |
| РОЗДІЛ 2..... | 17 |
| ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЕМОЦІЙНО-ОЦІНОЧНОГО ТА СМИСЛОВОГО КОМПОНЕНТІВ САМОСВІДОМОСТІ ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ..... | 17 |
| 2.1 Організація та методи дослідження | 17 |
| 2.2 Дослідження змін в емоційно-оціночних та смыслових аспектах самосвідомості, оцінка рівня суб'єктивного контролю, самоствавлення і смысложиттєвих орієнтацій | 21 |
| 2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційно- оціночного та смыслового компонентів самосвідомості час кризи середнього віку | 40 |
| Висновки до другого розділу: | 43 |
| РОЗДІЛ 3..... | 44 |
| РОЗРОБКА ПРАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ..... | 44 |
| 3.1. Загальні питання та зміст програми..... | 44 |
| 3.2. Опис занять з психокорекції..... | 47 |
| Висновки до третього розділу: | 51 |
| ВИСНОВКИ..... | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 54 |
| ДОДАТКИ..... | 57 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Додаток А | 57 |
| Опис вибірки | 57 |
| Додаток Б | 60 |
| Результати за методиками | 60 |
| Додаток В | 66 |
| Матриця кореляцій за методиками | 66 |

ВСТУП

Актуальність дослідження зміни емоційно-оцінного і смислового компонентів самосвідомості особистості під час кризи середнього віку обумовлена важливістю розуміння процесів, що відбуваються у свідомості людини в цей період. Актуальність дослідження також підтверджується потребою в розробці нових психотерапевтичних методів та підходів, спрямованих на підтримку людей у цей період.

Об'єкт дослідження – криза середнього віку.

Предмет дослідження – зміна емоційно-оцінчного та смислового компонентів самосвідомості під час кризи середнього віку.

Гіпотеза дослідження №1: під час кризи середнього віку спостерігається позитивна зміна у ставленні до власної особистості, що виявляється в більшому прийнятті себе та усвідомленні власного самоінтересу, а також у зростанні рівня рефлексії.

Гіпотеза дослідження №2 під час кризи середнього віку відбувається трансформація смисложиттєвих орієнтацій, що веде до підвищення свідомості щодо власного життя, збільшення контролю над ним та зростання рівня задоволеності від самореалізації.

Мета дослідження: виявити зміни емоційно-оцінного і смислового компонентів самосвідомості особистості під час кризи середнього віку.

Завдання:

1 Провести теоретичний аналіз впливу кризи середнього віку на зміну емоційно-оцінчного та смислового компонентів самосвідомості.

2. Провести оцінку самоставлення в групах чоловіків і жінок під час кризи середнього віку.

3. Оцінити осмисленість життя в групах чоловіків і жінок під час кризи середнього віку.

4. Виявити рівень самостійності в досягненні своїх цілей у групах чоловіків і жінок під час кризи середнього віку.

5. Вивчити взаємозв'язок між змінами у ставленні до власної особистості та рівнем рефлексії під час кризи середнього віку.

6. Проаналізувати, як зміни смисложиттєвих орієнтацій впливають на загальний рівень задоволеності життям під час кризи середнього віку.

Для досягнення мети дослідження було застосовано такі методики:

теоретичні: аналіз наукових підходів для вивчення впливу кризи середнього віку на самосвідомість.

Психодіагностичні:

1. Методика «Дослідження самоствавлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) – для оцінки рівня самоприйняття та самоцінності [4].

2. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтьєв) – для аналізу сенсу життя та життєвих цінностей респондентів [12].

3. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) – для вивчення відчуття контролю над власним життям [2].

Спосіб обробки результатів – кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена для опрацювання результатів дослідження.

Характеристика вибірки. Дослідження проводилося серед 50 осіб (25 чоловіків і 25 жінок) віком від 35 до 45 років, які працюють у сфері ІТ. Опитування проводилося за допомогою Google-форми.

Наукова новизна цього дослідження полягає в аналізі впливу кризи середнього віку на емоційно-оціночні компоненти самосвідомості, вивчає гендерні відмінності в переживанні кризи та аналізує вплив факторів на

психоемоційний стан. Результати дозволили розробити практичну програму психокорекції у період кризи.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПЕЦИФІКИ ЗМІНИ ЕМОЦІЙНО-ОЦІННОГО І СМИСЛОВОГО КОМПОНЕНТІВ САМОСВІДОМОСТІ ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1 Криза середнього віку: сутність, причини та особливості прояву

Криза середнього віку є важливим етапом дорослішання, який зачіпає як емоційні, так і когнітивні аспекти самосвідомості. Цей період часто пов'язаний із глибокою переоцінкою життєвих досягнень, особистих і професійних цілей, а також зі змінами в системі цінностей. Термін «криза середнього віку» зазвичай стосується періоду, що охоплює вік від 35 до 50 років, коли людина переосмислює свій життєвий шлях та відчуває відчуття втрати часу або незадоволення своїм життям.

Поняття кризи середнього віку вперше було представлено психологом Ж. Еліотом у 1965 році. Він вважав, що цей період є ключовим для переоцінки власного життєвого досвіду, що може призвести до значних психологічних змін. Е. Еріксон, також звертали увагу на цей етап життя, зокрема у своїй концепції стадій психосоціального розвитку, розглядаючи кризу середнього віку як фазу переходу між генеративністю та стагнацією [14, 19].

Сутність цієї кризи полягає в конфлікті між досягнутими результатами і очікуваннями, що виникають у результаті зіткнення з реальністю. Часто саме в цей період люди починають замислюватися про обмеженість часу, який залишився для досягнення важливих життєвих цілей, та відчувають необхідність змін. Багатьох людей цей період супроводжується значним емоційним напруженням, яке може проявлятися у формі тривоги, депресії, невдоволення собою або оточуючим світом. Д. Левінсон у своїй концепції життєвого циклу дорослої людини також підкреслював, що цей період характеризується внутрішнім конфліктом між минулими очікуваннями та теперішніми реаліями, що часто є причиною переоцінки цінностей [26].

Основні причини виникнення кризи середнього віку пов'язані з біологічними, соціальними та психологічними чинниками:

1. Біологічні зміни – з віком відбуваються природні зміни в організмі, зокрема зниження фізичних можливостей, що може впливати на самооцінку та самосприйняття. Чоловіки і жінки переживають цей процес по-різному, але обидві статі стикаються зі змінами, пов'язаними зі старінням. У жінок це часто збігається з менопаузою, тоді як у чоловіків спостерігається зниження тестостерону, що може впливати на фізичну та емоційну стабільність. У своїх дослідженнях, М. Лачман зазначала, що біологічні зміни можуть значною мірою впливати на самосприйняття людини та її відчуття контролю над власним життям.

2. Соціальні зміни – середній вік часто збігається зі значними змінами в житті: діти стають дорослими і залишають дім, що може породжувати відчуття порожнечі; завершуються або змінюються кар'єрні плани. Ці зміни можуть сприяти переоцінці життєвих цілей та досягнень. О. Робінсон, дослідник вікових криз, вважає, що соціальні зміни, такі як звільнення, втрата значних стосунків або кар'єрний застій, можуть сприяти загостренню кризи.

3. Психологічні фактори – переосмислення життєвих цілей і досягнень часто викликає розчарування або незадоволення собою, оскільки в цей період людина починає порівнювати свої ідеали і мрії з реальністю. Криза виникає через усвідомлення обмеженості можливостей і необхідності переорієнтації життєвих планів на більш реалістичні. К. Юнг розглядав цей період як час інтеграції «тіні» — несвідомих аспектів особистості, що дає можливість людині досягти глибшого розуміння свого внутрішнього «Я» [20, 25, 32].

Сучасні дослідження, присвячені психологічним аспектам кризи середнього віку, спрямовані на виявлення чинників, що впливають на умови її виникнення. С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак пов'язують цю кризу з такими явищами, як:

1. Особистісна стагнація, викликана втратою життєвих сенсів;
2. Переоцінка життєвих цінностей на основі аналізу минулого досвіду;

3. Мотиваційна невизначеність;
4. Професійна стагнація та обмежені перспективи кар'єрного розвитку;
5. Емоційне вигорання [1].

Прояви кризи середнього віку можуть бути різноманітними і залежать від індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, а також соціального контексту. Однак можна виокремити кілька типових ознак цієї кризи:

1. Емоційні зміни – у багатьох людей під час кризи середнього віку спостерігається підвищений рівень тривожності, депресії та стресу. Людина може відчувати незадоволення своїми досягненнями, що призводить до емоційних коливань. Емоційні прояви кризи середнього віку можуть значно відрізнятися у чоловіків та жінок, оскільки вони по-різному переживають зміни в особистому та професійному житті.

2. Переоцінка життєвих цінностей – цей період часто супроводжується кардинальним переосмисленням своїх життєвих орієнтирів. Людина починає шукати нові цінності або відмовлятися від старих, що часто супроводжується внутрішніми конфліктами.

3. Зміни в особистих стосунках – кризові періоди можуть впливати на стосунки з близькими, особливо з партнером. Людина може відчувати потребу в нових зв'язках, що іноді призводить до розриву або погіршення стосунків. Р.О'Коннор стверджує, що зміни в стосунках у цей період часто пов'язані з прагненням відновити втрачені можливості або знайти новий сенс у житті.

4. Кар'єрні зміни – люди в кризовому періоді часто намагаються змінити свою професійну діяльність. Незадоволення роботою або її результатами може підштовхнути до пошуку нових можливостей або навіть до зміни професії. Це підтверджується дослідженнями Г. Шехі, яка розглядала зміну кар'єри як один із можливих способів виходу з кризи середнього віку [27, 30, 34].

Криза середнього віку характеризується зміною ставлення до того, що раніше було значущим чи викликало неприязнь. Людина відчуває невідповідність між собою теперішнім і собою минулим, сприймаючи себе як

трансформовану особистість. Важливим аспектом кризи є зниження фізичних можливостей і привабливості. Цей період стає часом підведення життєвих підсумків, переоцінки реалізації юнацьких мрій, зміни соціальних очікувань та формування нових планів [4].

Чоловіки гостріше реагують на кризу середнього віку через суспільні стандарти маскулінності, пов'язані з силою й мужністю. У деяких випадках криза набуває деструктивного характеру, що може спричинити психологічний занепад і зловживання алкоголем. Багатьох чоловіків турбує зниження сексуальних можливостей, що іноді спонукає їх до позашлюбних зв'язків. Досягнувши певного статусу та добробуту, чоловіки можуть стати привабливими для молодших жінок, тоді як жінки в цей період часто відчують втрату своєї привабливості для чоловіків. Основні проблеми жінок пов'язані з початком старіння, самореалізацією та змінами в сімейному житті [7].

Криза середнього віку залишається актуальним об'єктом психологічних досліджень, оскільки її вплив на самосвідомість охоплює різні аспекти особистісного розвитку. Питання, пов'язані з переосмисленням життєвих досягнень, цінностей та соціальних ролей, викликають значний інтерес у сучасній науковій літературі. Незважаючи на велику кількість досліджень, існує ряд проблемних питань, що потребують подальшого вивчення, особливо в контексті впливу кризи середнього віку на самосвідомість.

Одним із основних викликів у дослідженні впливу кризи середнього віку на самосвідомість є методологічні труднощі. Зокрема, відсутність чітких критеріїв для визначення та вимірювання самосвідомості у різних етапах кризи створює труднощі у порівняльних дослідженнях.

Також актуальним є питання вибору методів дослідження. Більшість науковців використовують кількісні підходи, однак, як зазначає М. Лахман якісні методи можуть надати глибше розуміння суб'єктивних переживань людей під час цього періоду. Вони пропонують застосовувати інтерв'ю та тематичні дослідження для вивчення внутрішніх змін у самосвідомості,

оскільки такі підходи дозволяють виявити унікальні життєві контексти, які неможливо кількісно виміряти [25].

Ще одним проблемним аспектом є індивідуальні та культурні відмінності в переживанні кризи середнього віку. Дослідження показують, що криза середнього віку може проявлятися по-різному залежно від статі, соціального статусу та культурних особливостей. Наприклад Г. Шехі звертає увагу на те, що жінки частіше переживають кризу середнього віку через переосмислення своєї ролі в родині та соціумі, тоді як чоловіки більше зосереджуються на професійних досягненнях і фінансовій стабільності. Тому існує потреба в глибшому розумінні того, як ці фактори впливають на самосвідомість у середньому віці [34].

В культурно різноманітних суспільствах, таких як США, різні етнічні групи можуть мати різні уявлення про середній вік і кризові моменти, що впливають на розвиток самосвідомості. Це підкреслює необхідність вивчення кризи середнього віку в різних культурах та розробки інтегративних моделей, що враховують ці відмінності [17].

Соціально-економічний контекст є ще одним важливим фактором, який впливає на характер переживання кризи середнього віку і трансформацію самосвідомості. Дослідження Р. Міллера демонструють, що соціально-економічні умови, такі як безробіття, фінансова нестабільність або недостатня соціальна підтримка, можуть поглибити кризу середнього віку та викликати негативні зміни у самосвідомості. У таких випадках людина може відчувати себе невпевненою в майбутньому, що впливає на її здатність здійснювати реалістичні життєві плани [29].

М. Коваль, також наголошує на ролі соціальних і економічних факторів у переживанні кризи середнього віку. У сучасному українському суспільстві, яке стикається з нестабільністю та кризами, ці аспекти набувають особливого значення, оскільки люди переживають кризу середнього віку в умовах соціальних потрясінь, що впливає на їхнє самосприйняття та самооцінку [23].

Однією з перспективних сфер досліджень є вивчення позитивного

потенціалу кризи середнього віку. Попри те, що більшість дослідників фокусуються на негативних аспектах кризи, деякі, як, наприклад, М. Нілсон та А. Гроссман, пропонують розглядати цей період як можливість для особистісного зростання та розвитку самосвідомості. Вони наголошують, що криза середнього віку може стати джерелом нових можливостей для самопізнання, зміни життєвих пріоритетів і побудови більш автентичного життя [16].

Іншим напрямком є подальше дослідження зв'язку між кризою середнього віку і психічним здоров'ям. За словами Дж. Андерсона, люди в середньому віці часто стикаються з підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. Вивчення цього взаємозв'язку може допомогти у створенні ефективних психотерапевтичних програм для підтримки людей у період кризи середнього віку [8].

Також перспективними є дослідження, пов'язані з впливом нових соціальних і технологічних змін на самосвідомість у середньому віці. Зокрема, цифровізація суспільства та зміна робочих моделей у сучасному світі створюють нові виклики для людей, що переживають кризу середнього віку. Р. Стівенсон і Х. Чен вказують на те, що інтеграція технологій у повсякденне життя та дистанційна робота змінюють уявлення людей про стабільність і досягнення, що може впливати на переживання кризи середнього віку [35].

Отже, криза середнього віку та її вплив на самосвідомість залишається складним і багатовимірним феноменом, що потребує подальших досліджень. Основні проблемні питання включають методологічні виклики, різноманітність проявів кризи в різних культурах і соціально-економічних контекстах, а також вплив соціальних і психологічних факторів на самосвідомість. Перспективи дослідження полягають у подальшому вивченні як негативних, так і позитивних аспектів кризи середнього віку, розробці нових методів і підходів для підтримки людей у цей критичний період. Сучасні дослідження показують, що попри всі труднощі, криза середнього віку може стати важливою точкою розвитку особистості, якщо її правильно розуміти і

підтримувати.

1.2 Емоційно-оціночні зміни у період кризи середнього віку

Криза середнього віку не обмежується лише переоцінкою життєвих цілей і досягнень. Вона також зачіпає глибокі емоційно-оціночні зміни, що впливають на сприйняття себе та свого місця у світі. Цей період пов'язаний із внутрішньою перебудовою особистості, що супроводжується коливаннями самооцінки, виникненням нових емоційних станів та змінами у сприйнятті власної цінності.

Важливою особливістю кризи середнього віку є зміна рівня самооцінки. У цей період люди часто відчують розрив між власними очікуваннями та реальними досягненнями, що може призвести до зниження самооцінки. Вивчення цього питання провели численні дослідники. Зокрема, за даними досліджень М. Лахман, у середньому віці самооцінка часто стає нестабільною через розчарування від нерозв'язаних життєвих завдань. Людина починає порівнювати себе з іншими або з ідеалізованим образом власного «Я», що може викликати почуття невпевненості, тривоги та фрустрації [25].

Окрім цього, процес старіння організму і фізіологічні зміни також впливають на самооцінку. Як зазначає Ю. Хекхаузен, фізичне старіння в цьому періоді часто сприймається як втрата, що негативно впливає на самооцінку і викликає емоційну нестабільність. Особливо це стосується жінок, для яких суспільні очікування стосовно зовнішності можуть бути додатковим фактором емоційного тиску [18].

Криза середнього віку також є періодом емоційних конфліктів, що виникають через необхідність перегляду і переоцінки життєвих пріоритетів. Багато людей відчують внутрішнє протиріччя між потребою стабільності та бажанням змін. Д. Левінсон у своїй теорії розвитку особистості зазначає, що цей конфлікт часто є причиною глибокої емоційної нестабільності, що проявляється у вигляді тривоги, смутку або відчуття втрати сенсу життя [26].

Як зазначає Г. Шехі, емоційна нестабільність може проявлятися як прагнення до радикальних змін у житті – таких як зміна кар'єри, стосунків чи навіть місця проживання. Це прагнення до змін часто є спробою компенсувати втрати, що сприймаються як невідповідність між мріями молодості та реаліями середнього віку. Людина може сприймати цей період як можливість «нового початку», хоча це може супроводжуватися відчуттям страху та невпевненості [34].

Середній вік є також періодом, коли людина починає більш критично оцінювати своє соціальне становище та досягнення у порівнянні з іншими. У багатьох людей виникає відчуття, що вони не досягли бажаних результатів у своїй кар'єрі або сімейному житті, що викликає почуття невдоволення. Дослідження Р. О'Коннора показують, що особи, які відчувають тиск суспільних очікувань або порівнюють свої досягнення з успіхами інших, частіше переживають кризові стани в середньому віці [30].

Суспільні норми та очікування значно впливають на те, як людина оцінює власні досягнення. Важливо зазначити, що тиск суспільних норм щодо «успішного життя» може викликати відчуття провини або незадоволення собою у людей, які не відповідають цим очікуванням. Цей феномен добре досліджений у працях М. Лахман, де підкреслюється, що середній вік є періодом інтенсивного соціального порівняння, яке може посилювати почуття емоційної нестабільності [25].

Однак, попри всі негативні емоції, криза середнього віку може стати періодом глибокої саморефлексії та особистісного розвитку. Цей період може сприяти формуванню більш реалістичного і зрілого сприйняття себе, що може стати основою для психологічної адаптації та зростання. Людина, що проходить через цей етап, може навчитися приймати свої недоліки, переоцінювати життєві пріоритети і шукати нові джерела задоволення [32].

Дослідження показують, що успішна адаптація до змін середнього віку залежить від здатності особи до саморефлексії та гнучкості у зміні життєвих планів. Як вказує М. Лахман гнучкість у мисленні та готовність до прийняття

нових життєвих цінностей є ключовими чинниками для збереження емоційної стабільності в цьому періоді [25].

Отже, емоційно-оціночні зміни, які відбуваються під час кризи середнього віку, є складним процесом, що вимагає глибокого розуміння та уваги до індивідуальних потреб особистості. Хоча цей період часто супроводжується негативними емоційними станами, він також може стати часом особистісного зростання та переосмислення життєвих цінностей. Дослідження таких авторів, як М. Лахман, Д. Левінсон, О'Коннор і О.Робінсон, показують, що кризу середнього віку можна розглядати не лише як джерело стресу, але і як можливість для розвитку нових аспектів самосвідомості.

1.3 Смыслові зміни у період кризи середнього віку

Криза середнього віку не лише зачіпає емоційно-оціночну сферу, але й має глибокі смыслові наслідки для самосвідомості. Смыслові аспекти самосвідомості стосуються того, як людина визначає свій життєвий шлях, мету існування, а також розуміє своє місце у світі та стосунки з іншими. У період кризи середнього віку багато людей стикаються з переосмисленням цих питань, що часто призводить до серйозних внутрішніх трансформацій.

Смыслова структура самосвідомості є складною системою, що формується на основі життєвого досвіду, переконань та цінностей людини. В період середнього віку багато людей переоцінюють свої життєві цілі та пріоритети, що відображається у зміні смыслових компонентів їхнього існування. Згідно з дослідженнями В. Франкла особистість починає шукати нові сенси у своїй діяльності та житті в цілому, що є однією з центральних характеристик кризи середнього віку. Пошук смыслу стає основним завданням, яке допомагає особистості впоратися з екзистенційними питаннями, такими як сенс життя, смерть та свобода вибору [15].

М. Лахман зазначає, що криза середнього віку може викликати глибоке переосмислення життєвого шляху, адже людина починає критично оцінювати

свої попередні досягнення та цілі. Така критична самооцінка стимулює процес рефлексії, коли людина намагається зрозуміти, наскільки її минулі дії відповідають її теперішнім цінностям і переконанням. Цей процес може бути болісним, але він часто відкриває нові можливості для розвитку [25].

Криза середнього віку також пов'язана з екзистенційними питаннями, що включають роздуми про сенс життя, смерть та власне майбутнє. За дослідженням Р. Лернера, у цей період люди часто стикаються з екзистенційною порожнечою, що є результатом відчуття втрати життєвого сенсу. Це може статися, коли колишні цілі більше не приносять задоволення або коли людина відчуває, що її час обмежений, і вона більше не може досягти того, чого хотіла в молоді роки [11].

В. Франкл підкреслював, що пошук смислу є однією з ключових мотивацій людини, і саме в середньому віці цей пошук набуває найбільшої інтенсивності. Людина починає ставити питання про те, що є справді важливим у її житті, що надає йому сенсу. Це може призвести до значних змін у її життєвій стратегії, таких як зміна кар'єри або навіть перегляд стосунків з іншими [15].

Переосмислення життєвих смислів під час кризи середнього віку може призвести до глибоких внутрішніх трансформацій особистості. Р. Мей підкреслює, що цей період є важливим етапом для розвитку автентичності особистості, коли людина починає шукати відповідь на питання «Хто я є?». Особистість у цей час прагне до більш глибокого розуміння свого життя і прийняття відповідальності за свої вибори та дії. Це може призвести як до позитивних, так і до негативних результатів [28].

Позитивні результати включають відновлення внутрішньої гармонії та створення нових життєвих орієнтирів. Водночас, якщо людина не в змозі знайти новий сенс, це може призвести до емоційної дезорієнтації, депресії або кризи ідентичності. Р. Мей також зазначав, що такий період є надзвичайно важливим для розвитку сміливості та креативності, оскільки особистість шукає нові шляхи для реалізації своїх цінностей [28].

Отже, смислові аспекти самосвідомості під час кризи середнього віку відіграють центральну роль у процесі переосмислення життєвого шляху і визначення нових життєвих цінностей. Переосмислення смислів дозволяє людині адаптуватися до нових умов і знайти нові способи самореалізації, водночас стимулюючи розвиток особистості. Криза середнього віку може стати важливим моментом у житті людини, що відкриває нові перспективи для духовного та емоційного зростання, а також для формування автентичного самовідчуття.

Висновки до першого розділу:

У першому розділі було проведено глибокий теоретичний аналіз кризи середнього віку, її впливу на емоційно-оцінкові та смислові аспекти самосвідомості. Криза середнього віку є важливим етапом розвитку особистості, що характеризується переоцінкою життєвих цінностей, пріоритетів, а також внутрішніми конфліктами, які можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я.

Дослідження показують, що цей період є критичним для переосмислення життєвих досягнень, цілей та планів, оскільки особистість стикається з усвідомленням обмеженості часу та необхідністю змін у своєму житті. Біологічні, соціальні та психологічні фактори відіграють ключову роль у виникненні та розвитку кризи середнього віку. При цьому емоційно-оцінкові зміни часто включають зниження самооцінки, відчуття тривоги та розчарування через нереалізовані мрії та незадоволеність життєвими досягненнями.

Криза середнього віку також значно впливає на смислову структуру самосвідомості. Вона спонукає до пошуку нових смислів та життєвих цінностей, перегляду своїх життєвих пріоритетів і глибинної рефлексії. Зміни, що відбуваються в цей період, можуть призводити до внутрішньої

трансформації, розвитку автентичності особистості та формування нових стратегій життя.

Таким чином, криза середнього віку – це не лише джерело стресу та емоційних труднощів, але й потенційно сприятливий період для особистісного зростання та розвитку, за умови правильного підходу до подолання викликів, які вона ставить перед індивідом.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЕМОЦІЙНО-ОЦІНОЧНОГО ТА СМИСЛОВОГО КОМПОНЕНТІВ САМОСВІДОМОСТІ ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1 Організація та методи дослідження

Для проведення емпіричного дослідження зміни емоційно-оціночного та смислового компонентів самосвідомості під час кризи середнього віку було розроблено програму дослідження. *Вибірку склали* 50 осіб (25 чоловіків і 25 жінок) віком від 35 до 45 років, які працюють у сфері ІТ. Учасники були залучені з компанії «SoftServe»: 50 учасників мають вищу освіту, 40 з них одружені, 10 – неодружені, 13 мають дітей; досвід роботи в ІТ коливається від 5 до 20 років, з яких 26 учасників мають психотерапевтичну підтримку, а 25 працюють офлайн, 25 – онлайн (Див. додаток А). Опитування проводилося за допомогою Google-форми ¹з урахуванням принципів конфіденційності та добровільності.

Об'єкт дослідження – криза середнього віку.

Предмет дослідження – зміна емоційно-оціночного та смислового компонентів самосвідомості під час кризи середнього віку.

Мета дослідження – виявити зміни емоційно-оціночного та смислового компонентів самосвідомості під час кризи середнього віку.

Гіпотеза дослідження №1: під час кризи середнього віку

¹ <https://docs.google.com/forms/d/1xl-Fq9Cad-K4gMKmgCsuM07RyxfPLcGLKcUyalZ7xXMfxuY/edit>

спостерігається позитивна зміна у ставленні до власної особистості, що виявляється в більшому прийнятті себе та усвідомленні власної самоцінності, а також у зростанні рівня рефлексії.

Гіпотеза дослідження №2: під час кризи середнього віку відбувається трансформація смисложиттєвих орієнтацій, що веде до підвищення свідомості щодо власного життя, збільшення контролю над ним та зростання рівня задоволеності від самореалізації.

У дослідженні використовувалися наступні психодіагностичні методики:

1. Методика «Дослідження самоствавлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) – складається зі 110 тверджень, які відповідають 9 основним шкалам опитувальника. Методика передбачає два варіанти відповіді на кожне твердження – «згоден» або «не згоден». Опитувальник спрямований на вивчення різних аспектів самоствавлення, включаючи ставлення до себе, власної особистості, та усвідомлення своєї цінності.

Основні шкали методики:

1. Загальне самоствавлення – оцінює загальне ставлення людини до себе, рівень впевненості у своїй особистості.
2. Самоповага – визначає рівень поваги до себе та своїх досягнень.
3. Самоприйняття – відображає, наскільки людина приймає свої сильні і слабкі сторони.
4. Самоінтерес – вимірює інтерес до власної особистості, самопізнання.
5. Очікуване ставлення інших – оцінює уявлення людини про те, як до неї ставляться інші.
6. Самовпевненість – оцінює рівень впевненості у своїх можливостях та здібностях.
7. Самокерування – визначає здатність людини управляти власною поведінкою та приймати рішення.
8. Самозвинувачення – вимірює схильність до самокритики та самообвинувачення.

9. Негативне ставлення до себе – оцінює наявність негативного ставлення до власної особистості.

Методика дозволяє дослідити різні аспекти самоствавлення, включаючи самоповагу, самоприйняття, самоінтерес та уявлення про ставлення інших людей. Методика є важливою для виявлення змін у ставленні до себе під час кризи середнього віку, оскільки вона дозволяє глибоко проаналізувати, як людина сприймає себе, свої досягнення та недоліки, і наскільки вона приймає свою особистість [4].

2. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтьєв) – складається з 20 тверджень, для кожного з яких особа оцінює рівень своєї згоди або незгоди на 7-бальній шкалі: 1 бал – категорично не згоден, 7 балів – повністю згоден.

Методика дозволяє виміряти такі показники як наявність життєвих цілей, відчуття контролю над життям, задоволеність його процесом і результатами, а також суб'єктивне ставлення до долі.

Основні шкали методики:

1. Ціль у житті – оцінює, наскільки людина має чітко сформульовані життєві цілі та прагне їх досягати. Високі показники свідчать про чітке розуміння сенсу життя та наявність життєвих орієнтирів.

2. Процес життя або інтерес до життя – вимірює задоволеність людини своїм життям у теперішньому часі. Високі бали означають активне, захоплене ставлення до життя і його процесів.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією – визначає рівень задоволеності досягненнями та самореалізацією. Високі значення вказують на те, що людина вважає своє життя успішним і продуктивним.

4. Локус контролю – Я (внутрішній контроль) – оцінює, наскільки людина відчуває, що її життя залежить від її власних дій і рішень, а не від зовнішніх обставин. Високі бали свідчать про високий рівень внутрішнього контролю та впевненості у власних силах.

5. Локус контролю – Життя (зовнішній контроль) – виявляє, наскільки респондент вважає своє життя залежним від зовнішніх обставин або випадкових факторів. Високі показники означають, що людина схильна покладатися на долю або зовнішні сили у прийнятті життєвих рішень.

Методика призначена для оцінки смислових аспектів життя людини, рівня усвідомлення життєвих цілей та цінностей, ступеня задоволеності життям та контролю над власним життям. Вона базується на теорії смислу життя і є адаптацією відомого тесту «Purpose-in-Life Test» (PIL) Дж. Крамбо та Л. Маголік, з додаванням специфічних показників для аналізу сенсу життя в різних контекстах.

Методика є важливим інструментом для оцінки смисложиттєвих орієнтацій, особливо під час кризи середнього віку, коли відбувається переосмислення життєвих цінностей, цілей та контролю над власним життям. Вона дозволяє глибоко дослідити, наскільки людина задоволена своїм життям, чи має чіткі життєві орієнтири, і як вона сприймає власну здатність впливати на хід подій у своєму житті [12].

3. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) – складається з 29 тверджень, на які особа відповідає, вибираючи один із двох варіантів відповіді: «так» або «ні», оцінюються твердження, що відображають їхнє сприйняття контролю, включаючи ставлення до ситуацій, з якими вони стикаються в житті.

Основні шкали методики:

1. Внутрішній контроль – вимірює рівень усвідомлення людиною того, що її власні дії та рішення впливають на результати її життя. Високі показники в цій шкалі свідчать про те, що особа відчуває себе відповідальною за своє життя і має впевненість у своїй здатності впливати на події.

2. Зовнішній контроль – відображає переконання респондента в тому, що результати його життя залежні від зовнішніх чинників, таких як удача, обставини, думка інших людей тощо. Високі показники в цій шкалі свідчать про те, що людина схильна покладатися на зовнішні обставини або

випадковість.

Методика призначена для оцінки відчуття контролю особистості над своїм життям. Ця методика дозволяє вивчити, наскільки людина вважає, що її дії, рішення та зусилля впливають на результати її життя, а також наскільки вона схильна вважати, що на її долю впливають зовнішні чинники або випадковість. Це особливо важливо під час кризових періодів, таких як криза середнього віку, коли зміна в сприйнятті контролю може вплинути на загальне благополуччя особи [2].

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена – використовуються для опрацювання результатів дослідження з метою виявлення та оцінки взаємозв'язків між змінними, що стосуються зміни емоційно-оціночних та смислових аспектів самосвідомості під час кризи середнього віку.

Дослідження відбувалося в два етапи. На першому етапі учасники заповнювали опитувальники (Див. додаток Б), які дали змогу виявити зміни в емоційно-оціночних та смислових аспектах самосвідомості, а також оцінити рівень суб'єктивного контролю, самоствавлення і смисложиттєвих орієнтацій. На другому етапі проводилася обробка та аналіз отриманих даних, а також їх інтерпретація.

2.2 Дослідження змін в емоційно-оціночних та смислових аспектах самосвідомості, оцінка рівня суб'єктивного контролю, самоствавлення і смисложиттєвих орієнтацій

Результати проведеної методики «Дослідження самоствавлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) зазначенні в таблиці 2.1.

Результати за методикою «Дослідження самоствавлення» (В. В. Столін,
С. Р. Пантелєєв)

| Критерій | Стать | Підвищення показника (%) | Зниження показника (%) | Немає змін (%) |
|-------------------------------|-------|--------------------------|------------------------|----------------|
| «Загальне самоствавлення» | Ж | 12,0 | 43,5 | 44,5 |
| | Ч | 14,8 | 21,9 | 63,3 |
| «Самоповага» | Ж | 42,3 | 10,9 | 46,8 |
| | Ч | 14,9 | 20,7 | 64,4 |
| «Самоприйняття» | Ж | 53,7 | 8,1 | 38,2 |
| | Ч | 7,5 | 27,4 | 65,1 |
| «Самоінтерес» | Ж | 51,5 | 15,5 | 33,0 |
| | Ч | 10,9 | 25,9 | 63,2 |
| «Очікуване ставлення інших» | Ж | 42,5 | 17,5 | 40,0 |
| | Ч | 7,8 | 38,6 | 53,6 |
| «Самовпевненість» | Ж | 66,5 | 7,5 | 26,0 |
| | Ч | 28,2 | 20,8 | 51,0 |
| «Самокерування» | Ж | 67,5 | 11,5 | 21,0 |
| | Ч | 7,5 | 22,8 | 69,7 |
| «Самозвинувачення» | Ж | 22,8 | 40,5 | 36,7 |
| | Ч | 27,5 | 19,0 | 53,5 |
| «Негативне ставлення до себе» | Ж | 15,8 | 48,2 | 36,0 |
| | Ч | 21,8 | 7,9 | 70,3 |

Згідно з результатами аналітики за шкалами методики, відповіді осіб демонструють такі тенденції:

1. За даними шкали «Загальне самоствавлення», 43,5% жінок зазначають, що не виявили змін у своєму самоствавленні, тоді як 12% відзначають підвищення показника. Водночас, 44,5% жінок вказали на зниження показника, що може свідчити про потребу в більш відкритому ставленні до себе та своїх емоцій.

Серед чоловіків, 63,3% також не зафіксували змін у своєму самоствавленні, в той час як 14,8% зазначають підвищення показника, а 21,9% зафіксували зниження (Див. рисунок 2.1).

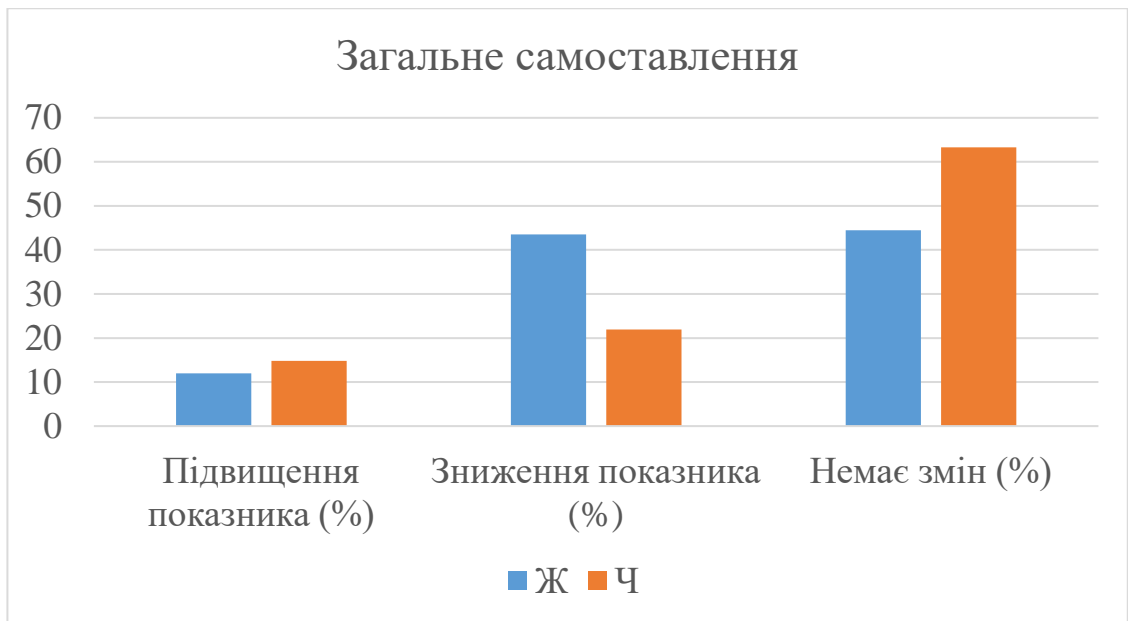


Рис. 2.1 Шкала «Загальне самоствавлення»

2. За результатами шкали «Самоповага» більшість жінок 42,3% вказують на позитивні зміни в рівні самоповаги, що свідчить про зростання самостійності, впевненості у собі та усвідомлення власної сили. 46,8% не помітили змін, тоді як 10,9% зазнали зниження показника самоповаги.

Серед чоловіків також переважають ті, хто не відзначає змін – 64,4%. Зниження показника самоповаги вказали 20,7% опитаних, що може свідчити про їхню незадоволеність власними здібностями. Лише 14,9% чоловіків вказали на підвищення цього показника (Див. рисунок 2.2).

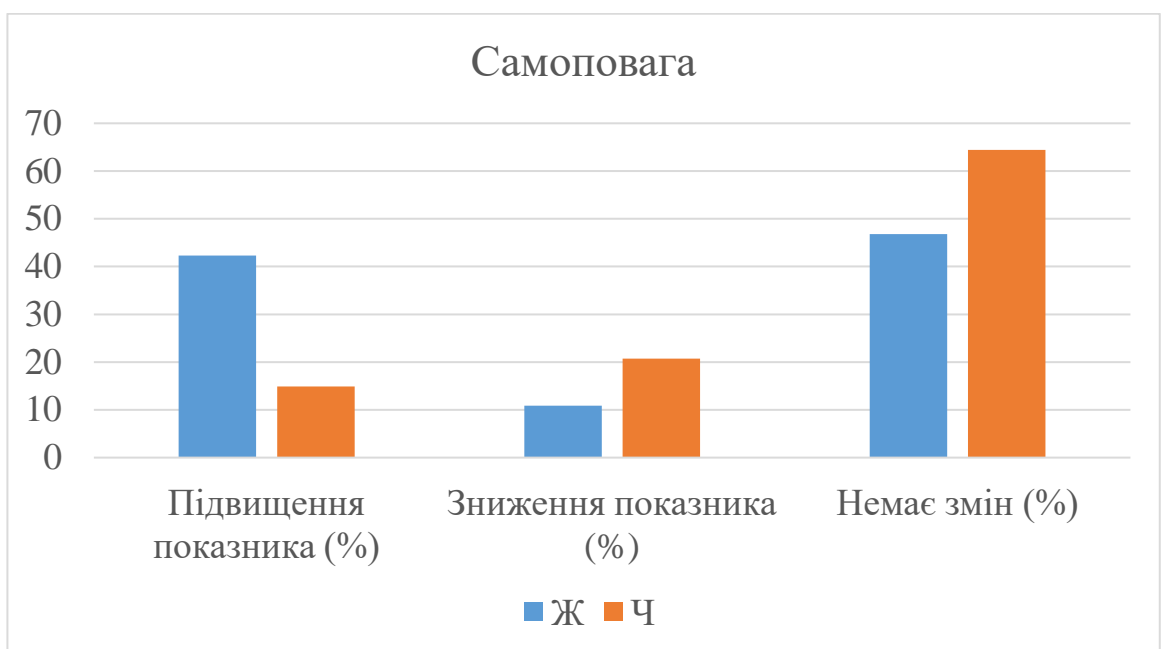


Рис. 2.2 Шкала «Самоповага»

3. За шкалою «Самоприйняття» у жінок спостерігається позитивна зміна, 53,7% зазначають підвищення показника, що вказує на зростання усвідомлення того, що основним джерелом активності та результатів у діяльності є їхня власна особистість. Проте 8,1% жінок відзначають зниження показника, що може свідчити про певні труднощі в самоприйнятті. 38,2% жінок не помітили жодних змін.

Серед чоловіків переважають ті, хто не відзначає змін – 65,1%. Про зниження показника повідомляють 27,4% опитаних, що може свідчити про проблеми з саморегуляцією та невизначений локус контролю «Я». Лише 7,5% чоловіків вказали на підвищення цього показника (Див. рисунок 2.3).

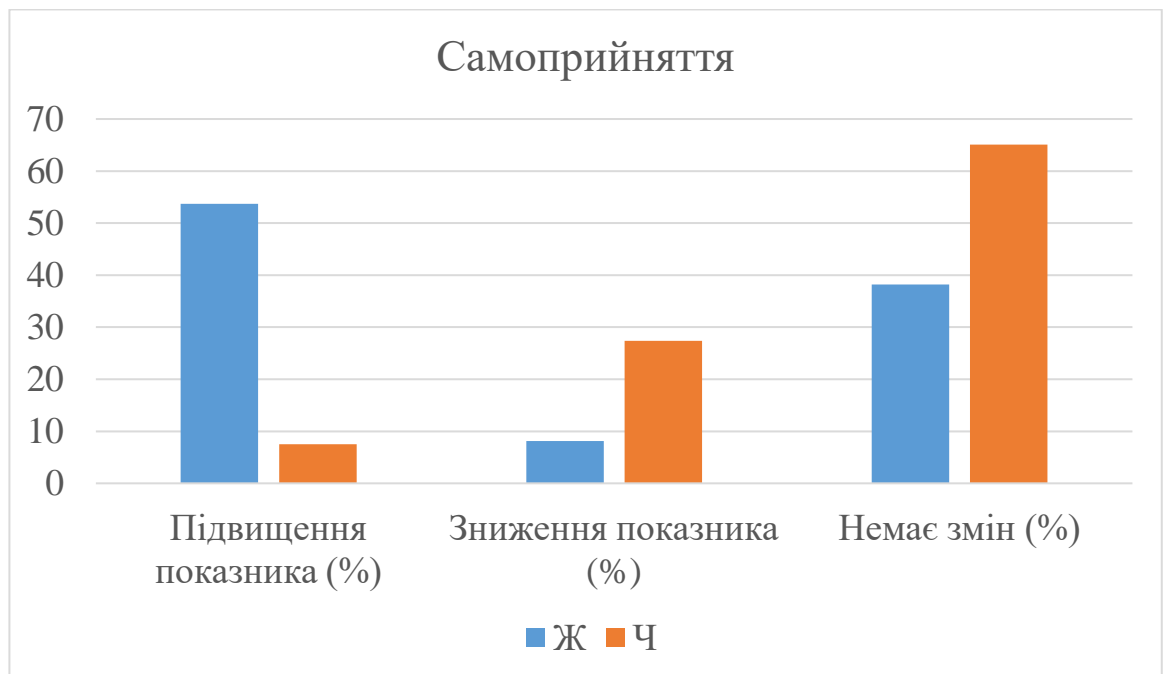


Рис. 2.3 Шкала «Самоприйняття»

4. За шкалою «Самоінтерес» жінки демонструють позитивну тенденцію, адже 51,5% зазначають підвищення показника. Це може свідчити про зростання усвідомлення власних потреб і бажань, а також про здатність приділяти більше уваги власному добробуту та інтересам. У той же час, 15,5% жінок відзначили зниження цього показника, що може свідчити про певні труднощі в балансуванні між власними інтересами та потребами оточуючих. 33,0% жінок не помітили змін у своєму самоінтересі.

Серед чоловіків спостерігається інша картина: лише 10,9% вказують на підвищення показника самоінтересу, що може свідчити про недостатню усвідомленість власних потреб. Більша частина опитаних чоловіків, а саме 25,9%, зазначили зниження цього показника, що може свідчити про труднощі в задоволенні власних бажань. При цьому, 63,2% чоловіків не зафіксували жодних змін у цій сфері, що може свідчити про стабільність їхнього самоінтересу або про нерозуміння власних потреб (Див. рисунок 2.4).

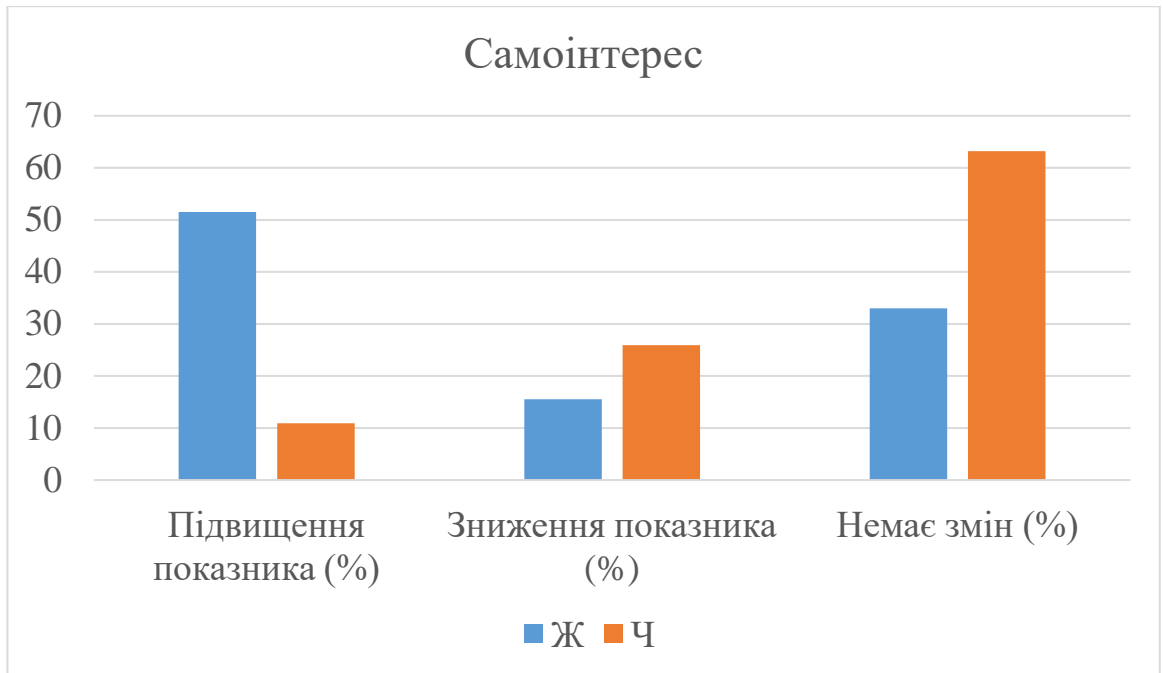


Рис. 2.4 Шкала «Самоінтерес»

5. Згідно зі шкалою «Очікуване ставлення інших», серед жінок фіксується підвищення показника у 42,5%, що може свідчити про зростання самооцінки. При цьому 40,0% жінок не відзначають змін за цією шкалою, а 17,5% демонструють зниження показників.

Серед чоловіків більшість, а саме 53,6%, не зазначають змін за цією шкалою. Водночас 38,6% відзначають зниження показників, що може свідчити про зменшення рівня самооцінки та втрату інтересу до свого «Я». Натомість у 7,8% чоловіків показники за цією шкалою підвищилися (Див. рисунок 2.5).

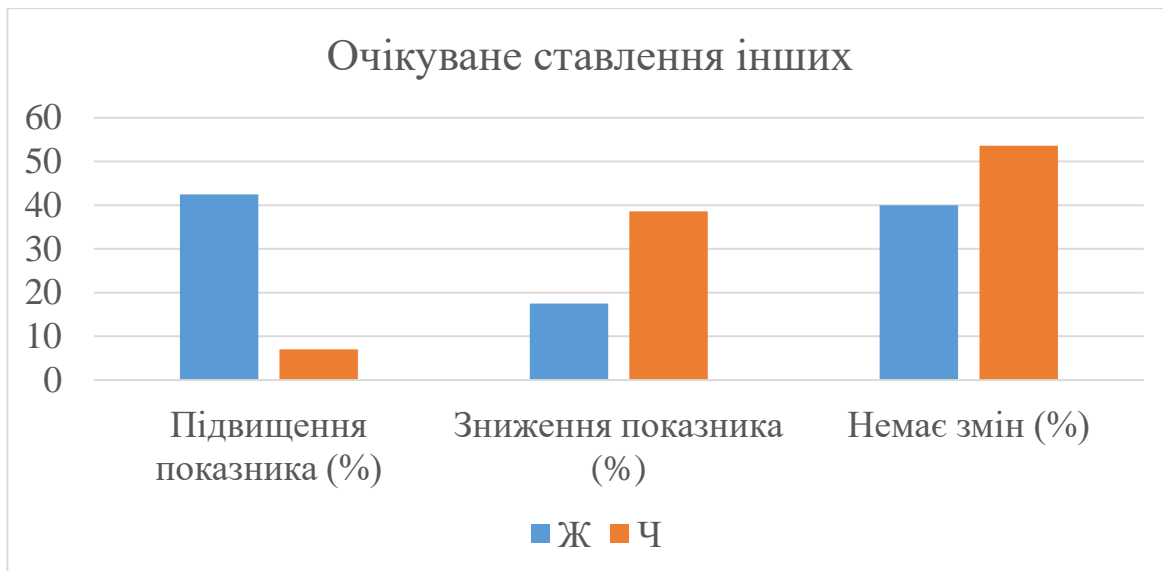


Рис. 2.5 Шкала «Очікуване ставлення інших»

6. За шкалою «Самовпевненість» у 66,5% жінок спостерігається зміна в бік підвищення показника. Це може свідчити про зростання почуття симпатії до себе та прийняття своїх недоліків. Водночас 26,0% жінок не зазначають жодних змін, а у 7,5% показник знижується.

Серед чоловіків 51,0% не виявляють змін у самооцінці. Проте 28,2% чоловіків відзначають покращення показника, тоді як 20,8% відзначають його зниження, що може вказувати на недостатню впевненість у собі (Див. рисунок 2.6).

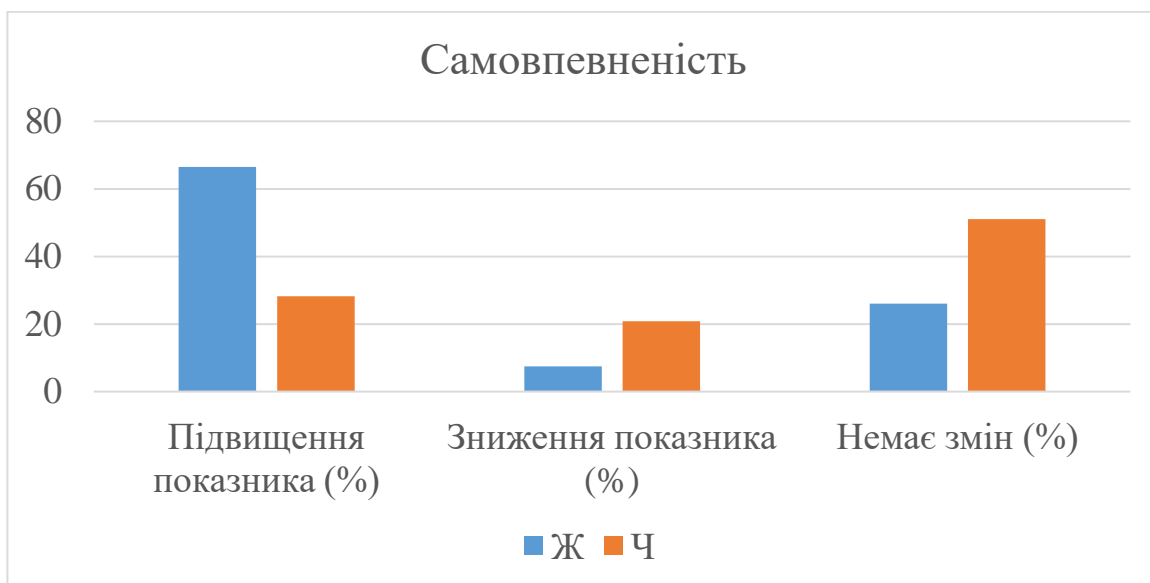


Рис. 2.6 Шкала «Самовпевненість»

7. За шкалою «Самокерування» 67,5% жінок відзначають підвищення показника, що свідчить про їхню більшу самодостатність та задоволеність собою. 21,0% учасників не зазначають змін у цій сфері, а 11,5% зазнали зниження показника. Загалом, це свідчить про позитивне ставлення до себе.

Серед чоловіків 69,7% не вказують на зміни. Інші учасники розділилися на 22,8% у бік зниження та 7,5% у бік підвищення показника за цією шкалою, що може свідчити про тенденцію до зростання незадоволення собою (Див. рисунок 2.7).

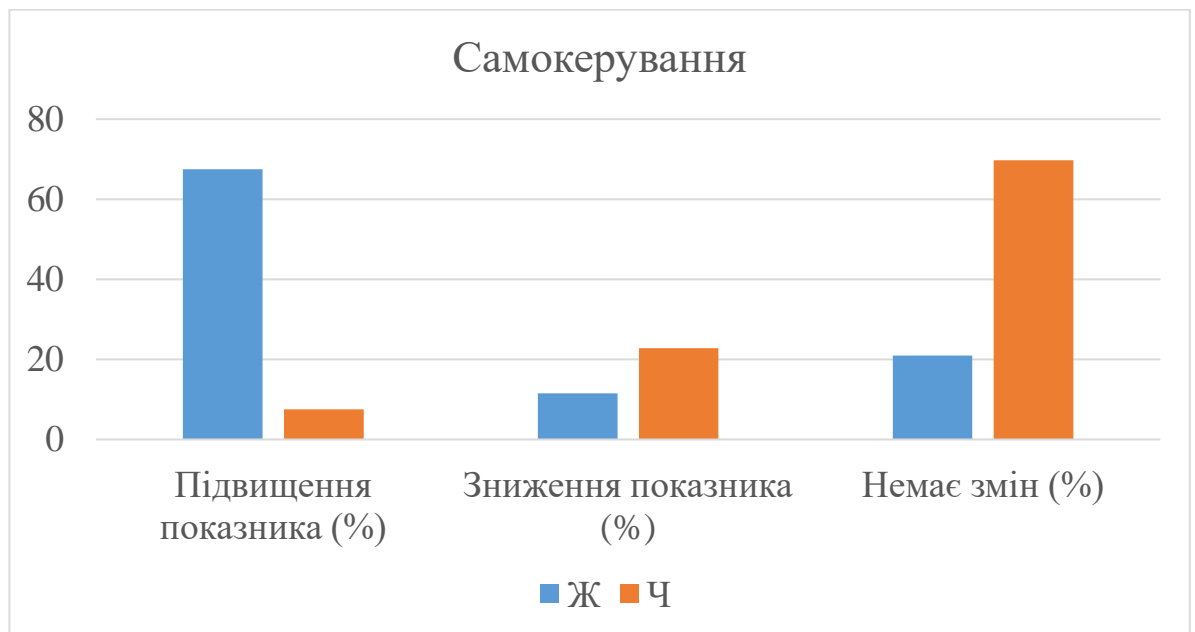


Рис. 2.7 Шкала «Самокерування»

8. За шкалою «Самозвинувачення» 22,8% жінок відзначають підвищення показника, що може свідчити про зростання почуття вини та самокритики. Водночас у 40,5% жінок показник знизився, що може означати зменшення схильності до звинувачення себе за невдачі. 36,7% жінок не відзначають жодних змін за цією шкалою, що свідчить про стабільне сприйняття себе у цьому аспекті.

Серед чоловіків 27,5% також зазнали підвищення показника, що вказує на збільшення самокритичності та внутрішньої провини. У 19,0% чоловіків показник знизився, що свідчить про ослаблення самозвинувачення. Більшість чоловіків, а саме 53,5%, не виявили змін, зберігаючи попередній рівень самокритики (Див. рисунок 2.8).

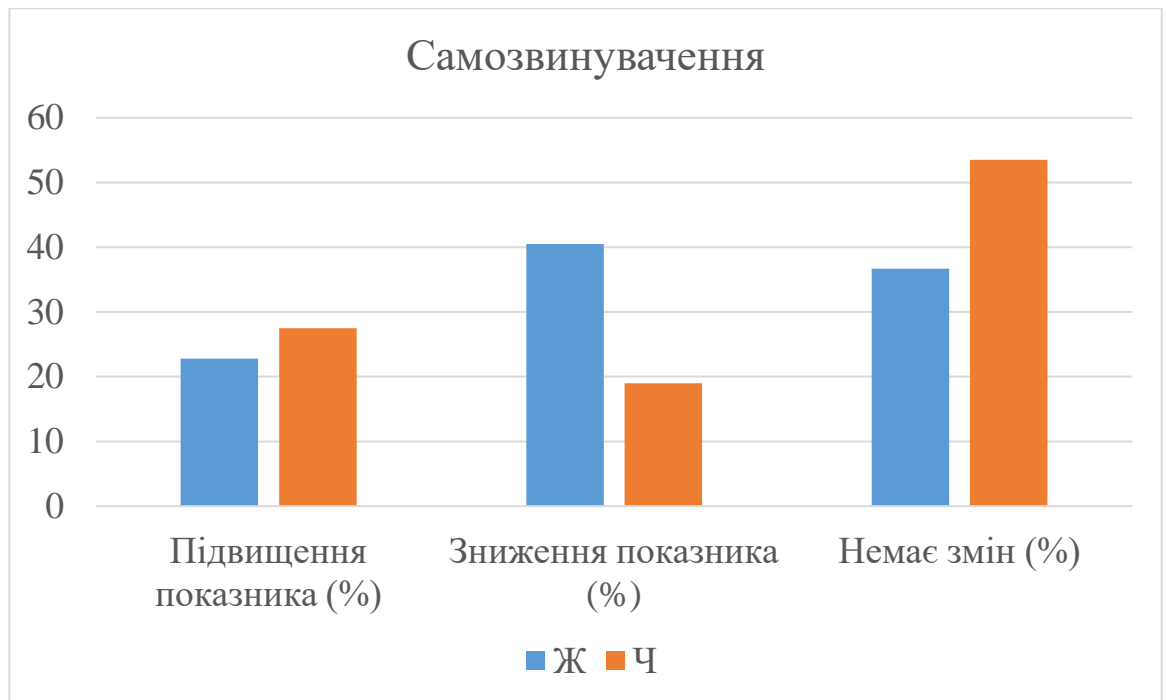


Рис. 2.8 Шкала «Самозвинувачення»

9. За шкалою «Негативне ставлення до себе» у 48,2% жінок спостерігається зниження показника, що свідчить про зменшення негативного ставлення до себе і зростання рівня прийняття власних невдач і недоліків. 36,0% жінок не фіксують змін, що говорить про стабільність їхнього ставлення до себе. Підвищення показника, яке вказує на зростання самокритичності та негативного самосприйняття, спостерігається лише у 15,8% жінок.

Серед чоловіків більшість (70,3%) не фіксують змін за цією шкалою. Однак у 21,8% чоловіків показник змінюється у бік підвищення, що свідчить про посилення негативного ставлення до себе. Зниження показника зафіксовано лише у 7,9% чоловіків, що може свідчити про зменшення самокритики (Див. рисунок 2.9).

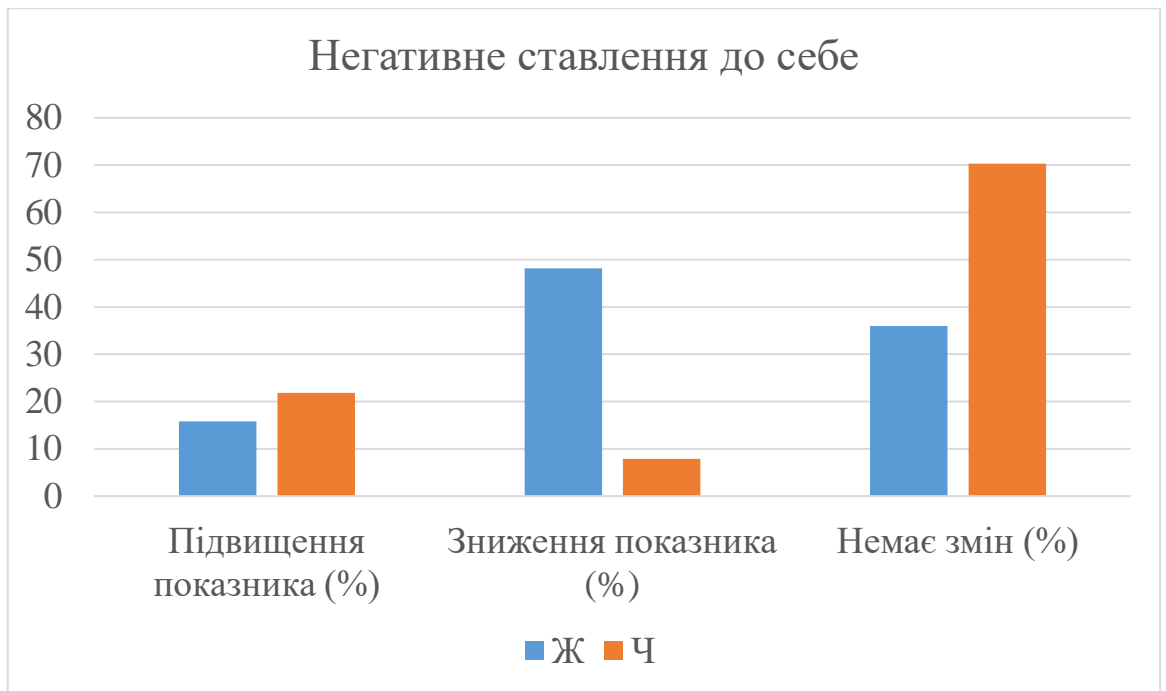


Рис. 2.9 Шкала «Негативне ставлення до себе»

Жінки демонструють значне підвищення показників за шкалами «самоприйняття», «самовпевненості» та «самокерування», що свідчить про зростання рівня усвідомлення власної цінності та самостійності. У той же час, частина жінок вказує на труднощі в самооцінці, зокрема за шкалою «самозвинувачення» та «негативного ставлення до себе». Це може вказувати на важливість стабілізації самооцінки під час середнього віку.

Чоловіки, в основному, демонструють стабільні показники з незначними змінами, що може свідчити про менший вплив кризи середнього віку на їхню самосвідомість. Проте зниження показників за шкалами «самоповаги» та «самоприйняття» у деяких чоловіків може вказувати на проблеми з саморегуляцією та негативне самосприйняття.

Загалом, результати за методикою «Дослідження самоставлення» (В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва) вказують на те, що криза середнього віку впливає на емоційно-оціночні та смислові аспекти самосвідомості, викликаючи як позитивні зміни у самоставленні, так і певні труднощі в процесі самоприйняття.

За результатами проведеної методики «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтьєва) зазначенні в таблиці 2.2.

Результати за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтєва)

| | Стать | Підвищення показника | Зниження показника | Немає змін |
|--|-------|----------------------|--------------------|------------|
| «Цілі в житті» | Ж | 72,8 | 11,1 | 16,1 |
| | Ч | 50,3 | 28,0 | 21,7 |
| «Процес життя або інтерес до життя» | Ж | 15,2 | 81,8 | 3,0 |
| | Ч | 36,2 | 36,9 | 26,9 |
| «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» | Ж | 37,2 | 52,3 | 10,5 |
| | Ч | 52,4 | 26,2 | 21,4 |
| «Локус контролю – Я» (внутрішній контроль) | Ж | 3,3 | 52,3 | 14,4 |
| | Ч | 27,6 | 51,1 | 21,3 |
| «Локус контролю – Життя» (зовнішній контроль) | Ж | 37,4 | 62,6 | 0 |
| | Ч | 22,6 | 58,3 | 19,1 |

Згідно з результатами аналітики за шкалами методики, відповіді осіб демонструють такі тенденції:

1. За результатами шкали «Цілі у житті» більшість жінок 72,8% показують підвищення за цією шкалою, що свідчить про наявність чітких цілей, орієнтованих на майбутнє. Без змін залишається показник у 16,1% жінок, а у 11,1% спостерігається зниження.

У чоловіків показник підвищився у 50,3%. При цьому 28,0% демонструють зниження, а 21,7% не зазначають жодних змін (Див. рисунок 2.10).

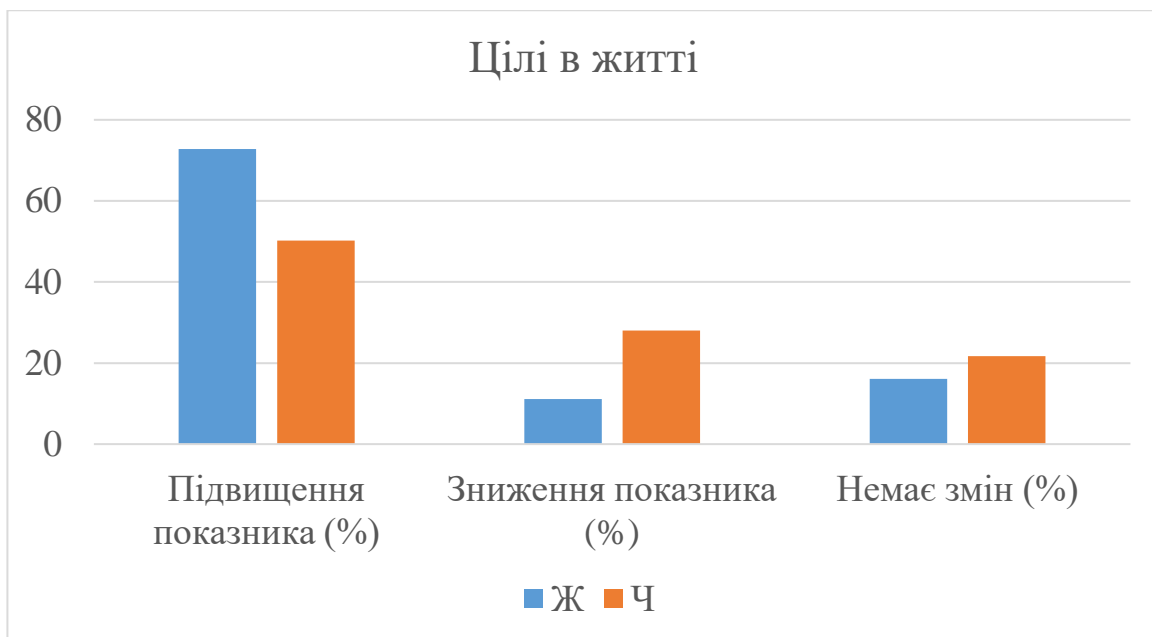


Рис. 2.10 Шкала «Цілі в житті»

2. За шкалою «Процес життя або інтерес до життя» більшість жінок 81,8% фіксують зниження цього показника. Водночас 15,2% відзначають підвищення, а 3,0% не спостерігають жодних змін. Ці результати свідчать про незадоволеність своїм життям, оскільки процес життя не сприймається як цікавий та наповнений змістом.

Серед чоловіків результати розподілилися більш рівномірно: 36,2% зафіксували підвищення показника, 36,9% – зниження, а 26,9% не зазначають змін (Див. рисунок 2.11).

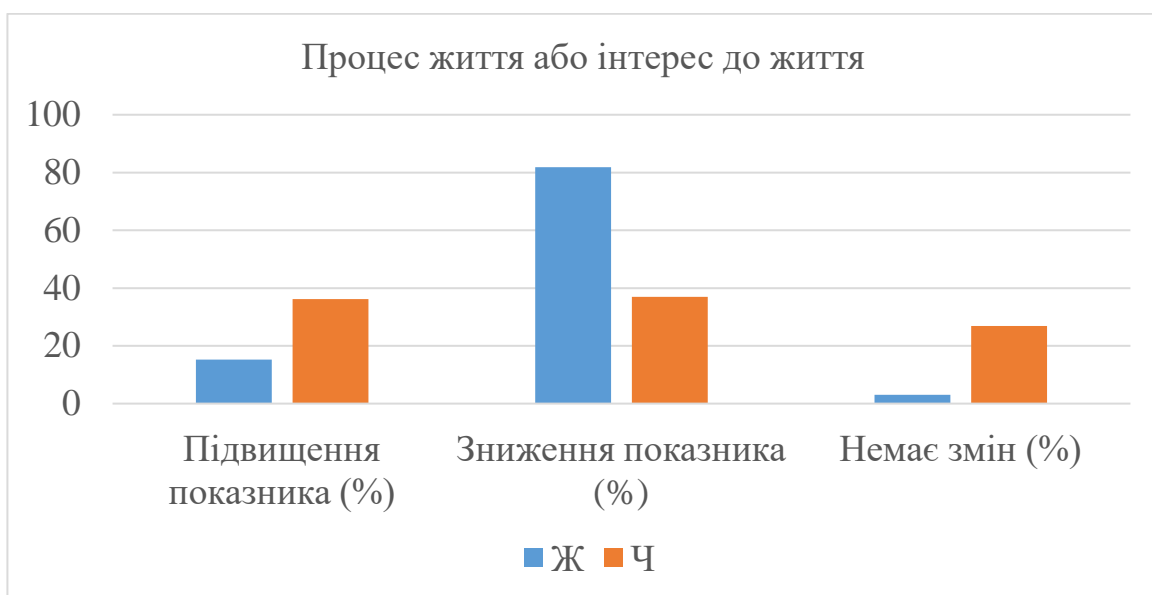


Рис. 2.11 Шкала «Процес життя або інтерес до життя»

3. За шкалою «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» зниження показників відзначають більшість жінок – 52,3%. Підвищення показника спостерігається у 37,2% опитаних жінок, а 10,5% не помічають жодних змін. Це свідчить про незадоволеність самореалізацією.

Серед чоловіків близько половини (52,4%) фіксують підвищення цього показника, тоді як 21,4% не вказали на зміни. Зниження показника спостерігається у 26,2% чоловіків, що вказує на те, що чоловіки загалом більш задоволені своєю самореалізацією (Див. рисунок 2.12).

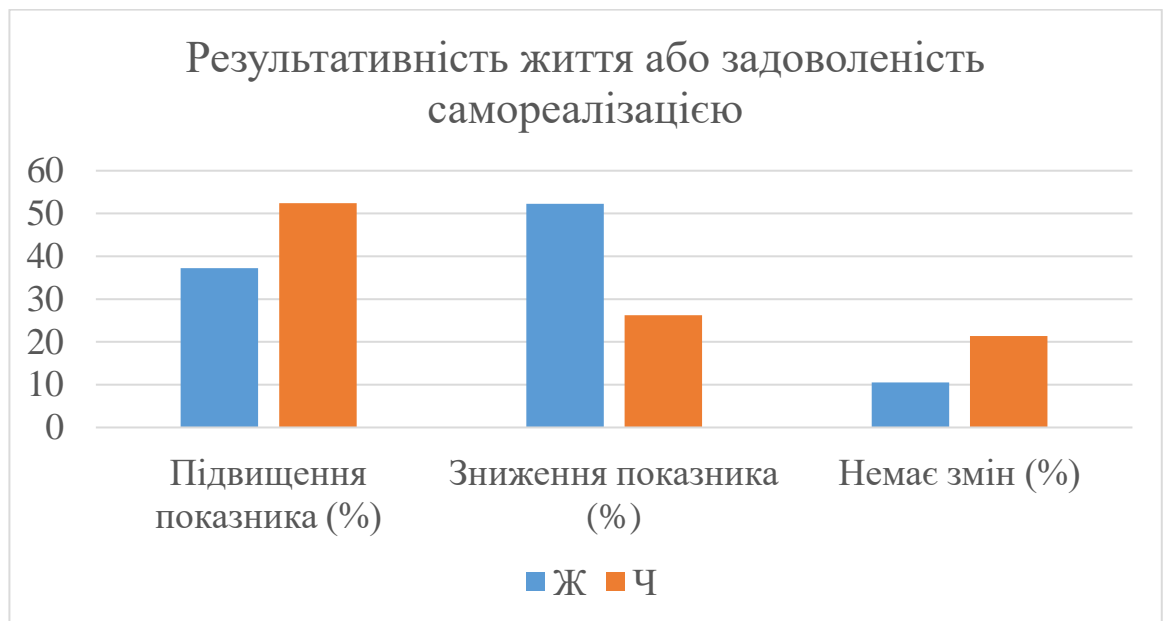


Рис. 2.12 Шкала «Результативність життя»

4. За шкалою «Локус контролю – Я» (внутрішній контроль) результати виявилися досить збалансованими: зниження показника відзначають 52,3% жінок і 51,1% чоловіків. У 33,3% жінок і 27,6% чоловіків спостерігається підвищення показника, тоді як 14,4% жінок і 21,3% чоловіків не помічають жодних змін (Див. рисунок 2.13).

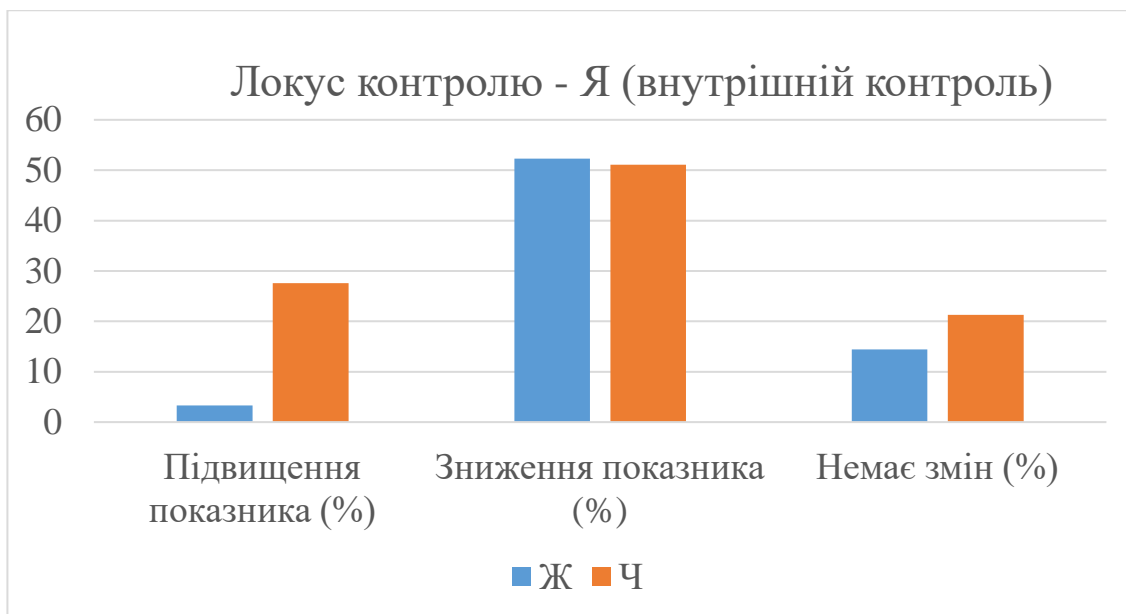


Рис. 2.13 Шкала «Локус контролю – Я» (внутрішній контроль)

5. За шкалою «Локус контролю – Життя» (зовнішній контроль) спостерігаються схожі результати: 62,6% жінок і 58,3% чоловіків фіксують зниження показників. У той же час, підвищення показників виявили 37,4% жінок і 22,6% чоловіків. 19,1% чоловіків не вказали змін. Ці дані можуть свідчити про зменшення переконання в тому, що людина може контролювати своє життя. Також, ймовірно, зростає побоювання заглядати у майбутнє (Див. рисунок 2.14).

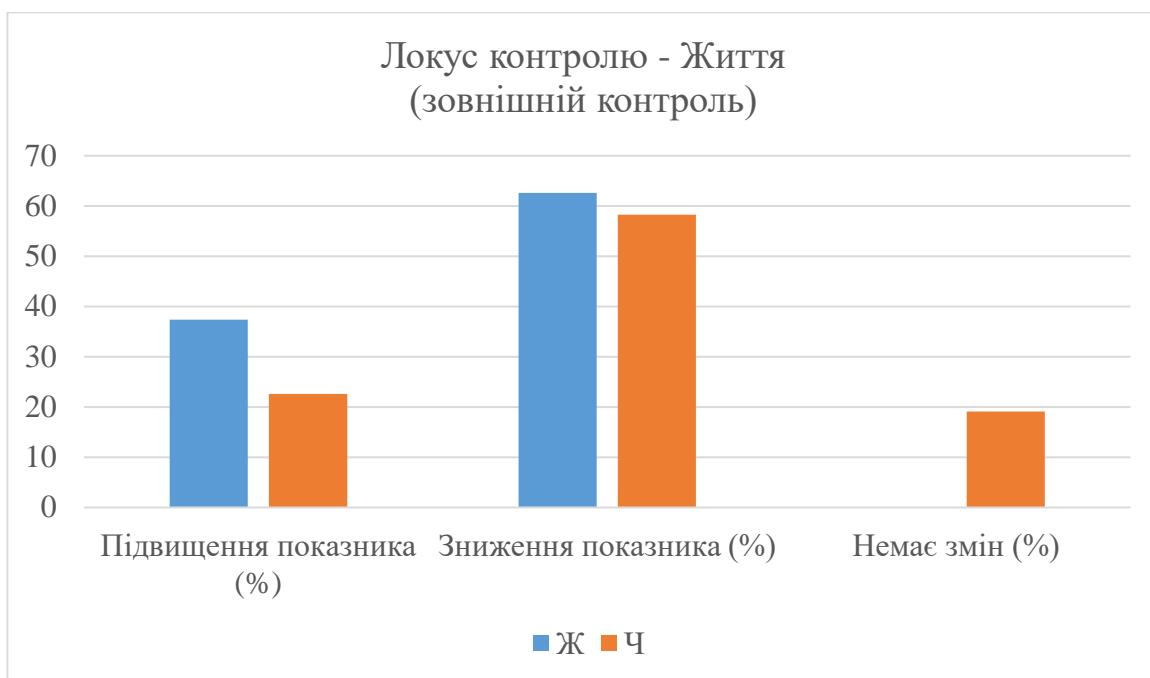


Рис. 2.14 Шкала «Локус контролю – Життя» (зовнішній контроль)

За результатами методики «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтєва) можна сказати, що жінки під час кризи середнього віку демонструють значне підвищення показника цілей у житті, що вказує на пошук нових життєвих орієнтирів. Однак, одночасно спостерігається різке зниження інтересу до життя та рівня контролю над життям, що може свідчити про внутрішню кризу, втрату задоволення від повсякденного існування та відчуття відсутності контролю над власною долею.

У чоловіків показники цілей у житті також підвищені, але вони менше відчують кризу сенсу життя, оскільки їхній інтерес до життя є більш стабільним, а рівень самореалізації навіть вищий. Хоча спостерігається певне зниження внутрішнього контролю, чоловіки меншою мірою, ніж жінки, відчують втрату контролю над своїм життям.

Таким чином, жінки більш схильні до емоційної та екзистенційної кризи під час середнього віку, що впливає на їхній рівень задоволення життям і відчуття контролю, тоді як чоловіки виявляють більш прагматичний підхід, зберігаючи стабільніші показники самореалізації та життєвих орієнтирів.

За результатами проведеної методики «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттера) зазначенні в таблиці 2.3 спостерігається зниження інтернальності в окремих сферах, переважно серед жінок. Методика виявила, що зниження рівня внутрішнього контролю не є однаковим у всіх аспектах життя, проте найбільше виражене серед жінок, що свідчить про зміну їхнього ставлення до контролю над подіями, що відбуваються в їхньому житті.

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттера)

| | Стать | Підвищення показника | Зниження показника | Немає змін |
|--------------------------------|-------|----------------------|--------------------|------------|
| «Інтернальність у досягненнях» | Ж | 35,0 | 44,2 | 20,8 |
| | Ч | 35,1 | 26,8 | 38,1 |
| «Інтернальність у невдачах» | Ж | 51,7 | 30,8 | 17,5 |
| | Ч | 21,5 | 21,5 | 57,0 |
| | Ж | 42,0 | 44,8 | 13,2 |

| | | | | |
|--|---|------|------|------|
| «Інтернальність у сімейних відносинах» | Ч | 21,2 | 26,8 | 52,0 |
| «Інтернальність у професійних відносинах» | Ж | 35,1 | 49,6 | 15,3 |
| | Ч | 42,2 | 20,7 | 37,1 |
| «Інтернальність у міжособистісних стосунках» | Ж | 42,0 | 9,8 | 48,2 |
| | Ч | 12,8 | 19,3 | 67,9 |
| «Інтернальність у сфері здоров'я та хвороби» | Ж | 35,2 | 38,3 | 26,5 |
| | Ч | 7,0 | 30,1 | 62,9 |

1. Згідно з результатами опитувальника за шкалою «Інтернальність у досягненнях», рівень інтернальності знижується у 44,2% жінок. Збільшення цього показника відзначили 35,0% жінок, а 20,8% учасників не вказали на зміни. Ці дані можуть свідчити про схильність приписувати свої успіхи та досягнення везінню, щасливій долі чи сприянню інших людей.

Серед опитаних чоловіків підвищення показника за цим критерієм спостерігається у 35,1%. У 26,8% показники знижуються, а 38,1% чоловіків не зазнали змін. Учасники, які відзначили підвищення показника, переконані, що всього досягнутого в житті вони досягли завдяки своїм силам (Див. рисунок 2.15).

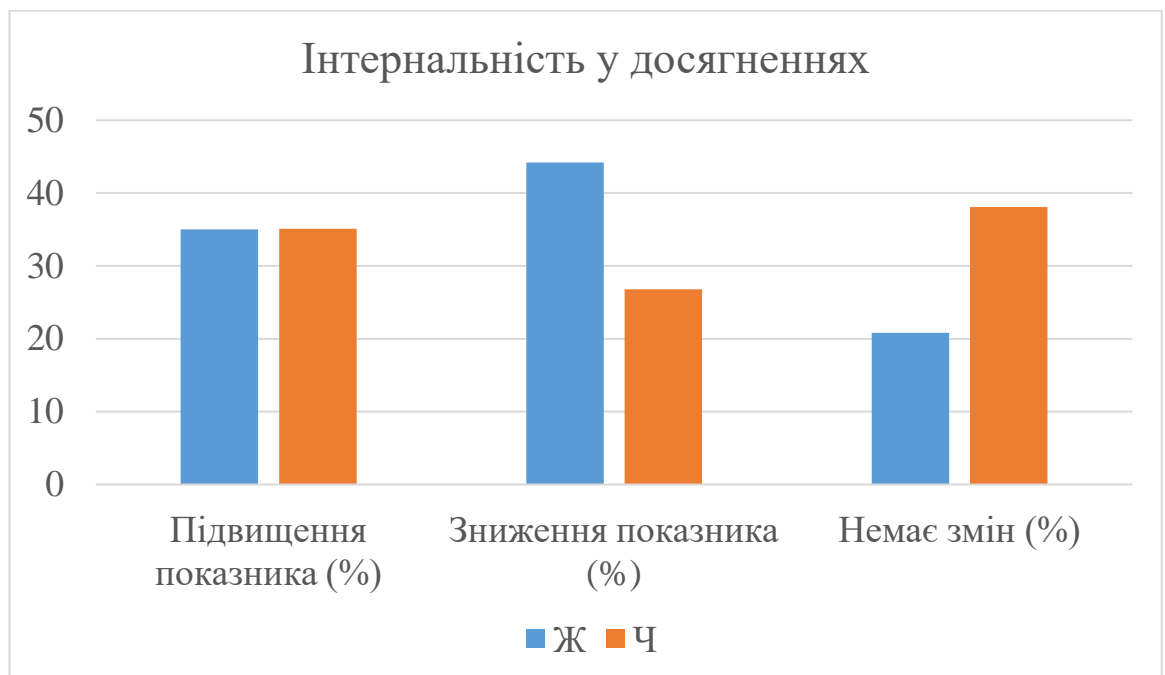


Рис. 2.15 Шкала «Інтернальність у досягненнях»

2. За шкалою «Інтернальність у невдачах», більшість жінок 51,7% зазначають підвищення показника, що може свідчити про схильність звинувачувати себе в різних невдачах. Зниження рівня інтернальності у сфері невдач спостерігається у 30,8% жінок, а 17,5% не відзначили жодних змін.

Серед чоловіків 57,0% не вказують змін за цією шкалою. Підвищення інтернальності у сфері невдач зазначили 21,5% чоловіків, а зниження показника спостерігається у 21,5% (Див. рисунок 2.16).

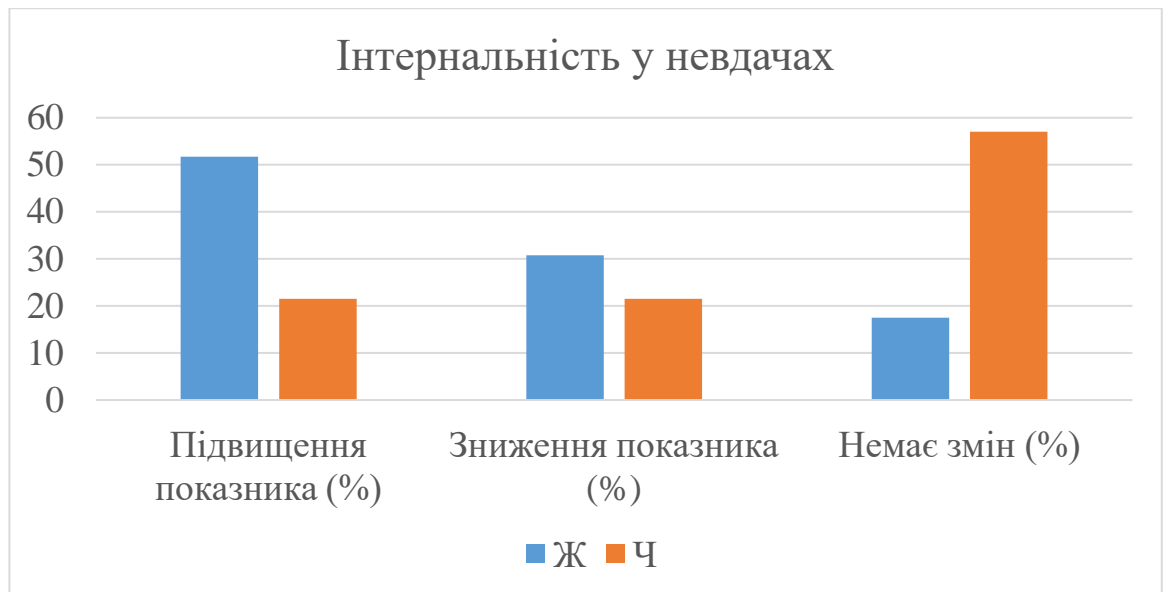


Рис. 2.16 Шкала «Інтернальність у невдачах»

3. За шкалою «Інтернальність у сімейних відносинах» 44,8% жінок відзначають зміни у бік зниження показника. Підвищення рівня інтернальності у сімейних відносинах спостерігається у 42,0% жінок, а 13,2% не відзначають жодних змін за цією шкалою.

Серед чоловіків більшість 52,0% не фіксують змін. Підвищення інтернальності спостерігається у 21,2% чоловіків, тоді як 26,8% відзначають зниження показника. Ці дані можуть вказувати на тенденцію перекладати відповідальність за сімейні ситуації на своїх партнерів (Див. рисунок 2.17).

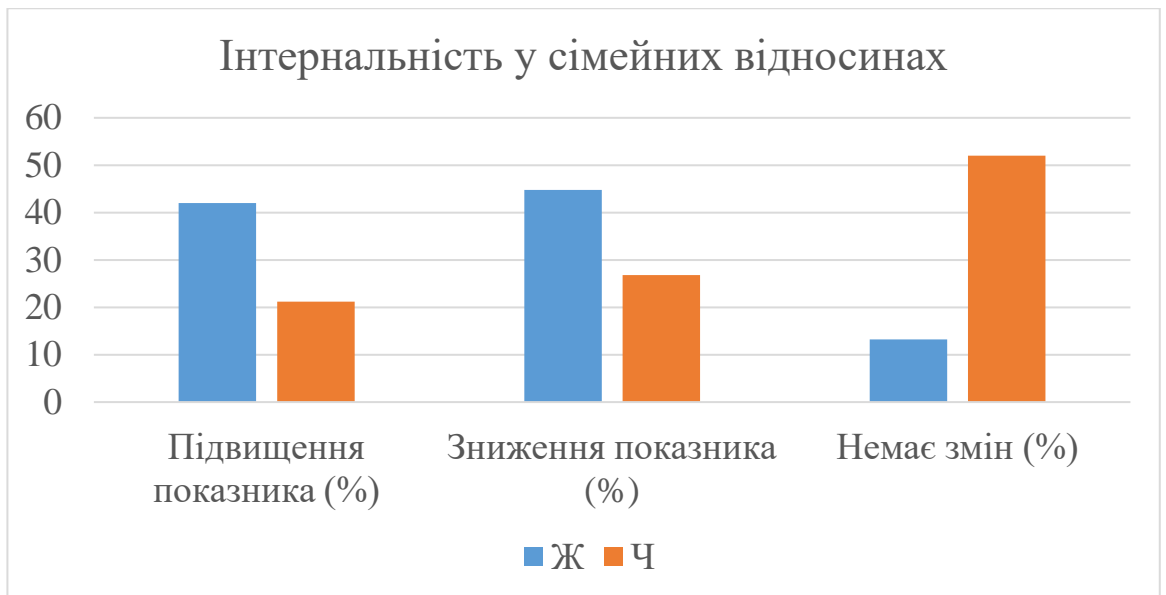


Рис. 2.17 Шкала «Інтернальність у сімейних відносинах»

4. За шкалою «Інтернальність у професійних відносинах» 49,6% жінок відзначають зниження інтернальності в цій сфері, що може свідчити про схильність приписувати важливість у робочих відносинах зовнішнім факторам, таким як керівництво, колеги або удача. Підвищення рівня інтернальності зазначають 35,1% жінок, а 15,3% не відзначають змін.

Серед чоловіків 37,1% не фіксують змін за цією шкалою. Підвищення інтернальності спостерігається у 42,2% чоловіків, тоді як 20,7% вказують на зниження. Чоловіки більше схильні вважати свої дії важливим чинником кар'єрного зростання (Див. рисунок 2.18).

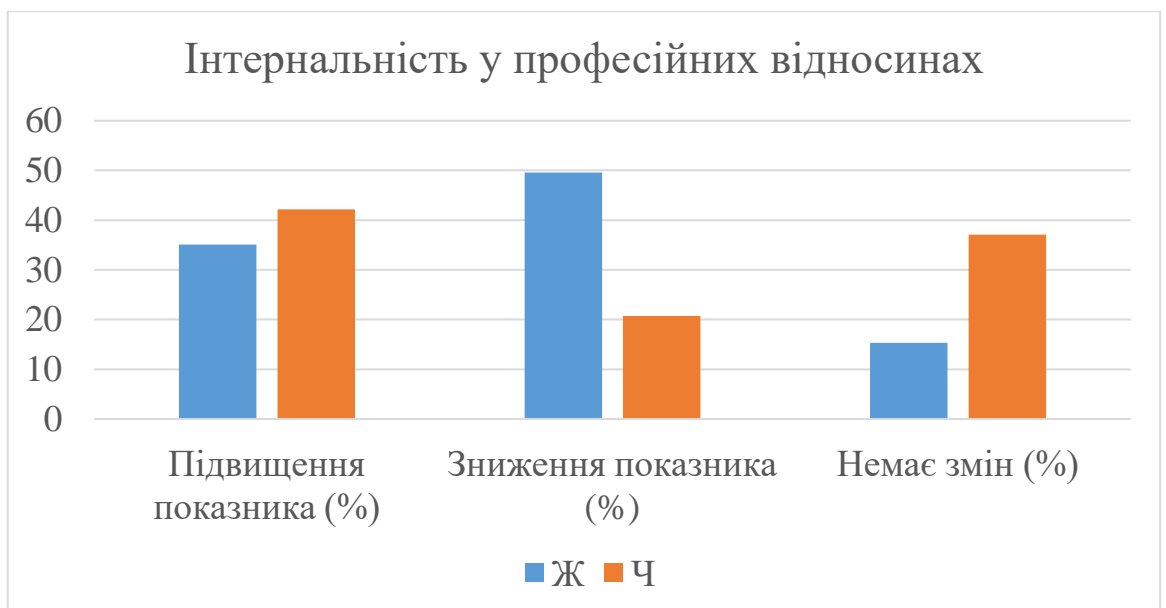


Рис. 2.18 Шкала «Інтернальність у професійних відносинах»

5. За шкалою «Інтернальність у міжособистісних стосунках» 42,0% жінок фіксують підвищення цього показника, що свідчить про зростання здатності контролювати свої взаємини з іншими людьми та викликати до себе повагу та симпатію. Зниження рівня інтернальності зазначають 9,8% жінок, тоді як 48,2% не відзначають змін.

Серед чоловіків більшість 67,9% не фіксують змін за цією шкалою. Підвищення рівня інтернальності спостерігається у 12,8% чоловіків, тоді як 19,3% вказують на зниження. Це може свідчити про схильність чоловіків вважати свої взаємини результатом дії інших людей (Див. рисунок 2.19).

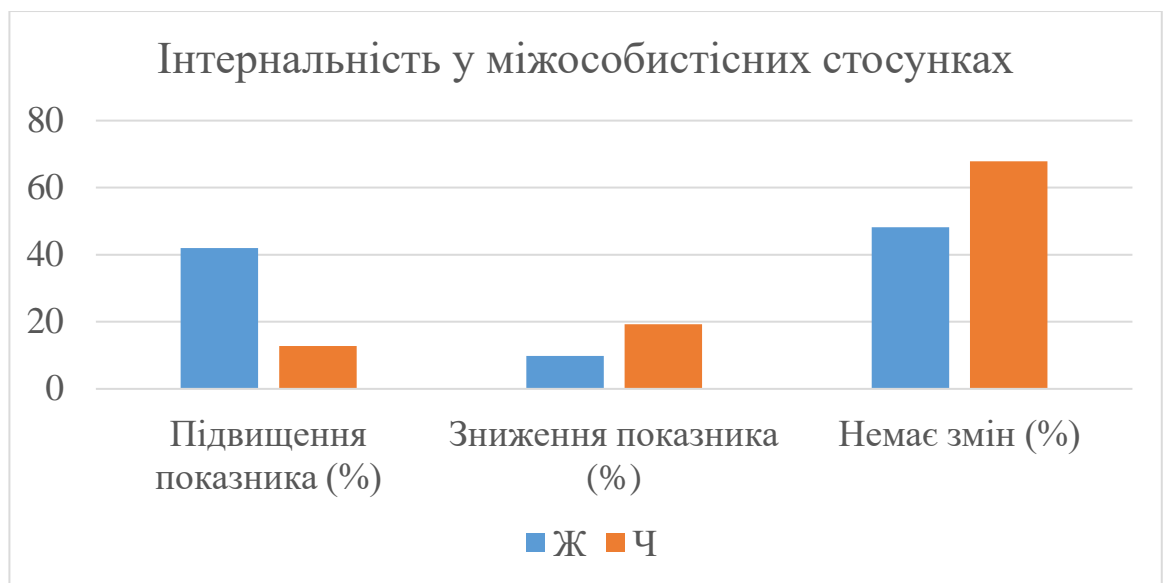


Рис. 2.19 Шкала «Інтернальність у міжособистісних стосунках»

6. За шкалою «Інтернальність у сфері здоров'я та хвороби» спостерігається незначне зниження інтернальності у 38,3% жінок. Підвищення цього показника фіксується у 35,2% опитаних, тоді як 26,5% не відзначають змін. Це може свідчити про певну схильність жінок перекладати відповідальність за своє здоров'я на зовнішні обставини.

Серед чоловіків більшість 62,9% не зазначають змін у цій сфері. Підвищення інтернальності спостерігається лише у 7,0%, тоді як зниження – у 30,1% опитаних. Це свідчить про те, що значна кількість чоловіків покладає відповідальність за своє здоров'я на інших людей або вважає хвороби наслідком випадкових обставин (Див. рисунок 2.20).

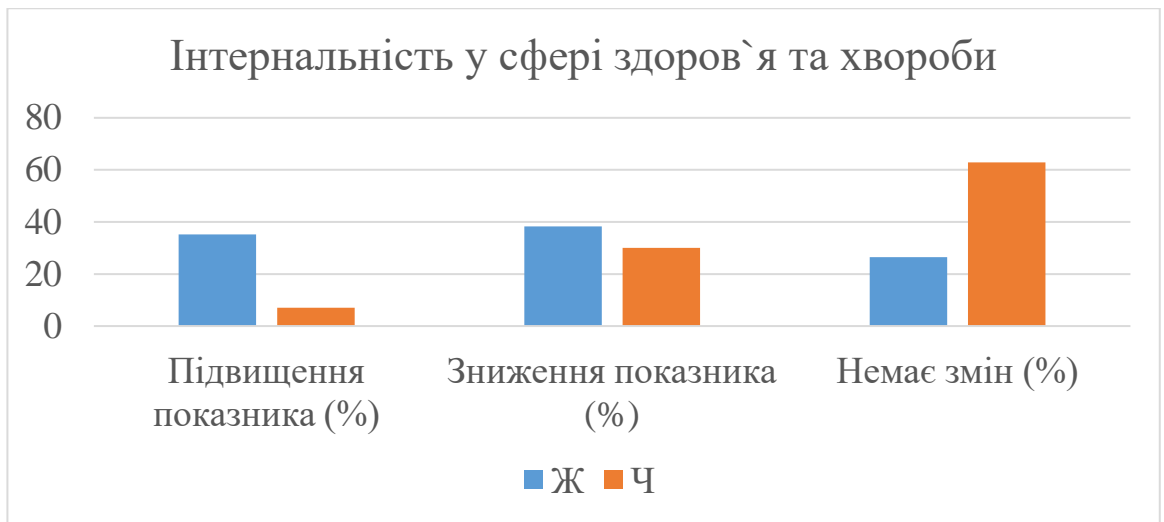


Рис. 2.20 Шкала «Інтернальність у сфері здоров'я та хвороби»

За результатами проведеної методики «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттера), спостерігається значне зниження інтернальності, особливо серед жінок, що вказує на зміну їхнього ставлення до контролю над життєвими подіями. Зокрема жінки зазнали зниження інтернальності у досягненнях, що може свідчити про їхню схильність приписувати успіхи зовнішнім факторам. У сфері невдач більшість жінок звинувачують себе за невдачі, в той час як чоловіки більш стійкі до змін у цій площині. Серед жінок також спостерігається зниження рівня інтернальності у сімейних та професійних відносинах що може свідчити про перекладання відповідальності на партнерів або зовнішні обставини.

Водночас чоловіки демонструють більшу стабільність у своїх оцінках контролю у цих сферах, що вказує на їхню більш впевнену позицію у міжособистісних та професійних стосунках.

Отже, результати свідчать про те, що жінки під час кризи середнього віку більш схильні до зниження інтернальності та відчуття втрати контролю, тоді як чоловіки зберігають більшу стабільність у своїх самооцінках і контролі над життям.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційно-оціночного та смислового компонентів самосвідомості під час кризи середнього віку

Для оцінки зв'язку між кризою середнього віку та показниками шкал методик «Дослідження самоствавлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв), «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтьєв) та «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. (Див. додаток В).

Коефіцієнт кореляції Спірмена розраховується за формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де:

d_i – різниця рангов між парними спостереженнями,

n – кількість спостережень.

Високі позитивні кореляції між критеріями «Загальне самоствавлення» та: «Самоприйняття» ($r=0,71$), «Самоповага» ($r=0,62$), «Самовпевненість» ($r=0,65$), «Самокерування» ($r=0,60$) та «Самоінтерес» ($r=0,58$) вказують на сильний позитивний зв'язок. Тобто, якщо загальне самоствавлення людини покращується, то і рівень її самоприйняття, самоцінності та рефлексії, також підвищується. Це підтверджує гіпотезу №1 про позитивні зміни у ставленні до власної особистості.

Висока кореляція між «Цілі в житті» та «Результативність життя» ($r=0,4$), «Інтерес до життя» ($r=0,45$) свідчить про те, що особи, які мають ясні цілі, також відчують більшу свідомість та задоволеність від життя, відчують його продуктивним і осмисленим. Вони сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом.

Помірна кореляція між критеріями «Інтернальність у досягненнях» та «Інтернальність у невдачах» $r=0,45$ вказує на те, що, люди, які вважають, що їхні досягнення залежать від них самих, часто так само думають і про свої

невдачі. З цього можна зробити висновок про те, що люди відчувають більший контроль над своїм життям.

Це підтверджує гіпотезу №2 про трансформацію смисложиттєвих орієнтацій під час кризи. Дивись рисунок 2.21

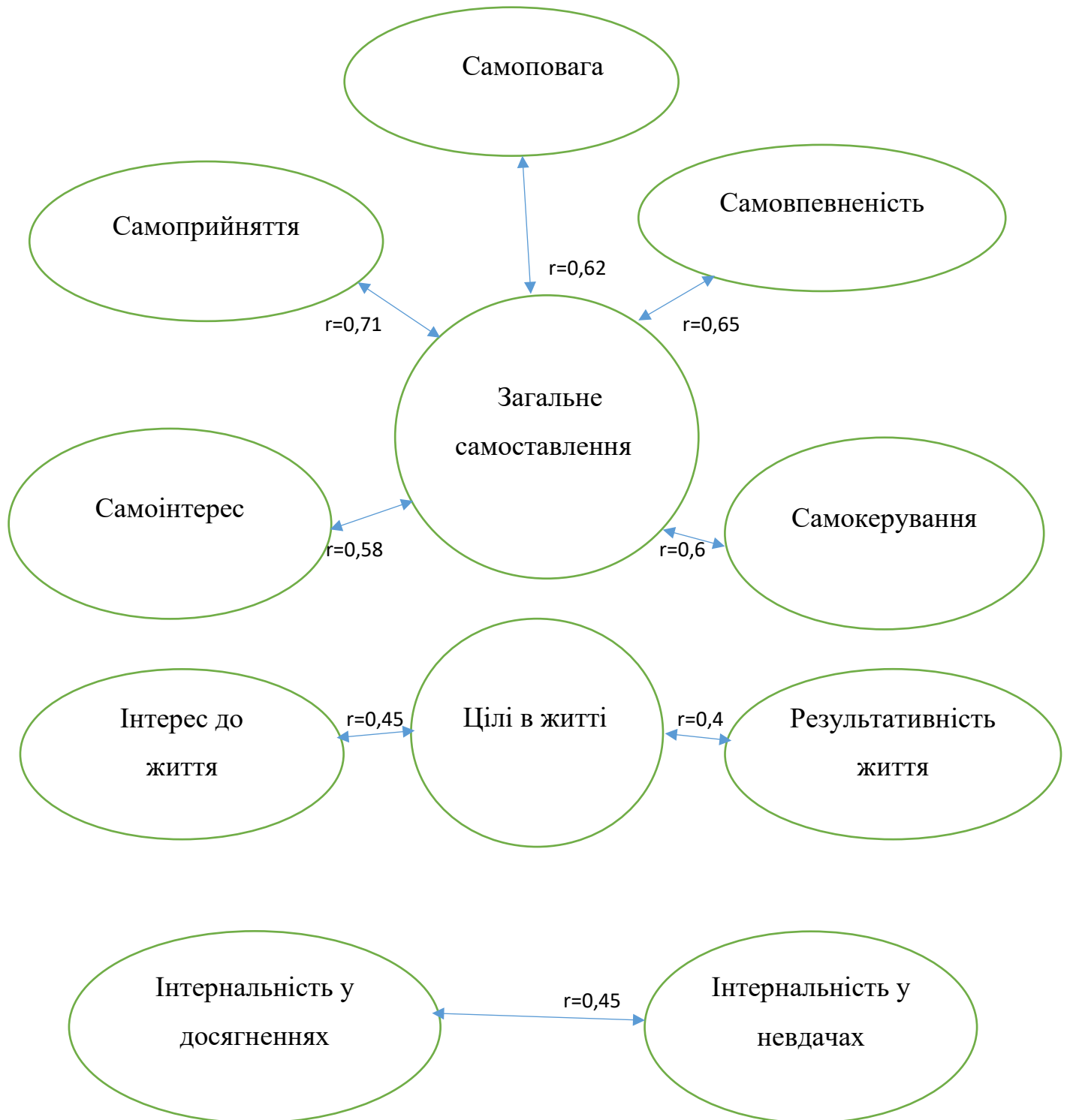


Рис.2.21 Оцінка зв'язку

Отже, кореляційний аналіз за Спірменом підтвердив гіпотези дослідження, продемонструвавши позитивні зміни в самосприйнятті та смисложиттєвих орієнтаціях під час кризи середнього віку. Зокрема, у цей період спостерігається покращене ставлення до себе, що виражається у більшому прийнятті власної особистості, усвідомленні особистих інтересів та підвищенні рівня рефлексії, в цей час відбувається трансформація смисложиттєвих орієнтацій, що веде до зростання усвідомленості щодо свого життя, підвищення контролю над ним і збільшення задоволеності від самореалізації.

Висновки до другого розділу:

Головною метою емпіричного дослідження було виявлення впливу кризи середнього віку на емоційно-оціночні та смислові аспекти самосвідомості у жінок і чоловіків. За отриманими результатами був проведений кореляційний аналіз, який показав, що жінки зазнають більш виражених змін у самостваленні, зокрема, проявляють підвищену самовпевненість і самоконтроль. Натомість чоловіки демонструють стабільніші показники у цих аспектах.

Також результати виявили, що жінки частіше відзначають зниження інтересу до життя, в той час як чоловіки виявляють більшу задоволеність своїми досягненнями. Стосовно самостійності у досягненні цілей, жінки показали зростання впевненості в своєму самокеруванні, тоді як чоловіки залишаються більш стабільними.

Дослідження підтвердило, що криза середнього віку має істотний вплив на емоційно-оціночні аспекти самосвідомості жінок, в той час як у чоловіків ці зміни є менш помітними. Ці результати свідчать про те, що жінки більш схильні до переосмислення своїх життєвих цілей і власного «Я» під час цього періоду.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ПРАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

3.1. Загальні питання та зміст програми

В ході отриманих результатів дослідження було сформульовано програму психокорекції, спрямовану на підтримку осіб, які переживають кризу середнього віку. Програма базується на аналізі змін емоційно-оціночних і смислових компонентів самосвідомості, виявлених у ході дослідження, і має на меті підвищення емоційної стійкості, самоприйняття та усвідомлення життєвих цілей.

Мета програми – розвиток самосвідомості та емоційної стійкості у дорослих під час кризи середнього віку, що допоможе краще справлятися зі стресовими ситуаціями та підвищити загальне задоволення від життя.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень самоприйняття у учасників.
2. Розвинути навички саморефлексії та усвідомлення власних почуттів.
3. Знизити рівень тривожності та стресу через використання здорових стратегій копіngu.
4. Стимулювати творче самовираження через арт-терапію.
5. Забезпечити підтримку в групі, що сприятиме формуванню соціальних зв'язків.

Методика реалізації програми:

1. Тривалість програми: 8-12 тижнів, з зустрічами один раз на тиждень.
2. Формат: Групові заняття, індивідуальні сесії, домашні завдання та творчі проекти.
3. Оцінка ефективності: Використання анкет та самозвітів для моніторингу прогресу учасників у досягненні поставлених цілей.

Загальні принципи:

1. Конфіденційність: усі учасники повинні поважати особистий простір та приватність інших, не розголошуючи особисту інформацію, почуття чи досвід, що обговорюються в групі.

2. Взаємоповага: учасники зобов'язані поважати думки та почуття інших, навіть якщо вони відрізняються від власних. Це створює безпечне середовище для обговорення.

3. Активна участь: учасники повинні активно брати участь у заняттях і вправах, щоб максимально використати можливості програми.

4. Час: своєчасне прибуття на заняття є важливим для підтримки структури програми і поваги до часу інших.

5. Слухання: учасники повинні вміти слухати один одного без перебивання, що сприяє глибшому розумінню та підтримці.

Поведінка під час занять:

1. Відкритість: учасники повинні бути готові ділитися своїми думками та почуттями, що допоможе в розвитку самосвідомості.

2. Підтримка: сприяти створенню підтримуючої атмосфери, де кожен може висловити свої переживання без страху осуду.

3. Творчість: заохочувати експерименти з різними формами самовираження через арт-терапію та інші творчі методи.

4. Обговорення: брати участь у групових обговореннях та ділитися своїм досвідом, дотримуючись правил взаємоповаги.

5. Зворотний зв'язок: бути відкритими до отримання та надання конструктивного зворотного зв'язку.

Обмеження:

1. Використання мобільних пристроїв: учасники повинні утримуватися від використання телефонів та інших гаджетів під час занять, щоб підтримувати концентрацію та увагу.

2. Відмова від осуду: учасники не повинні осуджувати або критикувати інших за їхні думки чи почуття.

3. Уникнення небезпечних тем: у групі не повинні обговорюватися теми, які можуть викликати дискомфорт у учасників.

Кожне заняття має включати такі етапи:

1. Привітання та налаштування (10-15 хв): учасники коротко діляться своїми емоціями та настроєм.

2. Основна частина заняття (60-90 хв): виконання вправ і обговорення теми заняття.

3. Рефлексія (15-30 хв): обговорення переживань, отриманих у процесі виконання вправ.

4. Домашнє завдання: учасники отримують завдання, пов'язані з темою заняття.

Таблиця 3.1

Зміст програми

| № | Тема заняття | Мета заняття | Назва вправи | Обладнання |
|---|----------------------|-------------------------------------|---------------------|----------------------|
| 1 | Вступ до програми | Ознайомлення учасників з програмою | Лідерська гра | Стіл, стільці |
| 2 | Самоприйняття | Підвищення рівня самоприйняття | Позитивні афірмації | Аркуші, ручки |
| 3 | Саморефлексія | Розвиток навичок саморефлексії | Діалог із собою | Аркуші, ручки |
| 4 | Стратегії копіngu | Зниження рівня тривожності і стресу | Техніки релаксації | М'які ковдри, музика |
| 5 | Арт-терапія | Творче самовираження | Творча майстерня | Художні матеріали |
| 6 | Соціальні зв'язки | Формування підтримуючої групи | Групове обговорення | Стіл, стільці |
| 7 | Підведення підсумків | Оцінка прогресу учасників | Рефлексивна бесіда | Аркуші, ручки |
| 8 | Завершення програми | Підтримка самостійності | Плани на майбутнє | Аркуші, ручки |

3.2. Опис занять з психокорекції

Заняття №1

Тема: вступ до програми

Мета: ознайомлення учасників з програмою, створення комфортної атмосфери для відкритого спілкування.

Обладнання: стіл, стільці.

Хід заняття:

Інструкція: ведучий зустрічає учасників, запрошує їх сісти в коло, щоб створити атмосферу рівності та відкритості.

Представлення: кожен учасник коротко представляється, розповідаючи про себе, свої очікування від програми.

Огляд програми: ведучий представляє основні цілі, завдання та формат занять, підкреслюючи важливість активної участі всіх членів групи.

Знайомство через гру: ведучий пропонує учасникам взяти участь у лідерській грі, де кожен по черзі називає своє ім'я і додає прикметник на одну букву з його іменем (наприклад, "Роман - радісний"). Це допомагає встановити контакт та розслабитися.

Обговорення правил: учасники разом обговорюють правила поведінки під час програми, щоб створити безпечне середовище.

Заключна частина: ведучий підсумовує заняття, наголошуючи на важливості взаємоповаги та підтримки протягом усієї програми.

Заняття №2

Тема: самоприйняття

Мета: підвищення рівня самоприйняття у учасників.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід заняття:

Інструкція: ведучий пояснює значення самоприйняття та його роль у житті людини.

Вправа «Позитивні афірмації»: учасникам пропонується написати три позитивні афірмації про себе, які вони можуть використовувати у повсякденному житті (наприклад, «Я вартий любові та поваги»).

Обговорення: кожен учасник ділиться своїми афірмаціями з групою, що сприяє формуванню позитивного середовища.

Рефлексія: ведучий пропонує учасникам обговорити, як вони почуваються після озвучення своїх афірмацій, і що вони відчувають у стосунку до себе.

Заключна частина: ведучий підсумовує заняття, наголошуючи на важливості самоприйняття для емоційної стійкості.

Заняття №3

Тема: саморефлексія

Мета: розвиток навичок саморефлексії та усвідомлення власних почуттів.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід заняття:

Інструкція: ведучий пояснює, що таке саморефлексія, та як вона може допомогти учасникам краще розуміти свої емоції.

Вправа «Діалог із собою»: учасникам пропонується заповнити аркуші запитань, що стосуються їхніх почуттів, переживань, ідентичності (наприклад, «Що мене радує?», «Що викликає у мене тривогу?»).

Обговорення: учасники обмінюються думками про свої відповіді, що допомагає в розвитку усвідомлення.

Рефлексія: ведучий запитує учасників, що нового вони дізналися про себе під час вправи.

Заключна частина: ведучий підсумовує заняття, підкреслюючи важливість усвідомлення власних почуттів для особистісного зростання.

Заняття №4

Тема: стратегії копіngu

Мета: зниження рівня тривожності і стресу через використання здорових стратегій копіngu.

Обладнання: м'які ковдри, музика.

Хід заняття:

Інструкція: ведучий пояснює, що таке стрес і тривожність, а також важливість здорових стратегій копіngu.

Вправа «Техніки релаксації»: учасники практикують дихальні техніки та прості фізичні вправи на релаксацію під спокійну музику.

Обговорення: учасники діляться своїм досвідом застосування технік релаксації у повсякденному житті.

Рефлексія: ведучий запитує, які відчуття учасники отримали під час вправи.

Заключна частина: ведучий підсумовує заняття, наголошуючи на важливості використання здорових стратегій для управління стресом.

Заняття №5

Тема: Арт-терапія

Мета: творче самовираження.

Обладнання: художні матеріали (фарби, папір, пензлі).

Хід заняття:

Інструкція: ведучий пояснює, що арт-терапія допомагає виразити емоції та розвивати творчість.

Вправа «Творча майстерня»: учасникам пропонується створити малюнок, що відображає їхні почуття на даний момент.

Обговорення: після завершення вправи учасники мають можливість поділитися своїми творами та розповісти про їхнє значення.

Рефлексія: ведучий запитує, як учасники почуваються після виконання вправи.

Заключна частина: ведучий підсумовує заняття, наголошуючи на важливості творчості для емоційного здоров'я.

Заняття №6

Тема: соціальні зв'язки

Мета: формування підтримуючої групи.

Обладнання: стіл, стільці.

Хід заняття:

Інструкція: ведучий наголошує на важливості соціальних зв'язків у житті людини.

Вправа «Групове обговорення»: учасники обговорюють, як вони можуть підтримувати один одного у процесі змін.

Обговорення: кожен учасник ділиться своїми думками про те, як важливо мати підтримку в складні часи.

Рефлексія: ведучий запитує, які нові ідеї учасники отримали для покращення соціальних зв'язків.

Заключна частина: ведучий підсумовує заняття, підкреслюючи важливість підтримки в групі.

Заняття №7

Тема: Підведення підсумків

Мета: Оцінка прогресу учасників.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід заняття:

Інструкція: ведучий пропонує учасникам підсумувати свої досягнення за час програми.

Вправа «Рефлексивна бесіда»: учасники обговорюють, чого вони навчилися, які зміни відбулися в їхньому житті.

Обговорення: кожен ділиться своїм досвідом та враженнями.

Рефлексія: ведучий запитує, які результати програми вважають найзначнішими.

Заключна частина: ведучий підсумовує заняття, наголошуючи на важливості самооцінки та подальшого розвитку.

Заняття №8

Тема: завершення програми

Мета: підтримка самостійності.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід заняття:

Інструкція: ведучий підсумовує програму, наголошуючи на досягненнях учасників.

Вправа «Плани на майбутнє»: учасники пишуть свої плани на майбутнє, виходячи з досвіду, отриманого під час програми.

Обговорення: кожен ділиться своїми планами та цілями.

Рефлексія: ведучий запитує, які зміни учасники хочуть впровадити в своє життя.

Заклучна частина: ведучий підсумовує заняття, підкреслюючи важливість продовження роботи над собою.

Висновки до третього розділу:

У третьому розділі було розроблено та представлено психокорекційну програму, спрямовану на підтримку осіб, які переживають кризу середнього віку. Програма базується на результатах дослідження змін емоційно-оціночних і смислових компонентів самосвідомості, що виникають в період кризи середнього віку. Основними завданнями програми є підвищення рівня самоприйняття, розвиток навичок саморефлексії, зниження рівня тривожності та стресу, стимулювання творчого самовираження, а також формування соціальних зв'язків. Важливим аспектом програми є використання арт-терапевтичних методик для підвищення емоційної стійкості та самосвідомості учасників.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу зміни емоційно-оціночного та смислового компонентів самосвідомості під час кризи середнього віку виявлено, що цей період є складним і може впливати як негативно, так і позитивно на особистість. Він супроводжується переосмисленням життєвих цінностей та пріоритетів, що може призвести до внутрішніх конфліктів і зниження самооцінки. Однак цей етап також відкриває нові можливості для особистісного зростання та самореалізації.

Смислові компоненти самосвідомості стають ключовими в процесі переосмислення життєвого шляху, стимулюючи пошук нових значень. Вивчення теоретичних підходів до кризи середнього віку в психології допомагає зрозуміти, як люди справляються з викликами цього етапу.

У ході дослідження було виявлено, що криза середнього віку справляє значний вплив на емоційно-оціночні та смислові компоненти самосвідомості, що підтверджує обидві гіпотези дослідження.

Гіпотеза 1 підтверджує, що під час кризи середнього віку відбуваються позитивні зміни у ставленні до власної особистості, зокрема в підвищенні рівня самоприйняття, самоповаги та самоінтересу. У жінок спостерігається виражене зростання самоприйняття та самовпевненості, що свідчить про позитивний процес усвідомлення власної цінності. Проте, частина жінок зазнає труднощів у самооцінці та самозвинуваченні, що вказує на необхідність стабілізації самооцінки під час цього періоду.

Гіпотеза 2 також отримала підтвердження: під час кризи відбувається трансформація смисложиттєвих орієнтацій, що веде до підвищення усвідомленості щодо власного життя. Жінки демонструють значне підвищення показників цілей у житті, однак зниження інтересу до життя та рівня контролю над ним свідчить про можливу внутрішню кризу. Чоловіки в основному мають стабільні показники, проте деякі з них вказують на зниження самоповаги та самоприйняття, що може вказувати на проблеми з

саморегуляцією.

За результатами дослідження оцінка самоствавлення в групах чоловіків і жінок показала, що жінки демонструють більш позитивні зміни в ставленні до себе, зокрема за шкалами самоприйняття та самовпевненості. Чоловіки ж, в основному, показують стабільні результати з незначними змінами. Оцінка осмисленості життя продемонструвала, що жінки, незважаючи на підвищення цілей у житті, виявляють значне зниження інтересу до життя, що свідчить про незадоволеність. Виявлення рівня самостійності у досягненні цілей показало, що жінки більш свідомо підходять до своїх цілей, тоді як чоловіки мають тенденцію до меншого усвідомлення власних потреб. Дослідження взаємозв'язку між змінами у ставленні до особистості та рівнем рефлексії показало, що позитивні зміни у самоприйнятті супроводжуються зростанням рівня рефлексії у жінок. Аналіз впливу змін у смисложиттєвих орієнтаціях на загальний рівень задоволеності життям підтверджує, що незважаючи на підвищення цілей, відсутність інтересу до життя веде до зниження загального рівня задоволеності, як серед жінок, так і серед чоловіків.

У результаті проведеного дослідження було сформульовано програму психокорекції, спрямовану на підтримку осіб, які переживають кризу середнього віку. Програма базується на аналізі змін емоційно-оціночних і смислових компонентів самосвідомості, виявлених у ході дослідження, і має на меті підвищення емоційної стійкості, самоприйняття та усвідомлення життєвих цілей.

Результати дослідження свідчать про те, що криза середнього віку є складним періодом, який викликає як позитивні зміни у самосвідомості, так і труднощі в самоприйнятті та контролі над власним життям. Це підтверджує гіпотези дослідження та необхідність розвитку програм підтримки для осіб, які переживають цей період, з метою покращення їхньої самооцінки та загального рівня задоволеності життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. Роттер Дж. Б. Узагальнені очікування щодо внутрішнього та зовнішнього контролю підкріплення / Пер. Ю. В. Бойко. Київ: Наукова думка, 2005. С. 1–28. (Psychological Monographs: General and Applied, 1966. Vol. 80(1)).
3. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
4. Ткачук І. І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с. (<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741698/>)
5. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 223 с.
6. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
7. Anderson J. Midlife crisis and mental health: A systematic review. Psychological Health. 2021. Vol. 38(2). P. 198-215.
8. Barley S., Bennett C. Gender differences in midlife crisis experiences. Journal of Social Psychology. 2020. Vol. 58(3). P. 234-256.
9. Benedict C. Cognitive therapy and midlife crisis: Changing beliefs and adapting strategies. Journal of Cognitive Psychology. 2015. Vol. 23(2). P. 145-159.
10. Brandstätter H., Baltes M. M. Personal goals and midlife crisis. Developmental Psychology. 2010. Vol. 46(1). P. 148-157.
11. Curran P., Lerner R. M. The emerging adult: What now? Oxford: Oxford University Press, 2009. 389 p.

12. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). Purpose in Life Test (PIL) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01175-000>
13. Danilyuk A. Social roles and midlife crisis in the Ukrainian context. *Ukrainian Journal of Psychology*. 2021. Vol. 45(1). P. 78-93.
14. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company, 1997. 445 p.
15. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 1999. 165 p.
16. Grossman A., Nilsson M. Embracing growth during the midlife transition. *Journal of Positive Psychology*. 2019. Vol. 14(4). P. 312-328.
17. Hart M. Cultural dimensions of midlife crisis in a multicultural society. *Ethnic Psychology Review*. 2021. Vol. 26(1). P. 102-117.
18. Heckhausen J., Wrosch C., Schulz R. A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*. 2010. Vol. 117(1). P. 32-60.
19. Jaques E. Death and the Mid-life Crisis. *International Journal of Psychoanalysis*. 1965. Vol. 46(4). P. 502-514.
20. Jung C. G. *Psychological Aspects of the Self*. Princeton: Princeton University Press, 1925. 242 p.
21. Kline D. Methodological challenges in studying self-awareness during the midlife crisis. *Journal of Psychological Methods*. 2018. Vol. 22(3). P. 231-246.
22. Kogan J., Hite R. Cultural perspectives on the midlife crisis. *Journal of Social Psychology*. 2013. Vol. 40(4). P. 333-347.
23. Kovaly M. Economic stress and midlife crisis in modern Ukraine. *Ukrainian Journal of Psychological Studies*. 2022. Vol. 46(2). P. 159-174.
24. Krambo J., Magalik L. Purpose in Life Test: Manual. *The Journal of Psychology*. 1977. Vol. 97(1). P. 61-77.
25. Lachman M. E. Development in midlife. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 305-331.
26. Levinson D. J. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Ballantine Books, 1978. 365 p.

27. Lowenberg S. Emotional Crises in Midlife: A Comparison of Men and Women. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 50(3). P. 653-660.
28. May R. *The discovery of being*. New York: W. W. Norton & Company, 1981. 278 p.
29. Miller R. The impact of socioeconomic status on midlife crisis experiences. *Social Behavior and Personality*. 2016. Vol. 44(8). P. 1231-1247.
30. O'Connor B. P., Wolfe D. M. Midlife Crises and Career Change: An Examination of Evidence for the Levinsonian Hypothesis. *Journal of Vocational Behavior*. 1991. Vol. 38(1). P. 49-62.
31. Oleksiychuk O. Humanistic perspectives on the midlife crisis. *Psychological Review*. 2019. Vol. 17(3). P. 211-230.
32. Robinson O. C., Demetre J. D., Corney R. H. Personality and the experience of midlife crisis: The role of agency and communion. *Journal of Research in Personality*. 2010. Vol. 44(6). P. 706-715.
33. Rogers C. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 1961. 420 p.
34. Sheehy G. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. New York: E.P. Dutton, 1976. 326 p.
35. Stevenson R., Chen H. Technology and the midlife crisis: A new perspective. *Journal of Digital Psychology*. 2022. Vol. 15(1). P. 45-67.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис вибірки

| № | Ім'я | Стать | Сімейний стан | Освітній рівень | Досвід роботи в ІТ (роки) | Наявність психотерапевтичної підтримки | Вік | Тип зайнятості |
|----|-----------|----------|--------------------|-----------------|---------------------------|--|-----|-------------------------------|
| 1 | Олександр | Чоловіча | Одружений | Вища | 15 | Так | 41 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 2 | Георгій | Чоловіча | Одружений | Вища | 10 | Ні | 36 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 3 | Станіслав | Чоловіча | Неодружений | Вища | 12 | Ні | 40 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 4 | Андрій | Чоловіча | Одружений з дітьми | Вища | 20 | Так | 42 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 5 | Артем | Чоловіча | Неодружений | Вища | 5 | Ні | 38 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 6 | Микита | Чоловіча | Одружений з дітьми | Вища | 18 | Так | 41 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 7 | Віктор | Чоловіча | Одружений | Вища | 22 | Так | 44 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 8 | Володимир | Чоловіча | Неодружений | Вища | 9 | Ні | 43 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 9 | Демід | Чоловіча | Одружений з дітьми | Вища | 17 | Так | 42 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 10 | Олексій | Чоловіча | Неодружений | Вища | 8 | Ні | 37 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 11 | Роман | Чоловіча | Одружений | Вища | 20 | Так | 44 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 12 | Костянтин | Чоловіча | Одружений з дітьми | Вища | 16 | Ні | 39 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 13 | Денис | Чоловіча | Неодружений | Вища | 11 | Так | 44 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 14 | Дмитро | Чоловіча | Одружений | Вища | 19 | Ні | 41 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 15 | Сергій | Чоловіча | Неодружений | Вища | 5 | Так | 38 | Офлайн в компанії «SoftServe» |

| | | | | | | | | |
|----|-----------|----------|--------------------|------|----|-----|----|-------------------------------|
| 16 | Віталій | Чоловіча | Одружений | Вища | 15 | Ні | 41 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 17 | Олексій | Чоловіча | Одружений з дітьми | Вища | 14 | Так | 42 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 18 | Роман | Чоловіча | Неодружений | Вища | 8 | Ні | 44 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 19 | Тимур | Чоловіча | Одружений з дітьми | Вища | 10 | Так | 37 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 20 | Володимир | Чоловіча | Неодружений | Вища | 9 | Ні | 38 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 21 | Софія | Жіноча | Одружена | Вища | 12 | Так | 40 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 22 | Ірина | Жіноча | Неодружена | Вища | 5 | Ні | 39 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 23 | Катерина | Жіноча | Одружена з дітьми | Вища | 15 | Так | 45 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 24 | Олена | Жіноча | Неодружена | Вища | 7 | Ні | 38 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 25 | Світлана | Жіноча | Одружена | Вища | 20 | Так | 40 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 26 | Олена | Жіноча | Одружена з дітьми | Вища | 16 | Ні | 42 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 27 | Ніна | Жіноча | Неодружена | Вища | 10 | Так | 35 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 28 | Тетяна | Жіноча | Одружена | Вища | 11 | Ні | 43 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 29 | Діана | Жіноча | Неодружена | Вища | 9 | Так | 44 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 30 | Галина | Жіноча | Одружена з дітьми | Вища | 18 | Ні | 38 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 31 | Марина | Жіноча | Одружена | Вища | 14 | Так | 40 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 32 | Валерія | Жіноча | Неодружена | Вища | 5 | Ні | 44 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 33 | Дар'я | Жіноча | Одружена | Вища | 10 | Так | 40 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 34 | Марія | Жіноча | Неодружена | Вища | 15 | Ні | 43 | Онлайн в компанії «SoftServe» |

| | | | | | | | | |
|----|-----------|----------|--------------------|------|----|-----|----|-------------------------------|
| 35 | Жанна | Жіноча | Одружена | Вища | 12 | Так | 40 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 36 | Оксана | Жіноча | Неодружена | Вища | 6 | Ні | 36 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 37 | Ілона | Жіноча | Одружена з дітьми | Вища | 9 | Так | 41 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 38 | Поліна | Жіноча | Неодружена | Вища | 7 | Ні | 49 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 39 | Христина | Жіноча | Одружена | Вища | 8 | Так | 35 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 40 | Валентина | Жіноча | Одружена з дітьми | Вища | 14 | Ні | 45 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 41 | Олег | Чоловіча | Одружений | Вища | 20 | Так | 39 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 42 | Володимир | Чоловіча | Неодружений | Вища | 9 | Ні | 36 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 43 | Степан | Чоловіча | Одружений з дітьми | Вища | 13 | Так | 43 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 44 | Максим | Чоловіча | Неодружений | Вища | 7 | Ні | 35 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 45 | Ярослав | Чоловіча | Одружений | Вища | 15 | Так | 40 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 46 | Лілія | Жіноча | Одружена | Вища | 10 | Так | 39 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 47 | Тетяна | Жіноча | Неодружена | Вища | 12 | Ні | 38 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 48 | Анастасія | Жіноча | Одружена з дітьми | Вища | 11 | Так | 41 | Онлайн в компанії «SoftServe» |
| 49 | Оксана | Жіноча | Неодружена | Вища | 9 | Ні | 37 | Офлайн в компанії «SoftServe» |
| 50 | Наталя | Жіноча | Одружена | Вища | 14 | Так | 45 | Онлайн в компанії «SoftServe» |

Додаток Б

Результати за методиками

Додаток Б.1

Результати за методикою «Дослідження самоствалення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

| № | Твердження | Згодні (%) | Не згодні (%) | Не визначилися (%) |
|----|---|------------|---------------|--------------------|
| 1 | Мої слова досить рідко розходяться з ділом. | 68 | 22 | 10 |
| 2 | Випадковій людині я, найімовірніше, здамся приємною особою. | 75 | 15 | 10 |
| 3 | До чужих проблем я завжди ставлюся з таким самим розумінням, як і до своїх. | 70 | 20 | 10 |
| 4 | У мене часто виникає відчуття, що те, про що я сам із собою розмірковую, - мені неприємно. | 30 | 60 | 10 |
| 5 | Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією. | 65 | 25 | 10 |
| 6 | Саме розумне, що може зробити людина в своєму житті, — це не протистояти власній долі. | 60 | 30 | 10 |
| 7 | У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане. | 72 | 18 | 10 |
| 8 | Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником. | 55 | 35 | 10 |
| 9 | Я не здатен завдавати душевного болю найріднішим і улюбленим людям. | 80 | 10 | 10 |
| 10 | Я вважаю, що не гріх іноді пошкодувати самого себе. | 50 | 40 | 10 |
| 11 | Здійснивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що з задуманого могло вийти щось хороше. | 40 | 50 | 10 |
| 12 | Часто я схвалюю свої плани і вчинки. | 60 | 30 | 10 |
| 13 | В моїй особистості, напевно, є щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприємність. | 30 | 60 | 10 |
| 14 | Коли я намагаюся оцінити себе, я передусім бачу свої недоліки. | 70 | 20 | 10 |
| 15 | У мене не виходить бути для улюбленої людини цікавим тривалий час. | 45 | 45 | 10 |
| 16 | Можна сказати, що я ціную себе досить високо. | 65 | 25 | 10 |
| 17 | Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я в кінцевому підсумку не погодився. | 50 | 40 | 10 |
| 18 | Багато моїх знайомих не сприймають мене так вже серйозно. | 30 | 60 | 10 |
| 19 | Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе. | 35 | 55 | 10 |
| 20 | Мені дуже заважає брак енергії, волі і цілеспрямованості. | 60 | 30 | 10 |

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 21 | В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю. | 50 | 40 | 10 |
| 22 | Іноді я сам себе погано розумію. | 40 | 50 | 10 |
| 23 | Поруч мені мучно боляче спілкуватися з самим собою. | 30 | 60 | 10 |
| 24 | Думаю, що без праці зміг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною. | 70 | 20 | 10 |
| 25 | Якщо я ставлюся до когось з докором, то перш за все до самого себе. | 65 | 25 | 10 |
| 26 | Іноді я сумніваюся, можна чи любити мене по-справжньому. | 40 | 50 | 10 |
| 27 | Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив. | 30 | 60 | 10 |
| 28 | Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім. | 55 | 35 | 10 |
| 29 | Вряд чи знайдуться люди, яким я не по душі. | 65 | 25 | 10 |
| 30 | Часто я не без іронії підсміююся над собою. | 50 | 40 | 10 |
| 31 | Якби моє друге "Я" існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню. | 35 | 55 | 10 |
| 32 | Мені представляється, що я достатньо склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб в чомусь стати іншим. | 60 | 30 | 10 |
| 33 | В цілому мене влаштовує те, який я є. | 70 | 20 | 10 |
| 34 | На жаль, занадто багато не розділяють моїх поглядів на життя. | 40 | 50 | 10 |
| 35 | Я цілком можу сказати, що поважаю себе. | 75 | 15 | 10 |
| 36 | Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому. | 70 | 20 | 10 |
| 37 | Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування. | 40 | 50 | 10 |
| 38 | Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити. | 50 | 40 | 10 |
| 39 | Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може здатися на перший погляд. | 65 | 25 | 10 |
| 40 | Мої достоїнства цілком перевищують мої недоліки. | 60 | 30 | 10 |
| 41 | Я рідко залишаюся непорозумілим в найважливішому для мене. | 70 | 20 | 10 |
| 42 | Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо. | 55 | 35 | 10 |
| 43 | Те, що зі мною трапляється, — це справа моїх власних рук. | 75 | 15 | 10 |
| 44 | Якщо я сперечаюся з собою, то впевнений, що знайду єдине правильне рішення. | 60 | 30 | 10 |
| 45 | Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: "І подяка тобі". | 45 | 45 | 10 |
| 46 | Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей. | 50 | 40 | 10 |
| 47 | У мене нерідко виникає сумнів, а такий я насправді, яким уявляю | 40 | 50 | 10 |
| 48 | Я не здатен на зраду навіть у думках. | 75 | 15 | 10 |
| 49 | Часто всього я думаю про себе з дружньою іронією. | 60 | 30 | 10 |
| 50 | Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано. | 65 | 25 | 10 |

| | | | | |
|----|--|----|----|----|
| 51 | Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах. | 80 | 10 | 10 |
| 52 | Я можу сказати, що в цілому контролюю свою долю. | 70 | 20 | 10 |
| 53 | Я ніколи не видаю сподобалися мені чужі думки за свої. | 55 | 35 | 10 |
| 54 | Який би я не здавався оточуючим, я-то знаю, що в глибині душі я краще, ніж більшість інших. | 65 | 25 | 10 |
| 55 | Я хотів би залишатися таким, яким я є. | 75 | 15 | 10 |
| 56 | Я завжди радий критиці на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива. | 60 | 30 | 10 |
| 57 | Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще. | 65 | 25 | 10 |
| 58 | Моє думка має достатню вагу в очах оточуючих. | 50 | 40 | 10 |
| 59 | Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому. | 40 | 50 | 10 |
| 60 | В мені є немало того, що навряд чи викликає симпатію. | 30 | 60 | 10 |
| 61 | В складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою. | 65 | 25 | 10 |
| 62 | Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є. | 35 | 55 | 10 |
| 63 | Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно. | 70 | 20 | 10 |
| 64 | Я переконався, що глибоке проникнення в себе — неприємне і досить ризиковане заняття. | 40 | 50 | 10 |
| 65 | Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин. | 75 | 15 | 10 |
| 66 | У мене були такі моменти, коли я зрозумів, що і мене є за що презирати. | 30 | 60 | 10 |
| 67 | Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається. | 50 | 40 | 10 |
| 68 | Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості. | 65 | 25 | 10 |
| 69 | Довгі суперечки з самим собою частіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення. | 40 | 50 | 10 |
| 70 | Думаю, що спілкування зі мною приносить людям шире задоволення. | 60 | 30 | 10 |
| 71 | Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємний. | 35 | 55 | 10 |
| 72 | Можна сказати, що я собі подобаюсь. | 70 | 20 | 10 |
| 73 | Я — людина ненадійна. | 40 | 50 | 10 |
| 74 | Реалізація моїх бажань мало залежить від везіння. | 55 | 35 | 10 |
| 75 | Моє внутрішнє "Я" завжди мені цікаво. | 70 | 20 | 10 |
| 76 | Мені хочеться, щоб у моєму житті відбулися значні зміни. | 65 | 25 | 10 |
| 77 | Я маю високі вимоги до самого себе. | 60 | 30 | 10 |
| 78 | Я рідко відчуваю занепокоєння з приводу свого майбутнього. | 50 | 40 | 10 |
| 79 | Я дотримуюсь принципу: "Кожен сам коваль свого щастя". | 70 | 20 | 10 |
| 80 | У мене немає труднощів у спілкуванні з людьми. | 65 | 25 | 10 |

| | | | | |
|-----|--|----|----|----|
| 81 | Я завжди прагну до самовдосконалення. | 75 | 15 | 10 |
| 82 | Я прагну займатися справами, які мені дійсно цікаві. | 80 | 10 | 10 |
| 83 | Я задоволений своєю професією. | 60 | 30 | 10 |
| 84 | Я завжди відкритий для нових ідей і думок. | 65 | 25 | 10 |
| 85 | Я вважаю, що можу досягти всього, чого забажаю. | 75 | 15 | 10 |
| 86 | Я завжди намагаюся вчитися на своїх помилках. | 70 | 20 | 10 |
| 87 | Я вірю в свої сили. | 80 | 10 | 10 |
| 88 | Я завжди намагаюся підтримувати інших. | 65 | 25 | 10 |
| 89 | Я вважаю, що важливо дбати про своє психічне здоров'я. | 70 | 20 | 10 |
| 90 | Я рідко відчуваю депресію або пригніченість. | 60 | 30 | 10 |
| 91 | Я відкритий до змін. | 75 | 15 | 10 |
| 92 | Я підтримую зв'язки з друзями та родиною. | 80 | 10 | 10 |
| 93 | Я ніколи не відмовляюся від допомоги, коли вона мені потрібна. | 70 | 20 | 10 |
| 94 | Я вважаю, що щастя залежить від моїх зусиль. | 75 | 15 | 10 |
| 95 | Я намагаюся жити в гармонії з собою. | 80 | 10 | 10 |
| 96 | Я готовий змінюватися, якщо це необхідно. | 70 | 20 | 10 |
| 97 | Я часто розглядаю свої цінності і пріоритети. | 60 | 30 | 10 |
| 98 | Я відчуваю вдячність за свої досягнення. | 75 | 15 | 10 |
| 99 | Я вважаю, що моя самосвідомість висока. | 70 | 20 | 10 |
| 100 | Я намагаюся розвивати в собі емоційну стійкість. | 65 | 25 | 10 |
| 101 | Я вважаю, що мої досягнення говорять самі за себе. | 80 | 10 | 10 |
| 102 | Я завжди намагаюся бути позитивним і оптимістичним. | 75 | 15 | 10 |
| 103 | Я часто згадую про свої успіхи. | 60 | 30 | 10 |
| 104 | Я маю намір і далі розвиватися і досягати нових цілей. | 70 | 20 | 10 |
| 105 | Я впевнений, що мої думки і почуття важливі. | 75 | 15 | 10 |
| 106 | Я намагаюся зберегти баланс між роботою і особистим життям. | 65 | 25 | 10 |
| 107 | Я вважаю, що помилки — це частина мого навчання. | 70 | 20 | 10 |
| 108 | Я щасливий людина. | 75 | 15 | 10 |
| 109 | Я вважаю, що для щастя важливі стосунки з іншими. | 80 | 10 | 10 |
| 110 | Я намагаюся зосередитися на позитивних аспектах свого життя. | 70 | 20 | 10 |

Результати за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтєв)

| Учасник | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Олександр | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 0 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Георгій | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Станіслав | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| Андрій | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| Артем | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 0 |
| Микита | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| Віктор | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Володимир | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Демід | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 |
| Олексій | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| Роман | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 0 |
| Костянтин | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Денис | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Дмитро | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Сергій | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Віталій | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 0 |
| Олексій | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| Роман | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| Тимур | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| Володимир | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| Софія | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Ірина | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| Катерина | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Олена | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| Світлана | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Олена | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Ніна | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Тетяна | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Діана | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Галина | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Марина | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| Валерія | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| Дар'я | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| Марія | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Жанна | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| Оксана | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| Ілона | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Поліна | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Христина | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| Валентина | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| Олег | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Володимир | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Степан | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Максим | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Ярослав | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Лілія | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Тетяна | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Анастасія | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Оксана | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Наталя | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |

Додаток В

Матриця кореляцій за методиками

Додаток В.1

Матриця кореляції за методикою «Дослідження самоствавлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

| Критерій | Загальне самоствавлення | Самоповага | Самоприйняття | Самоінтерес | Очікуване ставлення інших | Самовпевненість | Самокерування | Самозвинувачення | Негативне ставлення до себе |
|-----------------------------|-------------------------|------------|---------------|-------------|---------------------------|-----------------|---------------|------------------|-----------------------------|
| Загальне самоствавлення | 1 | 0.62 | 0.71 | 0.58 | -0.45 | 0.65 | 0.60 | -0.30 | -0.55 |
| Самоповага | 0.62 | 1 | 0.52 | 0.48 | -0.35 | 0.59 | 0.50 | -0.28 | -0.60 |
| Самоприйняття | 0.71 | 0.52 | 1 | 0.53 | -0.25 | 0.55 | 0.48 | -0.20 | -0.50 |
| Самоінтерес | 0.58 | 0.48 | 0.53 | 1 | -0.30 | 0.54 | 0.44 | -0.22 | -0.45 |
| Очікуване ставлення інших | -0.45 | -0.35 | -0.25 | -0.30 | 1 | -0.40 | -0.35 | 0.20 | 0.30 |
| Самовпевненість | 0.65 | 0.59 | 0.55 | 0.54 | -0.40 | 1 | 0.57 | -0.25 | -0.55 |
| Самокерування | 0.60 | 0.50 | 0.48 | 0.44 | -0.35 | 0.57 | 1 | -0.15 | -0.40 |
| Самозвинувачення | -0.30 | -0.28 | -0.20 | -0.22 | 0.20 | -0.25 | -0.15 | 1 | 0.25 |
| Негативне ставлення до себе | -0.55 | -0.60 | -0.50 | -0.45 | 0.30 | -0.55 | -0.40 | 0.25 | 1 |

Матриця кореляції за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О.
Леонтьєва)

| Критерій | Цілі в житті | Процес життя | Результативність | Локус контролю – Я | Локус контролю – Життя |
|------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------------|------------------------|
| Цілі в житті | 1 | 0.45 | 0.40 | 0.38 | 0.30 |
| Процес життя або інтерес до життя | 0.45 | 1 | 0.35 | 0.25 | 0.22 |
| Результативність життя | 0.40 | 0.35 | 1 | 0.50 | 0.40 |
| Локус контролю – Я (внутрішній) | 0.38 | 0.25 | 0.50 | 1 | 0.32 |
| Локус контролю – Життя (зовнішній) | 0.30 | 0.22 | 0.40 | 0.32 | 1 |

Матриця кореляції за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттера)

| Критерій | Інтернальність у досягненнях | Інтернальність у невдачах | Інтернальність у сімейних відносинах | Інтернальність у професійних відносинах | Інтернальність у міжособистісних стосунках | Інтернальність у сфері здоров'я |
|--|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|--|---------------------------------|
| Інтернальність у досягненнях | 1 | 0.45 | 0.50 | 0.38 | 0.35 | 0.28 |
| Інтернальність у невдачах | 0.45 | 1 | 0.30 | 0.45 | 0.30 | 0.25 |
| Інтернальність у сімейних відносинах | 0.50 | 0.30 | 1 | 0.40 | 0.25 | 0.32 |
| Інтернальність у професійних відносинах | 0.38 | 0.45 | 0.40 | 1 | 0.35 | 0.28 |
| Інтернальність у міжособистісних стосунках | 0.35 | 0.30 | 0.25 | 0.35 | 1 | 0.30 |
| Інтернальність у сфері здоров'я | 0.28 | 0.25 | 0.32 | 0.28 | 0.30 | 1 |