

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**

Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Хохлова Юлія Юріївна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

**«Вплив ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку
чоловіків та жінок»**

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Ю. Ю. Хохлова

Науковий керівник (консультант) **Никоненко Олена Вікторівна**, кандидат психологічних наук

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННИСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Поняття кризи середнього віку: вікові зміни, психологічні особливості	
Ошибка! Закладка не определена.	
1.2. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Вплив ціннісних орієнтацій на особистість в період кризи середнього віку.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННИСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	29
2.1. Організація та етапи дослідження впливу ціннісних орієнтацій в період кризи середнього віку	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	300
Висновки до другого розділу	71
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО - ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	73
3.1. Практичні рекомендації стосовно оптимізації ціннісних орієнтацій особистості чоловіків та жінок у період кризи середнього віку	73
3.2. Програма розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку	78
3.3. Аналіз ефективності програми розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку.....	105
Висновки до 3 розділу	107
ВИСНОВКИ.....	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	111
ДОДАТКИ	121

ВСТУП

Актуальність теми: Вплив ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку є однією з важливих тем дослідження в психології, особливо в контексті соціальних змін, пов'язаних з війною. Криза середнього віку є періодом життя, коли люди приблизно у віці від 30 до 50 років зіштовхуються із змінами, стикаються з новими викликами та роздумами. Під час кризи середнього віку, як чоловіки так і жінки можуть стикатися з питаннями своєї особистої ідентичності, досягненнями, задоволеністю кар'єрою, стосунками та місцем у соціумі. Важливо зрозуміти, які цінності та переконання впливають на спосіб, яким чоловіки та жінки переживають цей період змін.

Тема кризи середнього віку, була і залишається актуальним питанням. Варто визначити, що її вивченням займалось чимало науковців, як зарубіжних так і вітчизняних, зокрема : Карл Юнг, Ерік Еріксон, Дж. Холліс, Д. Шарп, Ф. Зеєр, Л. Грейсь, Г. Костюк, О. Сергєєнкова, М. Пек, Г. Шихи, Е. Жак, Л. Виготський.

Ціннісні орієнтації визначаються як глибоко закорінені принципи, які керують нашими діями, вчинками та життєвими виборами. Різні цінності можуть впливати на те, як чоловіки та жінки реагують на виклики, які пов'язані з кризою середнього віку. Наприклад, особи, для яких родина є найважливішою цінністю, можуть звертати більше уваги на розвиток стосунків з дітьми та партнерами, шукаючи в них підтримку та розуміння під час складних періодів. У той час як ті, хто надає перевагу кар'єрному зростанню, можуть переосмислювати свої досягнення і перевіряти, чи вони досягли своїх планованих професійних цілей.

Однак важливо враховувати, що ціннісні орієнтації можуть взаємодіяти з культурним контекстом та індивідуальними характеристиками, визначаючи, як саме криза середнього віку впливає на конкретного чоловіка чи жінку. Деякі особи можуть відчувати підвищену тривогу та стрес які викликані

невпевненістю в майбутньому, тоді як інші можуть бачити цей період як можливість для осмислення та розвитку нових цілей.

Для більш глибокого розуміння впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку необхідні подальші дослідження та аналіз. Однак ця тема надзвичайно актуальна, оскільки може допомогти як індивідуам, так і спеціалістам у галузі психології та кар'єрного консультування зрозуміти та ефективніше впоратися з викликами, що виникають у цей важливий період життя.

Метою дослідження є дослідити та з'ясувати вплив ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку серед чоловіків та жінок.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати підходи щодо визначення поняття «кризи середнього віку», її психологічні особливості та чинники, що впливають на її перебіг.
2. Охарактеризувати вплив ціннісних орієнтацій на особистість в період кризи середнього віку;
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку
5. Розробити та апробувати програму розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку

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

Предмет дослідження: вплив ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку чоловіків та жінок.

Методи дослідження: Для виконання поставлених завдань на меті стають комплексні методи: теоретичні - аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення психологічної, соціально-психологічної літератури, історикогенетичний метод, теоретичне моделювання – дозволили опрацювати наукові джерела, розглянути основні підходи до вивчення феномену криз, проаналізувати кризу середнього віку життя жінки та з'ясувати їхній вплив на емоційний стани. Емпіричні – опитування, тестування, використання спеціальних діагностичних методик для встановлення психологічних

характеристик переживання психологічного благополуччя чоловіків-підприємців середнього віку; якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, порівняння, узагальнення.

В процесі емпіричного дослідження використано такі методики:

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Шкала тривожності Тейлора,

Шкала депресії Бека.

Авторська анкета впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку чоловіків та жінок.

Отримані результати мають наукову новизну завдяки:

у перше:

- запропоновано комплексну програму розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку.

Практичне значення роботи полягає в наступному: Результати дослідження є цінними, оскільки вони допоможуть психологам та іншим фахівцям підтримати людей, які переживають кризу середнього віку. Розробка та визначення практичних порад, допоможуть людям краще зрозуміти себе та знайти способи подолати труднощі, з якими вони зіткнулись. Таким чином, це дослідження може позитивно вплинути на якість життя людей та допомогти їм досягти більшої гармонії та щастя.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 149 сторінок, основний обсяг - 102 сторінки. Робота містить таблиці, рисунки та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННИСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

1.1. Поняття кризи середнього віку: вікові зміни, психологічні особливості

Криза середнього віку є однією з ключових стадій розвитку людського життя, яка виникає приблизно між 30 і 50 роками. Цей період характеризується фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які можуть вплинути на психологічний стан та поведінку особистості. Однак, криза середнього віку також вважається можливістю для самовдосконалення та пошуку нових сенсів у житті.

З середини ХХ ст. у зарубіжній, а згодом і вітчизняній науці, зростає інтерес до комплексних концепцій розвитку людини, траєкторій її життєвого шляху. Американський соціолог Ф. Хадсон звернув увагу на певні зміни:

1. Старіння населення в розвинених країнах (змінилися межі середнього віку, а все більше людей похилого віку зберігають продуктивний образ життя).

Люди живуть в середньому на 25 р. довше;

2. Сучасний світ стає все менш схожим на світ, у якому жило покоління наших батьків, які знаходили стабільність в соціальних складових – родині, роботі, місцевих громадах, суспільстві і пасивно рухалися через «середній» вік з вірою в те, що існують певні фіксовані правила і ролі для старіння. Сьогодні набагато менша кількість правил та більше різноманіття для вибору реалізацій життєвих стратегій на даному життєвому етапі;

3. Інтимність проявляється у різноманітних формах та має різні джерела. З появою активного контролю за народжуваністю в другій половині 20 ст. соціальні моделі інтимності суттєво видозмінилися. У людей з'явився вибір не доступний для попередніх поколінь – чи вступати до шлюбу, ставати

батьками, розлучатися чи зберігати сім'ю. В деяких країнах легалізуються гомосексуальні та лесбійські стосунки, чого раніше не існувало;

4. Відпочинок та здоров'я стають все більш важливими життєвими цінностями, ключовими поняттями для самоповаги і відчуття повноти життя; Люди реалізують по декілька професійних кар'єр протягом життя, що відповідає швидко мінливим соціальним умовам і дозволяє особистості здійснити найбільш повну самореалізацію. Разом із збільшенням тривалості життя спостерігається збільшення періоду активної трудової діяльності, пов'язане із зростанням цінності здоров'я і бажанням зберігати активний спосіб життя якнайдовше [5].

Період середньої дорослості, який має віковий діапазон 30-50 років, пов'язаний із певними змінами у житті. Як правило, для цього періоду властиві вибори і прийняття у кар'єрі та особистому житті і людина максимально сконцентрована на реалізації у цих сферах. Часто етап ранньої дорослості пов'язаний із діями, де особа не завжди враховує свої реальні сили і наслідки власних дій, то період зрілості пов'язаний з урахуванням власних можливостей у досягненні цілей та індивідуальних особливостей, оцінює результати свого самовираження. Для Я-концепції важливою стає саме актуалізація, що базується на духовності, моральних принципах та особистісних цінностях.

Досліджено певні особливості у переживанні осіб, що долають та переходять з одного вікового періоду в інших, а саме: дехто сприймає цей життєвий етап як можливість реалізації свого потенціалу, а в інших навпаки невдоволення, внутрішня тривога і депресія. У цей період певним чином знижуються психофізіологічні функції, проте це не впливає на показники функціонування когнітивної сфери, зміни у працездатності, творчій та професійній діяльності [3].

Інволюційні процеси інтелектуальних функцій відбуваються при збільшенні пасивності та байдужості у цьому віці. Звуження ментального простору, невідповідність ментальної презентації, зниження дивергентних здібностей є зазвичай показником зниження професійної активності, збідненої

освіти та мінімальний життєвий досвід, які також можуть сповільнювати певні когнітивні процеси у цьому віці. У протилежному випадку, коли у цьому віці є максимальна професійна реалізація формується високий рівень інтелектуальної гнучкості завдяки інтенсивній когнітивній діяльності, ініціативності, постійному прийняттю різного характеру рішень.

У зрілому віці відбувається також розширення знань у різних сферах, оцінка подій та інформації у широкому контексті. Незважаючи на зниження швидкості та точності оцінювання інформації через біологічні зміни, використання інформації усе ж залишається на високому рівні. Також варто зазначити, що когнітивні процеси у цьому віці протікають повільніше у порівнянні з молодими людьми, проте мислення залишається на високому рівні [26; 27]. Окремі здібності у зрілому віці розвиваються протягом усього цього періоду, особливо якщо вони стосуються трудової діяльності та повсякдення.

Варто зазначити, що у цьому віці особа стає не такою вразливою, як в юнацькому, і відповідно менш емоційно реагує на явища, ситуації та події у житті. Робота, відпочинок, сім'я чи друзі у цей період збагачують та насичують життєвий світ особистості.

Праця є провідною діяльністю у зрілому віці, тому накопичений професійний досвід дає можливість компенсувати вікові зміни цього періоду. Важливим фактором розвитку особистості у зрілому віці виступають успіхи на роботі, самореалізація, що сприяє само актуалізації особистості. Завдяки професійним успіхам людина переживає власну значущість, потрібність, усвідомлення перспективності діяльності та реалізованості свого потенціалу

У той же час конфлікти, невдачі, критика керівництва сприяють зростанню образ, недовіри та замкнутості, що відповідно формує її імпульсивність, конфліктність в поведінці та істеричні прояви [27; 30; 31].

Що до українців то найбільш гострою проблемою цього віку є зміна або втрата роботи, проблеми з працевлаштуванням та перекваліфікація. Особи у такому віці сприймають це як життєву катастрофу, що веде за собою появу як

внутріособистісних, так і міжособистісних конфліктів. У зв'язку з низьким рівнем матеріального забезпечення значну частину вільного часу використовують задля покращення власного добробуту.

Виокремлюють наступні проблеми у осіб зрілого віку. – погіршення здоров'я, зменшення життєвої енергії, що відповідно призводить з переключення з фізичної активності на розумову, оскільки є внутрішня переоцінки із фізичних сил на розумові і зростання цінності мудрості. – певні зміни у фізіологічних станах, що призводять до оптимізації соціального та сексуального у стосунках, що проявляється у спілкування з особами протилежної статі, орієнтуючись на дружбу, а не на змагання та сексуальну близькість; – зменшення емоційного градусу стосовно того, що захоплювала на попередніх життєвих етапах, що виявляється у певному емоційному збідненні буднів; – прояви розумової ригідності, що виражається у дотриманні правил та недовірі та упередженні до нових ідей [6].

У порівнянні з чоловіками, жіночі стадії життєвого циклу більшою мірою визначаються не хронологічним віком, а етапами сімейного циклу – одруження, народження дітей, покидання дітьми батьківської домівки. У жінок потреби виникають по іншому, ніж в чоловіків: чоловічі потреби пов'язані з кар'єрою та професією, натомість жіночі мрії – сімейні та професійні, що викликає почуття роздвоєння, яке не пов'язане з конкретним віковим періодом, а певними обставинами, наприклад, необхідністю залишити роботу задля дітей. Існують певні загальні закономірності проживання вікових криз властиві чоловікам та жінкам. До них належать:

1. У професійній сфері: втома від роботи та важка адаптація до професії, тривога з приводу втрати роботи, пошук нових можливостей для самореалізації та набуття нових знань, фрустрація з приводу «нереалізованих можливостей»;

2. В емоційній сфері домінують: тривога з приводу відсутності гарантій на майбутнє, втрата джерела радості і цілі життя, втрата здатності відчувати бажання. У сфері контактів втрачається інтерес до друзів, посилюються

негативні емоційні переживання і розчарування у відношенні до партнерів, з'являються відчуття пустоти та самотності;

3. В сфері тілесності часто проявляється нехтування своїм фізичним станом та зовнішнім виглядом, або активні пошуки змін – у чоловіків за допомогою спорту та відпочинку, у жінок – спорту, здорового стилю життя та косметичних інтервенцій.

Суттєво виражені відмінності в проживанні кризи середини життя у чоловіків та жінок, які проявляють себе наступним чином:

1. Жінки частіше замислюються про зміст професійної діяльності, вони частіше не задоволені власною реалізацією у цій сфері, однак володіють більш високим потенціалом самовладання в кризовій ситуації, більш активні в переорієнтації та пошуку нового виду діяльності;

2. Жінки легше відносяться до необхідності вносити зміни у життєві плани, оскільки більшість з них не задоволені собою, жаліють про втрачене кохання, вони в більшій мірі відчувають зниження сексуального потягу до партнера і незадоволеність внутрішньо-сімейними стосунками;

3. У жінок виражені різноманітні способи самовладання в кризовій ситуації, що охоплює сферу тілесності, діяльності та контактів, а домінуючу роль відіграє сфера фантазій та образів;

4. Чоловіки виявляються менш активними, ніж жінки, в реалізації сфери діяльності – більш вираженими є стратегії в комунікативній сфері.

Основними ознаками переживання кризи середини життя є: по-перше, динаміка індивідуальних життєвих цінностей та смислів. У зв'язку з цим формуються нові потреби, які спрямовані на самореалізацію, втілення творчого потенціалу, збереження стосунків з близькими людьми та передати досвід наступним поколінням. Завдяки переосмисленню життєвих цінностей відбувається звільнення від ілюзій, корекція амбіцій і узгодження їх з реальністю. Важливим є також орієнтація особистості на побудову власної кар'єри. У результаті переосмислення системи професійних цінностей відбувається оцінка ролі та місця професійної діяльності, оцінка адекватності

винагороди за роботу, потенціал реалізації. Якщо ж особа постійно стикається з уповільненням кар'єрного зростання, значним обсягом роботи, зануренням у неї, тенденцією до професійного вигорання, відчуттям власної неспроможності, вона неодмінно повинна переглянути системи своїх професійних цінностей [24].

По-друге, у переживанні кризи середини життя відбувається перебудова самосвідомості особистості, її змістових структур та особливостей функціонування. У процесі переживання цієї кризи з'являється нове сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього: сьогодення наповнюється відсутністю інтересу та радості, майбутнє суттєво скорочується, а минуле навпаки розширюється. Особистість у цей момент переконана, що найкращі роки залишилися в минулому, тому воно стає особливо цінним. Починає з'являтися суб'єктивне відчуття кінечності життя, що впливає на складність його планування [27].

Домінуючі почуття нереалізованості, спустошення, безсенсовості обумовлюють появу кризи середини життя навіть на фоні розміреного та планомірного його темпу. Відповідно розвиток самосвідомості в таких умовах детермінований особливими зовнішніми умовами та особистісними особливостями.

По-третє, для переживання кризи також властиві зміни в емоційній сфері, що відображаються у зниженні емоційної насиченості життя, що може призводити до появи асоціальних проявів у поведінці дорослої людини. На думку Дж. Холліса депресивні прояви, які з'являються в цей період людина намагається вдаючись до алкоголю, безладних статевих зв'язків, частою зміною місця роботи. Все це є ознакою опанування, ігнорування або ж уникнення переживань, що супроводжують кризу середини життя.

У емоційній сфері особи, що переживають цю кризу, домінує негативний настрій над позитивним, відбувається стійке зниження інтересу до більшості подій. Тому у процесі переживання кризи людина постійно відчуває емоційну втому. Емоційна витратність у цьому віковому періоді збільшується

за рахунок стресів у професійній діяльності, втрат близьких та рідних, залишання дітьми дому. Внаслідок цього збільшується навантаження на емоційну сферу, що призводить до виникнення проблем у системі самоконтролю емоційних проявів. На думку Д. Шарпа, першими симптомами кризи середини життя є тривожність, страх, відчай і нудьга [4].

Аналізуючи цю кризу, Ф. Зеєр вказує на те, що під час виконання професійної діяльності у віці 40-45 років людина переростає свою професію, виконуючи професійні завдання якісно та результативно. Проте саме у цей період можуть з'являтися ознаки кризи соціально-професійної самоактуалізації через протиріччя між бажаною кар'єрою та реальними перспективами.

Як зазначає Д. Добсон саме у цей період зростає незадоволення власним професійним розвитком. Проте необхідність підтримувати матеріальну стабільність не дозволяє особі задовольняти потреби у самореалізації, що відповідно впливає на появу кризи середини життя.

Через бажання максимальної реалізації особистість прагне стрімкого останнього ривка у досягненні бажаного фахового рівня, що змушує її збільшувати темпи роботи, шукати додаткові навантаження, що відповідно призводить до перенапруження.

Тому у цей період часто можна фіксувати появу трудоголізму. П.П. Горностай вважає, що саме він є прагненням захиститися від життєвих негараздів і спрацьовує як захисний механізм особистості [5].

Наступні ознаки кризи середини життя проявляються у міжособистісних стосунках з членами родини і друзями. Найбільш важливими проблемами сімейного життя дорослої людини є стосунки між подружжям, взаємини з дорослими дітьми і старіючими батьками, поява розчарування у довготривалих і близьких стосунках та зміна соціального і психологічного простору життя людини, пов'язана з тим, що дорослі діти залишають будинок батьків, створюють власні родини, а разом з їхнім відходом у просторі життя з'являється багато чужих людей (нові родичі) [1, с. 64].

О. В. Хухлаєва одним із проявів кризи середини життя вважає кризу сімейних стосунків, яка характеризується загальним рівнем невдоволення шлюбом, підвищенням конфліктності в сім'ї. Протягом кризи відбувається проекція психологічного дискомфорту, спричиненого кризою, на зовнішнє оточення: соціальне положення в державі, роботу, сім'ю, що призводить до спроб змінити його [30, с. 71].

Дж. Холліс вважає, що у період середньої дорослості людина переживає розчарування у близьких і довгострокових стосунках, що є симптомом втрати проєкцій, спрямованих на чоловіка (дружину), і ознакою переживання кризи середини життя. Головною причиною розпаду шлюбів у середньому віці автор вважає неадекватність дитячих бажань і надій, які накладаються на структуру міжособистісних взаємовідносин подружжя. Він пояснює, що інша людина не хоче і не буде задовольняти потреби «внутрішньої дитини» своєї дружини (чоловіка), що призводить до відчуття зради і самотності [18, с. 262]. Характерною особливістю середнього віку, на думку автора, є зміна ставлення до своїх батьків через болісне звільнення від батьківських комплексів.

Під час проживання кризи середнього віку для сімейних стосунків характерна наявність процесів рутинізації, оскільки любов, не наповнена пристрастю, дещо збіднюється це почуття через побут; діти дорослішають та закономірно дистанціюються від батьків, а коло друзів суттєво звужується і стає дещо монотонним.

Поєднання дії цих факторів зумовлює розвиток кризи. Саме у період 40-50 років багато сімей переживають кризові періоди, які співпадають з процесом інволюції і характеризуються підвищенням емоційної нестійкості, наявністю соматичних захворювань, страхами, переживанням самотності, непотрібності, браком сімейного спілкування [18].

Саме у віковому діапазоні 30-45 років припадає велика кількість розлучень, що супроводжуються зміною соціальних ролей. Труднощі із засвоєнням нової ролі через ускладнення з позбавленням старої ролі сприяють кризовим переживанням. Реорганізація психологічного простору сім'ї

актуалізує проблему визначення свого місця у системі міжособистісних стосунків, що впливає на ставлення до себе та оточення.

Криза середини життя часто загострює фізіологічні зміни, тому людина прикладає більше зусиль, щоб не втрачати продуктивність та життєву ефективність.

За даними наукових досліджень розвиток пізнавальних психічних процесів носить нерівномірний, гетерохронний характер: відбуваються зміни у пізнавальних процесах, зокрема пам'ять характеризується помітними погіршенням, увага випереджає розвиток мислення та пам'яті [13].

Віковий період середнього віку може причинити депресію у тих осіб, які раніше покладалися лише на фізичні якості та силу. Чоловіки переоцінюють значення фізичної сили, а жінки- привабливості.

На думку Р. Пек відбувається коректування цінності мудрості у порівнянні з цінністю фізичних сил. Тому в цей період людина часто переоцінює своє ставлення до власного здоров'я та способу життя.

Щодо гендерних особливостей переживання кризи середнього віку, то у чоловіків криза системи цінностей настає в другій половині третього десятиріччя.

Б. Лівехуд описує наступні реакції:

- одні чоловіки можуть відсунути свої страхи в зону підсвідомого, де вони зберігаються активними впродовж кількох років;
- інші у спробі їх долати зловживають алкоголем, сексом, пригодами, апатичним вбиванням часу перед екраном телевізора або напруженою роботою;
- треті шукають нові цінності, заради яких можна жити далі;
- четверті шукають винних в цій ситуації – дружину, дітей, керівництво, друзів [31].

Щодо сприймання та ставлення до часу, то варто зазначити, що раніше було безмежне майбутнє, а тепер минуле стає більш тривалим. Чоловік мріє знову стати молодим, зберігши при цьому свій сорокарічний вік. Це

проявляється в зовнішньому вигляді – молодіжний спортивний одяг, пружна хода, відчуються зміни в мовленні. Одночасно чоловік прагне зрозуміти і зреалізувати головну мету свого життя: «Що я хочу? Чи те місце я займаю? Чи повинен я шукати інше місце? Чи повинен я змінитися сам? Що я повинен робити по-іншому?» від того, чи зможе він знайти відповіді на ці запитання залежатиме його подальше життя – сповнене сенсом і радістю або розчаруванням [22, с. 84].

1.2. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку

Протягом усього свого життя кожна людина зустрічається з так званими кризами всередині себе. Кожного разу долаючи одну із них, вона переходить на інший життєвий етап. Однією із найнебезпечніших вікових криз є саме криза середнього віку, що має відмінні особливості у переживаннях між чоловіками та жінками. Вікові кризи виступають умовним найменуванням перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами та розглядаються у концепціях, що визнають стадії у розвитку (Е. Еріксон – вікові кризи, як вирішення основного завдання віку; З. Фрейд – зміна основних стадій психосексуального розвитку).

Криза середини життя – психологічний феномен, що переживається людьми, які досягли певного вікового періоду та полягає в критичному оцінюванні та переоцінці того, що було досягнуто у житті до цього часу. На жаль, дуже часто ця переоцінка дає розуміння того, що життя пройшло беззмістовно і багато часу вже втрачено. У підсумку депресивні стани починають домінувати в загальному фоні настроїв.

Психологічні дослідження демонструють, що криза середини життя є доволі поширеним явищем, основною особливістю проходження якої є те, що людина завжди може самотійно пережити події, обставини та зміни у власному житті, що сприяли виникненню даної кризи. Адже процесом переживання можна певною мірою керувати – стимулювати його,

організовувати, спрямовувати, забезпечувати сприятливі для нього умови, прагнучи, щоб цей процес призводив до зростання і особистісного самовдосконалення, або хоча б не йшов патологічними чи соціально несхваленими шляхами (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, формування залежності від ліків, невротизація, психопатизація, суїцидальна поведінка).

Криза середини життя є найбільш інтенсивною в періоді дорослості як для чоловіків, так і для жінок. Виникаючи, вона потребує затрат життєвих сил, а також психологічної концентрації, віри у себе, терпіння, стійкості, сміливості, вміння «тримати удар» та долати труднощі, що інколи суб'єктивно переживаються як нездоланні. Саме в цей період фізичні сили, психологічна рішучість, когнітивне налаштування та емоційні стани наближаються до низьких значень. 1,2,3 на думку німецького психотерапевта Н. Пезешкіана, в певному періоді онтогенезу можуть актуалізуватися конфлікти саме в тій сфері, що опиняється в дефіциті. Зміст кризи полягає в тому, щоб відбулися певні зміни, однак люди не завжди до цього готові.

Вважається, що найактивнішими в пошуках нових стратегій, відчуттів та реалізації є чоловіки, адже їх рольова ідентичність приписує їм бути активними, ініціативними, проявляти мужність в ризикованих та часто екстремальних вчинках, а також бути вкрай нетерпеливими. Однак такі стратегії успішні у випадку очевидної кризи, коли чітко відслідковується сфера, яка потребує уваги. Криза середини життя дуже часто протікає пролонговано, маючи чітких меж і в той же час неодмінно сприяє порушенню звичного ходу подій, стереотипного існування. Людина не може зрозуміти, що відбувається, не бачить очевидних причин, тому зростає тривожність, витісняються неприємні відчуття, проявляється імпульсивність [8;9].

У кризі середини життя, на відміну від кризи тридцяти років, коли відбувається коригування планів, змінюються домагання так як вони стають очевидно нереалістичними, порівняно з кризою зрілості в шістдесят п'ять років, для якої характерне завершення трудової діяльності і важливо прийняти свій

досвід, шлях та помилки. З'являється відчуття останнього шансу, потреби виконати свою місію разом з появою страху не встигнути, не самовиразитися. Відчуття безцільної та незворотньої втрати часу, або навіть нівелювання власної значимості наповнюють цей складний період. У таких ситуаціях чоловікам часто в допомозі імпульсивність: вони можуть змінити все – від сім'ї до роботи та місця проживання, щоденних звичок, різноманітних залежностей, що можна охарактеризувати, як делінквентну поведінку (втеча в роботу, екстремальні види спорту, часта зміна статевих партнерів після багатьох років сімейного життя, орієнтації). Також стратегія боротьби за будь-яких обставин може призвести до хворіб, оскільки мінімізовані ресурси вичерпуються. Усі ці факти вказують на те, що чоловіки рідко вміють по справжньому емоційно проживати власні проблеми, говорити про це, не дозволяють себе шкодувати, або не визнають перед собою факт існування проблеми. [12;13;14;15].

Криза середини життя стосується багатьох різноманітних сфер – особистої, професійної, економічної, фізичної, екзистенційної. Вважається, що найскладнішим для чоловіків є період, який співпадає з періодом зниження потенції, що рівносильно втраті чоловічої ідентичності. Найпоширенішими симптомами вважається виникнення тривоги та роздратування, перепади настрою та недовірливість, підвищення конфліктності, спад життєвих сил і почуття самотності, відчуття песимізму та безперспективності. Всі ці відчуття та емоційні переживання нерозривно пов'язані та виступають зворотною стороною екзистенційних переживань: про сенс життя, про набуте на актуальний період, про скінченність життя [12;16].

Одним з яскравих показників наявності кризи середини життя виступає розходження між рефлексією на питання про те, чого людина хоче і чого досягла. Чим більше реалізацій та втілень, тим нижча інтенсивність кризи, оскільки відчуття власної повноцінності виступає могутнім ресурсом для особистості. Цей феномен однаково притаманний і чоловікам, і жінкам. Проте жінкам дещо складніше включитися у діяльність, оскільки зазвичай в цей

період виростають і стають самостійними діти, звичні жіночі турботи стають незатребуваними, а реалізація в професійній діяльності супроводжується страхами не справитися, не встигнути, не втілити власні мрії. [6;7;12].

Одним з найважливіших аспектів переживання кризи середини життя, як для чоловіків, так і жінок – є вміння набути необхідні ресурси для можливості справлятися з кризовим періодом. Виходячи з аксіоми про однозначне особистісне зростання після виходу з кризи, рано чи пізно людина приходить до переоцінки, прийняття та змін. Зазвичай існує два сценарії таких змін: людина намагається активно налагодити, змінити щось у власному особистому, професійному, економічному житті, і з часом, незалежно від того, наскільки ефективно це у неї виходить, гострота кризи проходить, з'являється прийняття неминучості змін; другий сценарій про те, як найбільш яскраво і усвідомлено прожити решту життя, як навчитися отримувати задоволення від життя, знайти нові сенси та реалізувати власну ідентичність, що є найбільш конструктивним підходом, який можливий лише завдяки усвідомленості та рефлексії [8;9;12].

Часто психіатри та психотерапевти порівнюють чоловічу кризу середини життя з жіночою втратою фертильності, яка часто супроводжується накопиченням неконтрольованих емоцій, зниженим фоном настрою, фізіологічними «припливами» спитіння – різними симптомами гормональної перебудови (можна порівняти з підлітковою кризою). Доктори ендокринологи, психіатри та психотерапевти наполягають на тому, що в житті чоловіка у період кризи середини життя обов'язково повинне бути фізичне навантаження, яке даватиме відчуття подолання та перемоги, відчуття втоми у м'язах – такі стани сприяють збільшенню тестостерону. Психотерапія в такому випадку суттєво доповнює та допомагає. В той же час у жінок відбувається більш глибока гормональна перебудова, що потребує корекції емоційно-вольової сфери, так як одні антидепресанти будуть не допоміжними. Феноменологія протікання кризи середини життя у жінок надто глибоко не зачіпає сенсожиттєву сферу, вони прагнуть здебільшого пристосуватися до

фізіологічних змін, нового статусу в сім'ї, коли вже немає потреби піклуватися про дітей, що вирости і ще не потрібно турбуватися про цілком самостійних батьків, є змога більше часу приділити власній реалізації. Чоловіки, у свою чергу, дуже глибоко відчують нереалізованість, «останній шанс»; деякі психотерапевти порівнюють такі відчуття з станом психозу, в рамках якого потрібно подолати бар'єр, після якого шляху назад немає, а попереду невизначеність [18; 19].

Сучасна психологічна наука немає однозначного погляду на періодизацію життєвого циклу людини, а особливо різняться погляди на межі протікання кризи середнього віку. Першим, хто звернувся до проблеми кризи середини життя був К. Юнг. Як стверджував дослідник, чим ближче середина життя, тим більше людина переконується в правильності обраних ідеалів, принципів поведінки. Однак, дуже часто соціальне ствердження відбувається за рахунок втрати цілісності особистості, гіпертрофованого розвитку однієї зі сторін. Окрім того, певна частина людей намагається перенести психологію фази молодості через поріг зрілості. Тому в 40-50 років збільшується кількість депресій, або навіть невротичних розладів, які свідчать про початок кризи [3].

Е. Еріксон описує середню зрілість (26-64 роки) так: «Основна проблема цього періоду полягає у виборі між продуктивністю та інертністю. Продуктивність виникає разом зі стурбованістю людини не тільки благополуччям наступного покоління, а й станом суспільства, в якому вона житиме і працюватиме. Кожен дорослий повинен прийняти чи відкинути думку про свою відповідальність за вдосконалення суспільства. Добрим прикладом у такому разі є почуття самореалізованості людини, пов'язане з досягненням її нащадків. Основною проблемою психосоціального розвитку у другій фазі зрілості є турбота про майбутнє благополуччя людства» [4, с. 58].

Американський психіатр М. Пек звертає особливу увагу на труднощі переходу від однієї стадії життя до іншої. Основною причиною цього він визначає болісний процес відмови від звичних ідей, методів роботи, а також позицій оцінки навколишнього світу. Тому більшість людей намагаються

зачепитися за старі стереотипи мислення та поведінки, відмовляючись вирішувати завдання кризи. Страх змін ускладнює або робить неможливим успішне завершення її [3].

Сучасні психологи розрізняють поняття «ріст» і «розвиток». Розвиток включає як кількісні, так і якісні зміни будь-якого явища. Уже на фізіологічному рівні ріст організму, мозку (кількісні зміни) нерозривно пов'язаний зі зміною їх структури та функцій (якісні зміни). Нагромадження кількісних та якісних змін в організмі, психіці зумовлює перехід від одних стадій розвитку до інших, якісно вищих.

На думку Г. Костюка, «розвиток особистості – це історія її становлення, як суб'єкта міжособистісних стосунків, пізнання і праці, носія суспільних відносин. Це історія розвитку функціональних можливостей її нервової системи, психічних процесів і властивостей, фізичних, розумових, моральних та інших якостей, її знань і почуттів, потреб та інтересів, ідеалів та смаків, світобачення і переконань, трудових умінь і навичок, здібностей до навчання, до засвоєння створеного людством і до творення матеріальних і духовних цінностей» [4, с. 59].

У роботах Л. Грейсь, С. Калітіної [1], Т. Дзюби, В. Моргуна [2] узагальнюються погляди різних зарубіжних і вітчизняних дослідників і відмічається, що криза в період зрілості належить до нормативних процесів, хоча і виникає рідше, ніж у дитинстві, а її перебіг малопомітний, без явних змін у поведінці.

О. Сергеєнкова виділяє певні відмінності у переживанні кризи середнього віку жінками та чоловіками: «Психологічне благополуччя чоловіків визначається, першочергово, професійними досягненнями, а потім сімейними взаєминами, для жінок пріоритетними є родинні стосунки» [4, с. 273].

Чоловіки, зазвичай, більш гостро переживають кризу середини життя через тиск суспільного ідеалу маскулінності як уособлення сили та мужності. У деяких чоловіків деструктивний характер кризи середини життя викликає

початок психологічного падіння через алкоголізацію. Вони більше хвилюються за свої сексуальні можливості, що іноді провокує їх зав'язувати позашлюбні сексуальні стосунки. В середній дорослості, у зв'язку з досягненням значного соціального статусу та матеріальних статків, чоловіки стають привабливими для молодих жінок. У той же час багато жінок відчуває, що стали менш цікавими для чоловіків. Загалом, жінок у цьому віці хвилюють такі проблеми, як початок старіння, особистісна самореалізація, сімейні зміни [5, с. 273].

М. Фарел та С. Розенберг, аналізуючи ставлення чоловіків до особливостей середини життя, виокремлюють чотири основні шляхи розвитку в цьому віці, які відображають мотиваційну спрямованість:

- трансцендентно-генеративний чоловік проходить мотиваційну кризу практично непомітно, оскільки більша частина його бажань і потреб втілилися в життя. Для такої людини середина життя може бути часом реалізації своїх можливостей і досягнення нових цілей;

- псевдорозвинутий чоловік, ззовні, неначе справляється зі своїми проблемами та робить вигляд, що все, що відбувається, його влаштовує і знаходиться під його контролем. Насправді він, як правило, відчуває, що втратив правильний напрямок реалізації, зайшов у глухий кут, втомився та зневірився;

- розгублений чоловік вважає, що весь його світ починає руйнуватися. З одного боку, він нездатний відповідати вимогам, які ставить перед ним суспільство, а з іншого його власні потреби залишаються незадоволеними;

- знедолений – характерний для людини, яка була нещасною та покинутою більшу частину життя. Зазвичай, такі чоловіки не в змозі впоратися з кризовими проблемами [3].

Проаналізувавши вищезазначене, можна дійти наступних висновків: криза середини життя не обмежена точними віковими рамками, зарубіжні та вітчизняні психологи виокремлюють різні її прояви та особливості протікання, але лише деякі з них наголошують на гендерних відмінностях.

На досягнення середини життя чоловіки реагують по-різному. Окрім загальновідомої думки про те, що їх психологічне благополуччя залежить від професійних ролей, важливого значення в проживанні цього періоду, за результатами дослідження Фаррела та Розенберга, набуває структура та культура сім'ї [36].

На думку американської дослідниці Г. Шихи, чоловіки докладають максимум зусиль для вдосконалення своєї кар'єри, створення власного бізнесу. Відчуття останнього шансу створює додаткову мотивацію для нових досягнень. Інтенсивна концентрація чоловіків на зовнішніх успіхах і при цьому ігнорування внутрішніх змін призводять до того, що, досягнувши професійних цілей, вони відчують недооціненість, розчарування, пригнічення, невдоволення сімейним життям. Неіснуючі загрози престижу отруюють їхнє існування. Бажаючи змін, вони прагнуть до зміни поля діяльності та оточення [33].

Таким чином, психологічне благополуччя чоловіків, що знаходяться в стані кризи середини життя, залежить від певних факторів – насамперед, це задоволення кар'єрою та реорганізація системи цінностей.

Стадії життєвого циклу жінок здебільшого структуровані стадіями сімейного циклу. Більший вплив справляє не хронологічний вік, а такі події, як шлюб, народження дітей, момент, коли діти ідуть з батьківського дому, поява онуків [37].

Т. Аптер виокремив чотири типи «жінок в період середини життя»:

1. Жінки-інноватори (більшість у вибірці), які раніше обрали кар'єру, починають замислюватися і порівнювати витрачені зусилля з результатом.
2. Традиційні жінки, яких раніше задовольняло лише сімейна роль, тепер починають шкодувати про нереалізований потенціал.
3. Експансивні жінки, які внесли суттєві зміни в своє життя (зміна професії, нові захоплення тощо).
4. Протестуючі жінки (меншість виборки), які обрали доросле життя ще підлітками, тепер хочуть продовжити якомога довше середній вік [36].

Стадія «спорожнілого гнізда» в сімейних стосунках співпадає з періодом середньої дорослості. Ці події можуть призвести до особистісної кризи. Жінка, яка присвячувала своє життя вихованню дитини, після того, як та залишає батьківський дім, відчуває порожнечу і змушена засвоювати нові ролі та зацікавлення. У жінок цей період пов'язаний із менопаузою, що також підсилює внутрішні зміни. У зв'язку із зниженням рівня естрогену в організмі жінки змінюється гормональний фон, що має не лише фізичні, але й емоційні, психологічні наслідки. В цілому жінки сильніше за чоловіків реагують на фізичні зміни, пов'язані з віком [16].

Для жінки успішне закінчення кризи середини життя передбачає «переформулювання» цілей в межах більш реалістичної та стриманої точки зору, усвідомлення обмеженості часу життя будь-якої людини. Чоловік, родина та діти набувають все більшого значення, тоді як власне Я позбавляється свого виключного значення, що багатьох призводить до більш спокійного і навіть щасливого життя. В цій ситуації жінки або самореалізуються в родині і дітях, або засвоюють «жіночий» стиль ведення бізнесу, що передбачає в тому числі акцентування на підтримку оптимальної «атмосфери» корпоративних міжособистісних стосунків.

Таким чином, для жінок, як і для чоловіків, середина життя – час переходу і переоцінки цінностей. Однак на відміну від чоловіків їхні цінності знаходяться в більшій мірі в межах сімейного, а не професійного циклу. Також проживання кризи пов'язане з їхньою реакцією на вікові фізичні зміни. Період середини життя володіє надзвичайно високою ймовірністю розвитку стресу, що супроводжується внутрішнім станом дезорганізації, невизначеності, суперечливості, нестабільності тощо.

За таких умов особливого значення набуває характер копінг-поведінки особистості. Сучасні дослідники копінг-поведінки стверджують, що усвідомлення та прийняття відповідальності за події дають можливість людині індивідуально підходити до ситуацій і вирішувати їх, використовуючи

різноманітні стратегії поведінки, прогнозуючи та контролюючи можливі наслідки [8].

Таким чином, дослідники підкреслюють наявність гендерних відмінностей поведінки у стані кризи середнього віку її визначають, що основними відмінностями є те, що психологічне благополуччя чоловіків визначається, перш за все, професійним успіхом і досягненнями, а у жінок навпаки – сімейними взаєминами.

1.3. Вплив ціннісних орієнтацій на особистість в період кризи середнього віку

Сучасне життя, повне різноманітних викликів і стресів, неминуче переходить через різні життєві етапи, а один із них є період кризи середнього віку, який може настати приблизно від 35 до 50 років. Це період, коли багато людей стикаються зі значними змінами та роздумами про своє життя, прагнуть переоцінити свої досягнення, мети та прагнення. Один із факторів, що впливають на їхні реакції та психологічний стан в цей період, є їхні ціннісні орієнтації.

Ціннісні орієнтації - це глибоко укорінені переконання та пріоритети, які формують уявлення людини про цінність життя, особисті цілі, стосунки з іншими та спосіб досягнення задуманого. Цінності можуть включати матеріальний успіх, самореалізацію, сімейні стосунки, соціальні зв'язки, духовний розвиток та інше. В період кризи середнього віку, коли люди стають більш свідомими про обмеженість свого часу на землі та непереносність минулого, їхні ціннісні орієнтації можуть зазнати значних змін.

Дослідники звертають увагу на те, що під час кризи середнього віку багато людей переоцінюють свої досягнення та успіхи, особливо ті, які мають вагомому матеріальну базу. Люди, спрямовані на матеріальні цінності, можуть відчувати несповненість та незадоволеність, незважаючи на свої успіхи, і шукати нових шляхів задоволення та сенсу життя. З іншого боку, інші можуть

зосередитися на особистому розвитку та духовному зростанні, і їхні ціннісні орієнтації можуть більше спрямовуватися на пошук сенсу, глибоких стосунків та внутрішньої гармонії.

Особливо важливим у період кризи середнього віку є значення сімейних цінностей. Здатність знаходити підтримку, любов і згуртованість в родині може вплинути на те, як людина протистоятиме стресовим ситуаціям та змінам у житті. Сімейні цінності можуть допомогти зменшити ступінь кризи та забезпечити більш позитивний психологічний стан.

Помітною стає також роль соціальної активності та прив'язаності в період кризи середнього віку. Соціальна підтримка, активна участь у громадському житті, спілкування з різними людьми можуть допомогти зняти стрес, пов'язаний із середнім віком, та надати можливість переосмислити цінності та цілі.

Варто зазначити, що ціннісні орієнтації можуть змінюватись протягом життя людини, і період кризи середнього віку є лише одним з етапів, коли вони можуть перебудовуватись. Розуміння впливу ціннісних орієнтацій у цей період може допомогти психологам, терапевтам та порадиникам в розробці ефективних стратегій допомоги людям у переживанні кризи середнього віку та знаходженні нових способів досягнення розкішного життя, що збагачує їхні душі і задовольняє особисті потреби.

Ціннісні орієнтації грають важливу роль у формуванні особистості та впливають на психологічний стан у різні етапи життя, зокрема в період кризи середнього віку. Розуміння цих процесів може бути корисним як для самого індивіда, так і для фахівців, які надають підтримку та допомогу під час кризових періодів у житті людини.

Розглянемо вплив різних ціннісних орієнтацій на особистість у період кризи середнього віку.

1. Значення матеріальних цінностей.

Деякі люди мають сильну спрямованість на матеріальні досягнення та успіх, вважаючи їх основою щастя і стабільності. У період кризи середнього

віку такі особи можуть стати більш вразливими до відчуття незадоволеності та нестабільності, навіть якщо вони досягли успіху в кар'єрі та матеріальних справах. Вони можуть збагнути, що матеріальні блага не приносять повного щастя та задоволення, і почати переосмислювати свої пріоритети, спрямовуючи їх на більш глибокі та змістовні аспекти життя.

2. Сімейні цінності.

Для деяких людей сімейні зв'язки та взаємини з близькими є основним джерелом щастя та підтримки. Під час кризи середнього віку такі особи можуть звертати більше уваги на сімейні відносини та спробувати підсилювати їх. Вони можуть розглядати родину як основу для стабільності та згуртованості, а процес виховання дітей і підтримання добрих стосунків з близькими стає для них головним аспектом життя.

3. Соціальна активність та прив'язаність.

Деякі люди можуть зосередитися на соціальних відносинах та активності. Під час кризи середнього віку вони можуть звертати увагу на пошук нових соціальних зв'язків або переоцінку існуючих. Такі особи можуть прагнути знайти нових друзів, взяти участь у громадських заходах, або просто покращити свою соціальну активність для підтримки свого психологічного стану.

Зважаючи на вищезазначене, можна стверджувати, що ціннісні орієнтації грають значну роль у формуванні особистості в будь-який період життя, а особливо в період кризи середнього віку. Зміна ціннісних орієнтацій може бути природньою реакцією на нові життєві виклики та сприяти підвищенню рівня задоволеності життям та досягненню більшої гармонії в душевному стані. Пошук сенсу, розвиток особистості, підтримка сімейних стосунків та соціальна активність можуть бути важливими аспектами під час кризи середнього віку, що допомагають подолати стурбованість та зберегти психологічну стійкість.

Висновок до 1 розділу

Криза виступає однією із ключових проблем дослідників, що вивчають особистість. Без уявлень про нормативні та ненормативні кризи немає можливості комплексного вивчення індивіда. Гендерні відмінності не є визначальними – і чоловіки, і жінки проходять через кризу середнього віку, однак з певними відмінними особливостями, адже обидві статі по різному розуміють поняття «середнього віку».

Оскільки чоловічий та жіночий організми мають певні біологічні розбіжності і сформовані виходячи з цього соціальні норми існує вікова різниця у проходженні цього критичного етапу. Чоловіки, порівняно з жінками, володіють більш тривалим репродуктивним віком. Рівень втрати зовнішньої привабливості, неприйняття фізичних змін пов'язаних з віком більше турбують жінок, на відміну від чоловіків, які можуть відчувати, що їх мужність та привабливість досягла вершини.

Також жіночі соціальні ролі протягом останніх десяти років суттєво трансформувалися разом із статусними моментами, які передбачають одночасне бажання реалізуватися у сімейному житті та кар'єрі. На основі теоретичного аналізу проблеми кризи було виявлено, що не існує однозначного розуміння даного терміну у вітчизняній та зарубіжній літературі, не зрозуміла його природа, детермінанти та чіткі хронологічні рамки. Всі дослідники мають схожість в наукових ідеях та підкреслюють, що дана криза – це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, залишаючи позаду прожитий життєвий відрізок. Кожна криза, яку переживає людина є нормативною, прив'язаною до віку.

Першою виступає криза тридцяти років, коли людина підводить перші підсумки (наявність сім'ї та професійної діяльності). Психологи та педагоги до середнього віку відносять період від 35 до 50 років. Середній вік ототожнюється із зрілістю, дорослістю індивіда. Це найбільш довготривалий етап життя, який характеризується набуттям певного соціального статусу та

матеріального становища, формування адекватної самооцінки, суб'єктивної думки, впевненості, продуктивності.

До середини життя приходить усвідомлення, що дійсність людини може не відповідати її життєвим цілям та мріям. В людини виникає потреба розуміння власного буття, своїх істинних цінностей, а не набутих. Пошук та прийняття власного індивідуального сенсу життя є основним запитом кризи середнього віку.

Таким чином, криза середини життя сприймається як межа у розвитку і супроводжується оцінкою та переоцінкою життєвих процесів та досягнень у різних сферах. Усвідомлення безсенсовості життя у цей період спричиняє депресивні переживання і відповідно появу фізичної та психологічної втоми, спустошеності, саморуйнівних думок, самотності та психосоматичних захворювань. Основними ознаками кризи середини життя є відмінність між планами, мріями та прагненнями, незадоволеність, неефективність у соціальній, сімейній та професійній сферах, поява страхів, пов'язаних із майбутнім. Переживання та проживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, міжособистісній та емоційно-вольовій сферах людини. Інтерес та фокус на оточуючому світі, пом'якшує симптоматику кризи середнього віку та являє собою один з факторів успішного проживання кризи середини життя.

Усвідомленість виступає потенційним ресурсом, за рахунок якого можна забезпечити соціальний, особистісний та фізичний розвиток. Здатність усвідомлювати життєвий досвід та шлях слугують більш успішною адаптивною здатністю у відношенні різноманітних змін в житті – соціального, фізичного чи особистого порядку, а також врегулювання балансу між всіма сферами. Якщо індивід розв'язав задачу з приводу сенсу життя успішно, він стає власником успішного життя, оскільки визначився з цілями та шляхами їх реалізацій, оминувши екзистенційну кризу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Організація та етапи дослідження впливу ціннісних орієнтацій в період кризи середнього віку

Дослідження впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку є важливим завданням у сучасному соціологічному дослідженні та психологічній науці. Організація цього дослідження включає кілька критичних етапів, кожен з яких спрямований на забезпечення найвищої якості даних та об'єктивних висновків.

1. Підготовка та розробка анкети:

Перший етап передбачає ретельне проектування анкети, що буде використовуватися для збору інформації від респондентів. Самостійне складання запитань та їхня формулювання є важливим аспектом цього етапу. Кожне запитання повинно бути чітким, зрозумілим, та орієнтованим на збір конкретних відповідей.

2. Пілотне тестування:

Після розробки анкети, важливо провести пілотне тестування на невеликій групі представників цільової аудиторії. Це дозволить виявити можливі недоліки або невірно сформульовані запитання та виправити їх до основного етапу дослідження.

3. Вибірка респондентів:

На цьому етапі визначаються критерії відбору респондентів. Важливо врахувати демографічні та соціокультурні характеристики, які є ключовими для досліджуваної проблематики. Також визначається обсяг вибірки для забезпечення репрезентативності результатів.

4. Проведення анкетування:

Для збору даних використовуються різні методи, включаючи особисті інтерв'ю, онлайн анкетування або паперові анкети, в залежності від особливостей та можливостей респондентів. Дотримання конфіденційності та правильний підхід до респондентів - надзвичайно важливі аспекти на цьому етапі.

5. Аналіз даних:

Зібрані дані обробляються та аналізуються з використанням статистичних методів та програмного забезпечення. Статистичний аналіз дозволяє виявити зв'язки та закономірності між ціннісними орієнтаціями та переживаннями кризи середнього віку.

6. Висновки та інтерпретація результатів:

У завершення проведеного дослідження формулюються висновки та розглядаються їхні імплікації. Важливо проаналізувати зібрані дані, зробити висновки щодо впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку, та розглянути можливі шляхи подальших досліджень у даному напрямі.

Цей підход до дослідження забезпечить збір якісних та надійних даних для розуміння важливої соціально-психологічної проблеми впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку у чоловіків та жінок.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження базується на участі чоловіків ($n=22$) та жінок ($n=22$) у віковій категорії 30-50+ років, які були запрошені взяти участь у дослідженні та надати відповіді на стандартизовані запитання та інструменти для збору даних. За віковими та гендерними критеріями кількість досліджуваних чоловіків та жінок приблизно співпадають між собою у різних вікових інтервалах (таблиця 2.1):

Таблиця 2.1.

Вікові та гендерні характеристики досліджуваних (n=44)

Стать	Вік (n – кількість, %)				
	30-34 роки	35-39 років	40-44 роки	45-49 років	50 і старше
Чоловіки (n=22)	2 (9%)	10 (45,5%)	5 (22,5%)	4 (18,5%)	1 (4,5%)
Жінки (n=22)	3 (11,5%)	10 (38,5%)	7 (27%)	4 (15,5%)	2 (7,5%)

Результати цього дослідження дозволять нам отримати глибше розуміння взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями та переживаннями кризи середнього віку, а також можуть мати важливе практичне застосування для розробки програм та стратегій психологічної підтримки для цільових груп.

Метою даного дослідження є вивчення впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку серед чоловіків та жінок у віковій категорії 30-50+ років. Дослідження розглядає специфічні аспекти ціннісних орієнтацій, які можуть впливати на сприйняття кризи, стресові реакції та шляхи подолання цього життєвого етапу. Аналізуються можливі взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями та психологічними аспектами кризи середнього віку (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Яку вікову кризу ви зараз переживаєте?

У ході дослідження було визначено, що учасники дослідження, які належать до вікової категорії 30-50+ років, мають різні способи сприйняття та

характеризації вікових криз. Запитання про переживану вікову кризу були спрямовані на виявлення основних аспектів цього періоду в їхньому житті.

Аналіз для учасників, які визнали наявність кризи середнього віку (варіант а): Серед тих учасників ($n=6$), які визнали наявність кризи середнього віку, можна спостерігати різноманітні ціннісні орієнтації. Серед таких осіб відмічені 4 жінки та 2 чоловіка, що вказує на те, що криза середнього віку більше турбує жінок ніж чоловіків. Особи з цим переживанням можуть надавати пріоритет кар'єрному зростанню, забезпеченню родини або самореалізації. Ці орієнтації можуть впливати на їхні стратегії подолання кризи та способи адаптації до нових життєвих викликів.

Аналіз для учасників, які вказали на іншу вікову кризу (варіант б): У цієї групи учасників ($n=8$) спостерігаються різні специфічні вікові кризи, проте їхні конкретні характеристики не були виявлені у рамках даного дослідження. Важливо врахувати, що кожна вікова криза може мати свою унікальну природу та сприйматися різними особистостями по-різному.

Аналіз для учасників, які вказали, що не переживають жодної вікової кризи (варіант в): Учасники, які відзначили, що не переживають на даний момент жодної вікової кризи ($n=34$), можуть мати більш стабільні ціннісні орієнтації, спрямовані на забезпечення рівноваги у різних сферах життя. Їхня унікальна психологічна стійкість та гармонія можуть бути результатом позитивних ціннісних орієнтацій, спрямованих на особисту задоволеність та спокій.

Отже, вплив ціннісних орієнтацій на спосіб переживання кризи середнього віку є складним та різноманітним. Ціннісні орієнтації відіграють важливу роль у формуванні стратегій подолання кризи та сприйнятті нових викликів життя. Дослідження показує, що кожна особистість унікальна у своїх переживаннях та підходах до вікових криз, та врахування ціннісних орієнтацій може бути важливим фактором для ефективної психологічної підтримки та адаптації в цьому важливому періоді життя.

Учасникам було запропоновано вибрати найбільш важливі для них цінності з запропонованих варіантів (рис. 2.2.).

Сім'я і взаєморозуміння (варіант а): За результатами опитування, 62,5% учасників вважають сім'ю і взаєморозуміння найбільш важливими цінностями у своєму житті. Це свідчить про високу значущість сімейних відносин та гармонії в них.

Професійний успіх і досягнення (варіант б): Лише 8,3% учасників вказали про професійний успіх і досягнення як основні цінності в їхньому житті. Це може свідчити про те, що для більшості учасників важливість кар'єри не є пріоритетною у цьому життєвому етапі.

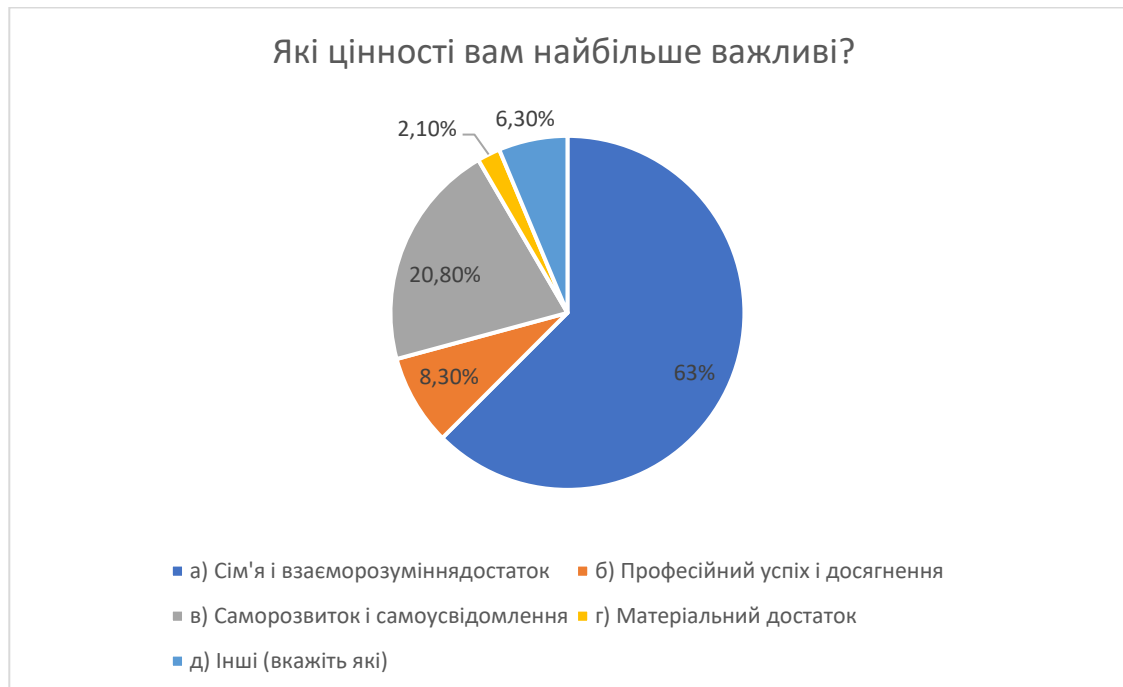


Рис. 2.2. Які цінності вам найбільше важливі?

Саморозвиток і самоусвідомлення (варіант в): 20,8% учасників віддали перевагу саморозвитку і самоусвідомленню як основним цінностям. Це може вказувати на бажання самореалізації та особистого зростання.

Матеріальний достаток (варіант г): Лише 2,1% учасників відзначили матеріальний достаток як найважливішу цінність. Це свідчить про те, що для цієї групи учасників матеріальні аспекти не є основним пріоритетом.

Інші (варіант д): 6,3% учасників вказали на інші цінності, не включені до переліку. Деякі з учасників можуть мати власні унікальні ціннісні орієнтації, які важливі для них.

За гендерним фактором дані результати розподілились наступним чином (табл. 2.2.):

Таблиця 2.2.

Найбільш важливі цінності для досліджуваних

Фактор найбільш важливих цінностей	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
Сім'я і взаєморозуміння	12 (55%)	18 (69%)
Професійний успіх і досягнення	3 (13,5%)	1 (4%)
Саморозвиток і самоусвідомлення	4 (18%)	6 (23%)
Матеріальний достаток	1 (4,5%)	-
Інші	2 (9%)	1 (4%)

Отже, результати дослідження показали, що для більшості учасників у віковій категорії 30-50+ років найважливішими є сім'я і взаєморозуміння (62,5%) та саморозвиток і самоусвідомлення (20,8%). Причому найвищий відсоток серед опитаних було виставлено жінками за фактор цінності сім'ї та взаєморозуміння – 69% серед усіх опитаних жінок. Досліджувані визначають свої цінності з урахуванням цих аспектів, що може впливати на їхню реакцію на кризу середнього віку.

Це дослідження надає корисну інформацію для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки для цільових груп. Розуміння важливості цінностей у сприйнятті та подоланні кризи середнього віку може допомогти психологам та консультантам у розробці ефективних стратегій супроводу та підтримки осіб цієї вікової категорії.

Наступним кроком ми оцінювали загальну задоволеність життям учасників на 10-бальній шкалі, де 1 представляє дуже низький рівень задоволення, а 10 - дуже високий рівень задоволення (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

Оцінка загального рівня задоволеність життям досліджуваних за 10-бальною шкалою

Шкала оцінки рівня задоволеності життям	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
1 бал	-	-
2 бали	-	-
3 бали	-	-
4 бали	-	1 (4%)
5 балів	2 (9%)	2 (8%)
6 балів	2 (9%)	2 (8%)
7 балів	6 (27%)	4 (30,5%)
8 балів	7 (32,5%)	4 (30,5%)
9 балів	3 (13,5%)	4 (15%)
10 балів	2 (9%)	1 (4%)

Результати показують, що більшість учасників (близько 75,4%), серед яких кількість чоловіків становила 18 (82%) та жінок – 21 (80,7%), високо оцінюють своє загальне задоволення життям, вибираючи оцінки від 7 до 10 на 10-бальній шкалі. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження сприймають своє життя позитивно та мають високий рівень задоволення.

Додатково, виділено, що невелика частина учасників, а саме 2 чоловіка та 2 жінки (10,4%), відчують помірковане (оцінка 5) або низьке (оцінки 1-4 вказала лише 1 жінка серед досліджуваних) загальне задоволення. Результати цього дослідження можуть бути важливими для подальших досліджень та розробки програм з покращення якості життя та задоволення учасників.

Учасникам було запропоновано оцінити свій емоційний стан під час переживання кризи середнього віку (рис. 2.3).

За результатами дослідження можна зазначити, що більшість учасників (54,2%) оцінюють свій емоційний стан під час кризи середнього віку як позитивний (г) або дуже позитивний (д). Таким чином, значуща частина учасників дослідження сприймає цей період у своєму житті з позитивними емоціями.

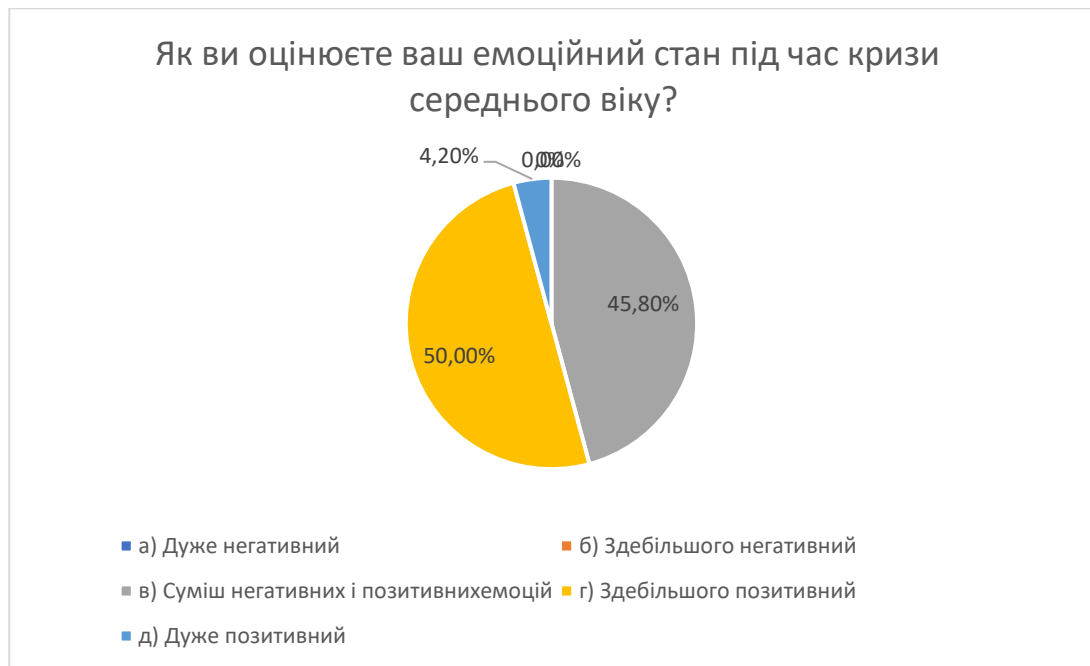


Рис. 2.3 Як ви оцінюєте ваш емоційний стан під час кризи середнього віку?

Зауважимо, що жоден з учасників не вказав на дуже негативний, здебільшого негативний або суміш негативних і позитивних емоцій в оцінці свого емоційного стану під час кризи середнього віку.

Це означає, що учасники дослідження, які переживають кризу середнього віку, в основному не сприймають її як дуже негативний чи здебільшого негативний період у своєму житті. Це свідчить про те, що емоційний стан під час кризи середнього віку для більшості учасників є більш складним і містить як позитивні, так і негативні аспекти.

У дослідження учасникам було запропоновано відповісти, чи вони шукали нові життєві значення або цілі під час переживання кризи середнього віку, та чи вдалося їм їх знайти (рис. 2.4.):

а) Так, і знайшов/ла нові значення або цілі: 50% учасників (серед них 10 чоловіків та 14 жінок) заявили, що шукали та вдалося їм знайти нові життєві значення або цілі під час кризи середнього віку.

б) Так, але ще не знайшов/ла: 16,7% учасників (4 чоловіка та 4 жінки) також шукали нові значення або цілі, але ще не досягли успіху у цьому.

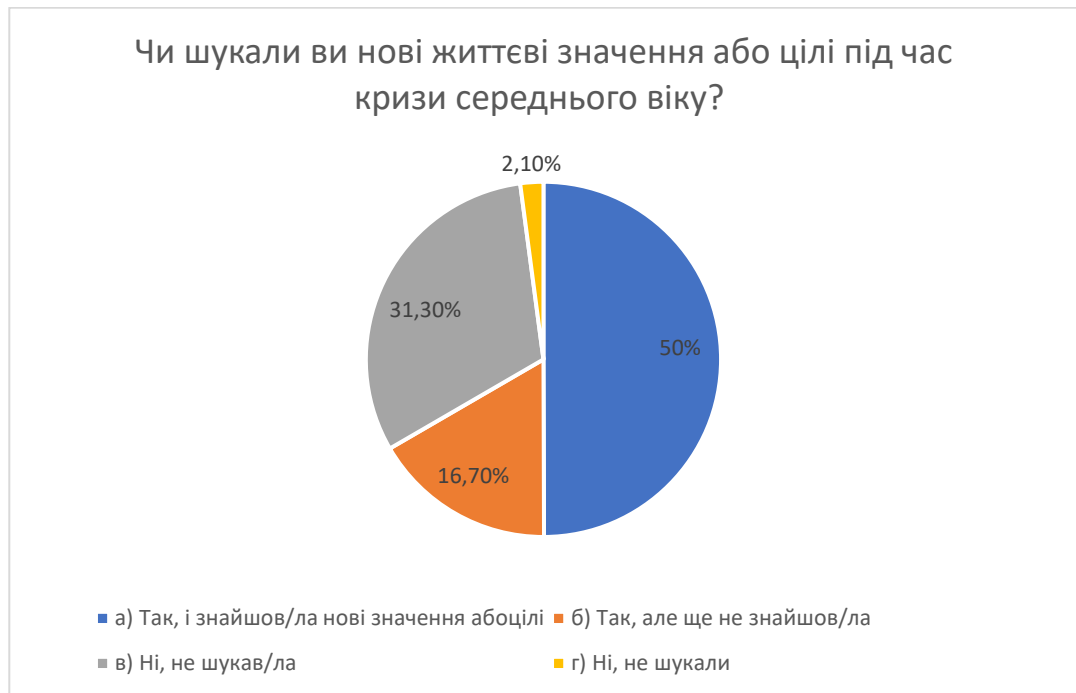


Рис. 2.4 Чи шукали ви нові життєві значення або цілі під час кризи середнього віку?

в) **Ні, не шукав/ла:** 31,3% учасників (7 чоловіків та 8 жінок) не шукали нові життєві значення або цілі під час кризи середнього віку.

г) **Ні, не шукали:** 2,1% учасників зазначили, що не шукали нових життєвих значень або цілей під час кризи середнього віку.

Результати свідчать про те, що значна частина учасників (50%) переживають кризу середнього віку як період, під час якого вони шукають та вдаються до знаходження нових значень та цілей у своєму житті. Ще 16,7% учасників також заявили, що шукали нові значення або цілі, але ще не досягли успіху у цьому. З іншого боку, 31,3% учасників не відчували потреби шукати нові значення або цілі під час кризи середнього віку, а 2,1% визнали, що не шукали їх. Ці результати вказують на різноманітність емоційних та особистісних реакцій людей під час цього важливого періоду у житті.

Досліджували вплив ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку у чоловіків та жінок. Специфічно, обговорювалася реакція на можливу зміну професійного статусу під час кризи середнього віку (рис. 2.5.).



Рис. 2.5 Як ви оцінюєте свою реакцію на можливу зміну професійного статусу під час кризи середнього віку?

а) Стрес і невпевненість: 12,5% респондентів (серед них 3 чоловіка та 3 жінки) відчують стрес та невпевненість щодо можливої зміни професійного статусу під час кризи середнього віку.

б) Змішані почуття: 20,8% респондентів (4 чоловіка та 6 жінок) відчують змішані почуття щодо можливої зміни професійного статусу під час кризи середнього віку. Додаткові деталі щодо цих почуттів вказані в анкеті.

в) Сприйняття як можливість для розвитку: 66,7% респондентів (серед них 15 чоловіків та 17 жінок) сприймають можливу зміну професійного статусу під час кризи середнього віку як можливість для розвитку.

Загальний висновок з дослідження вказує на різні способи сприйняття можливої зміни професійного статусу під час кризи середнього віку. Чимало респондентів (66,7%) бачать це як можливість для особистого та професійного розвитку. Однак є також значна кількість тих, хто відчуває стрес та невпевненість (12,5%), а також мають змішані почуття (20,8%). Ці результати підкреслюють необхідність індивідуалізованого підходу до планування та

підтримки осіб під час кризи середнього віку, спираючись на їхні ціннісні орієнтації та особисті переконання.

Дослідження спрямоване на вивчення впливу кризи середнього віку на соціальні зв'язки та близькі відносини осіб (рис. 2.6).

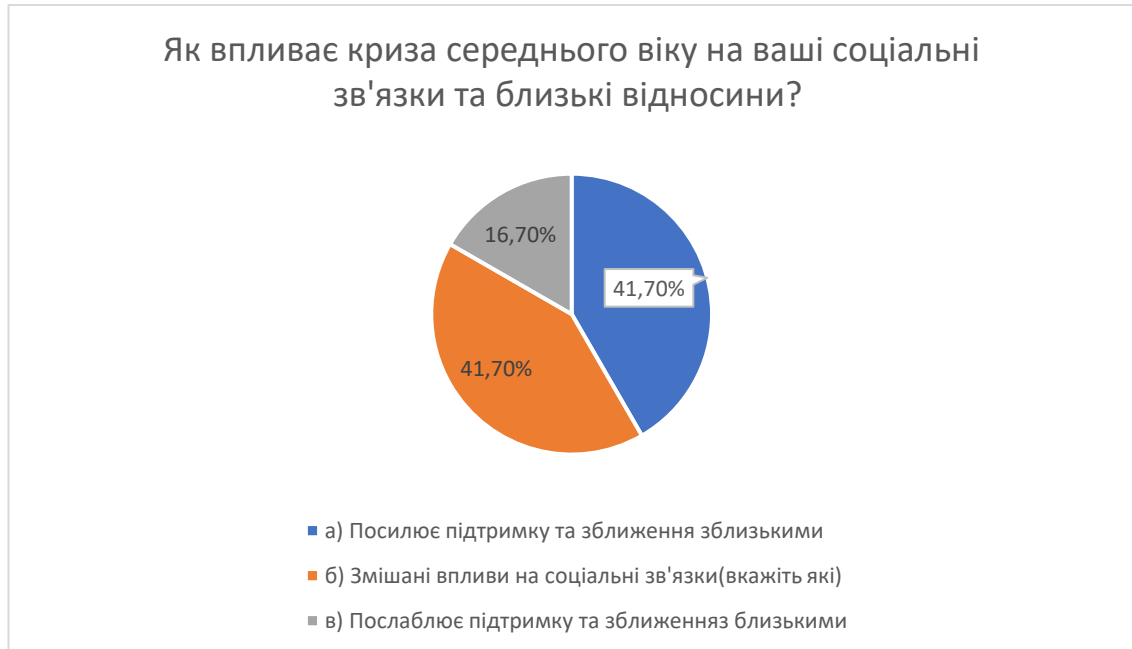


Рис. 2.6 Як впливає криза середнього віку на ваші соціальні зв'язки та близькі відносини?

а) Посилення підтримки та зближення з близькими: 41,7% респондентів (серед них 8 чоловіків та 12 жінок) відзначили, що криза середнього віку спричиняє посилення підтримки та зближення з їхніми близькими.

б) Змішані впливи на соціальні зв'язки: 41,7% респондентів (серед них 9 чоловіків та 11 жінок) мали змішані впливи кризи середнього віку на їхні соціальні зв'язки. Додаткові деталі щодо цих впливів вказані в анкеті.

в) Послаблення підтримки та зближення з близькими: 16,7% респондентів (серед них 5 чоловіків та 3 жінки) відзначили, що криза середнього віку призвела до послаблення підтримки та зближення з їхніми близькими.

Дослідження показує, що криза середнього віку має різні впливи на соціальні зв'язки та близькі відносини осіб. Для значної кількості респондентів

(41,7%) цей період призводить до посилення підтримки та зближення з близькими. Однак також важливо враховувати, що для такої ж кількості респондентів (41,7%) криза середнього віку має змішаний вплив на їхні соціальні зв'язки. При цьому 16,7% відчувають послаблення підтримки та зближення з близькими. Це свідчить про складність впливу кризи середнього віку на соціальні відносини та підкреслює необхідність подальших досліджень для кращого розуміння цього явища.

Дослідження мало на меті вивчення рівня впевненості в собі та своїх здібностях у період кризи середнього віку (рис. 2.7).



Рис. 2.7 Наскільки впевнені ви в собі та своїх здібностях під час кризи середнього віку?

а) Дуже впевнений/на: 37.5% респондентів (серед них 9 чоловіків та 9 жінок) відчувають себе дуже впевненими у собі та своїх здібностях під час кризи середнього віку.

б) Середньо впевнений/на: 56.3% респондентів (серед них 12 чоловіків та 15 жінок) мають середній рівень впевненості у собі та своїх здібностях під час кризи середнього віку.

в) Невпевнений/на: 4.2% респондентів (серед них 1 чоловік та 1 жінка) відчувають не впевненість у собі та своїх здібностях під час кризи середнього віку.

г) **Середньо впевнені:** 2.1% респондентів мають середній рівень впевненості у собі та своїх здібностях під час кризи середнього віку.

Дослідження вказує на те, що значна частина респондентів (37.5%) відчуває дуже впевненість у собі та своїх здібностях під час кризи середнього віку. Більшість (56.3%) мають середній рівень впевненості. Невелика кількість респондентів (4.2%) відчувають невпевненість, та є також ті, хто має середній рівень впевненості (2.1%). За гендерним показником виходить, що більший відсоток чоловіків – 41% дуже впевнений в собі у порівнянні з аналогічним показником у жінок – 34,5%. Ці результати підкреслюють важливість вивчення та підтримки впевненості в собі та своїх здібностях у період кризи середнього віку для поліпшення психологічного благополуччя та адаптації до змін у житті.

Дослідження спрямоване на вивчення уявлення респондентів щодо кризи середнього віку та можливості для змін і росту, які вона може відкрити (рис. 2.8).

а) **Так, позитивно ставлюся до можливості для змін:** 68,8% респондентів бачать кризу середнього віку як можливість для змін та росту.

б) **Складно сказати:** 31,3% респондентів відзначили, що важко визначити своє ставлення до можливості для змін під час кризи середнього віку.

в) **Ні, відношусь негативно до можливості для змін:** 0% респондентів відзначили негативне ставлення до можливості для змін під час кризи середнього віку.



Рис. 2.8 Чи бачите ви кризу середнього віку як можливість для змін і росту?

Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів (68,8%) бачать кризу середнього віку як можливість для змін і росту у своєму житті. Це свідчить про позитивне уявлення про можливості, які може принести цей період. Тим не менше, існує певний відсоток респондентів (31,3%), які вказують, що їм складно визначити своє ставлення до можливості для змін під час кризи середнього віку. Ніхто з респондентів не відзначив негативне ставлення до можливості для змін, що може вказувати на загалом позитивне сприйняття можливостей росту та розвитку у цей період.

Дослідження спрямоване на вивчення стратегій, які респонденти використовують для подолання кризи середнього віку (рис. 2.9).

а) Пошук професійної підтримки та порад: 27,1% респондентів вказали, що вони звертаються до професійних порад та підтримки для подолання кризи середнього віку.

б) **Взаємодія з психологом або коучем:** 20,8% респондентів відзначили, що вони співпрацюють з психологом або коучем для подолання кризи середнього віку.

в) **Зосередження на родині і взаємовідносинах:** 54,2% респондентів зосереджуються на родині та взаємовідносинах як стратегії подолання кризи середнього віку.

г) **Самостійне дослідження та самоосвіта:** 66,7% респондентів відзначили, що вони здійснюють самостійне дослідження та самоосвіту для подолання кризи середнього віку.

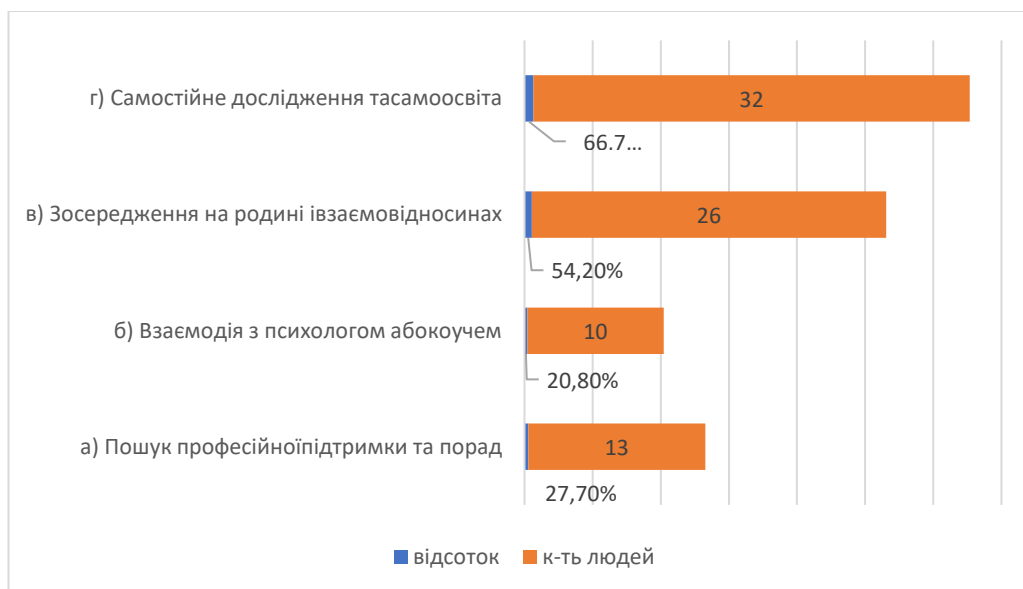


Рис. 2.9 Які стратегії ви використовуєте для подолання кризи середнього віку?

Результати дослідження вказують на різноманітні стратегії, які використовуються для подолання кризи середнього віку. Більшість респондентів (66,7%), серед яких 20 жінок (77%) та 12 чоловіків (54,5%), акцентують на самостійному дослідженні та самоосвіті як способі для подолання кризи. Значна кількість також вказали на зосередження на родині та взаємовідносинах (54,2%) як важливий аспект подолання кризи, при цьому жінок також виявлений більший відсоток – 61,5%, ніж чоловіків – 45,5%. Деякі респонденти звертаються до професійної підтримки та порад (27,1%), а також взаємодіють з психологом або коучем (20,8%) для успішного подолання кризи

середнього віку. Ці результати свідчать про важливість різних підходів та підтримки у подоланні кризи середнього віку.

За результатами дослідження динаміки змін мотивації протягом протікання кризи середнього віку, можна зробити наступні висновки (рис. 2.10):

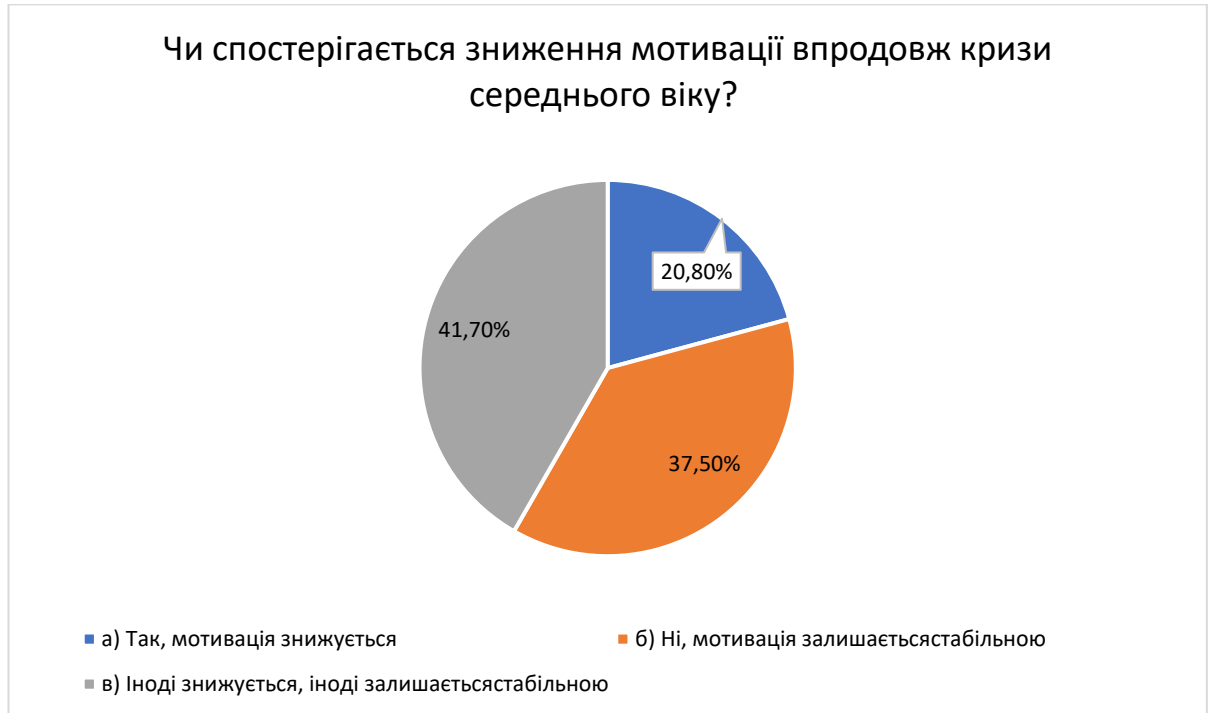


Рис. 2.10. Чи спостерігається зниження мотивації впродовж кризи середнього віку?

Зниження мотивації: Понад п'ятнацять відсотків респондентів (20,8%), серед яких 3 чоловіка та 7 жінок, відзначили зниження мотивації у період кризи середнього віку. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як переосмислення життєвих цілей та досягнень, фізичні зміни, або розчарування в досягнутому.

Стабільна мотивація: Для більшості респондентів (37,5%), серед яких 10 чоловіків та 8 жінок, мотивація залишається стабільною під час кризи середнього віку. Це свідчить про те, що деякі люди можуть знаходити внутрішню мотивацію та силу для досягнення своїх цілей, незважаючи на внутрішні або зовнішні труднощі.

Непостійна мотивація: Більшість респондентів (41,7%), серед яких 9 чоловіків та 9 жінок, вказали, що їхня мотивація може коливатися у період кризи середнього віку. Це може бути пов'язано зі змінами у життєвих обставинах, стосунків з близькими, а також з рефлексією щодо власних цілей та досягнень.

Загалом, варто враховувати індивідуальні особливості та ціннісні установки кожної особи під час аналізу впливу кризи середнього віку на мотивацію. Дослідження дозволяє краще розуміти реакцію людей на цей період життя та сприяє розробці ефективних стратегій підтримки та розвитку особистості.

За результатами дослідження (рис. 2.11) можна зробити наступні висновки:



Рис. 2.11. Чи виникає у вас страх або тривога стосовно кризи середнього віку?

Відсутність страху та тривоги: Більшість респондентів (54,2%) відзначили, що у них не виникає страху та тривоги під час кризи середнього віку. Це може бути пов'язано з позитивним ставленням до цього періоду життя,

досвідом, внутрішньою стійкістю або наявністю ефективних стратегій подолання страху та тривоги.

Часткове виникнення страху та тривоги: Деякі респонденти (37,5%) відзначили, що у них іноді виникають страх і тривога під час кризи середнього віку. Це може свідчити про те, що деякі аспекти цього періоду життя можуть створювати невпевненість або хвилювання, але це не є постійним станом.

Часте виникнення страху та тривоги: Деякі респонденти (8,3%) зазначили, що у них часто виникає страх і тривога під час кризи середнього віку. Це може бути пов'язано з певними особистісними особливостями або негативними досвідами, які впливають на їх психологічний стан.

За гендерним показником виявлено, що страх часто виникає у 1 (4,5%) чоловіка та 3 жінок (11,5%), іноді виникає стан тривоги та страху у 7 чоловіків (32%) та 11 жінок (42,5%), а не виникає зовсім у 14 чоловіків (63,5%) та 12 жінок (46%). Порівняння фактору виникнення страху та тривоги у чоловіків та жінок свідчить, що чоловіки є більш стресостійкішими, ніж жінки.

Загалом, важливо досліджувати і розуміти емоційний стан людей під час кризи середнього віку для розробки ефективних стратегій підтримки та покращення якості життя в цей період.

Учасникам було запропоновано оцінити, як їхнє стан здоров'я впливає на переживання кризи середнього віку. Для цього були надані наступні варіанти відповідей (рис. 2.12):

а) **Здоров'я має суттєвий вплив на переживання кризи:** 37,5% учасників відзначили, що стан їхнього здоров'я суттєво впливає на переживання кризи середнього віку.



Рис. 2.12. Як ваш стан здоров'я впливає на переживання кризи середнього віку?

б) **Частково впливає:** 39,6% учасників стверджують, що їхнє здоров'я частково впливає на переживання кризи середнього віку.

в) **Здоров'я не має впливу на переживання кризи:** 22,9% учасників вбачають, що їхнє здоров'я не має впливу на переживання кризи середнього віку.

Отримані дані свідчать про те, що для значної частини учасників (77,1%) здоров'я впливає на переживання кризи середнього віку, хоча міра цього впливу різна. Більше половини учасників (39,6%) відзначили, що здоров'я частково впливає на їхнє переживання кризи, тоді як для 37,5% воно має суттєвий вплив. Також важливо відзначити, що для частини учасників (22,9%) здоров'я не є фактором, який впливає на переживання кризи середнього віку. За гендерним фактором відповіді чоловіків та жінок мали приблизне відсоткове співпадіння, тому за показником впливу кризи середнього віку на стан здоров'я, достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не

спостерігалось. Ці результати підкреслюють важливість управління здоров'ям та його вплив на психологічний стан під час цього важливого періоду у житті.

Це дослідження мало на меті вивчення ставлення респондентів до самоаналізу та рефлексії під час кризи середнього віку (рис. 2.13.).



Рис. 2.13. Наскільки ви прагнете до самоаналізу і рефлексії під час кризи середнього віку?

Дуже прагну: 43,8% учасників відзначили, що дуже прагнуть до самоаналізу і рефлексії під час переживання кризи середнього віку.

Так собі: 52,1% учасників вважають, що схильність до самоаналізу і рефлексії під час цього періоду є такою собі, ні великою, ні малою.

Не прагну: 4,2% учасників визнали, що не прагнуть до самоаналізу і рефлексії під час переживання кризи середнього віку.

За результатами дослідження можна зазначити, що більшість учасників (52,1%) вважають себе з помірною схильністю до самоаналізу і рефлексії під час кризи середнього віку. Проте значна частина учасників (43,8%) висловили високий рівень бажання аналізувати і рефлексувати своє життя під час цього

періоду. Лише невелика кількість учасників (4,2%) не відчують потреби в самоаналізі та рефлексії під час кризи середнього віку.

За гендерним показником виявлено (табл. 2.4.), що до самоаналізу і рефлексії мають більше тяжіння жінки (54%), ніж чоловіки (32%).

Таблиця 2.4.

Прагнення до самоаналізу і рефлексії під час кризи середнього віку у досліджуваних чоловіків (n=22) та жінок (n=22)

Наскільки ви прагнете до самоаналізу і рефлексії під час кризи середнього віку?	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
Дуже прагну	7 (32%)	14 (54%)
Так собі	13 (59%)	12 (46%)
Не прагну	2 (9%)	-

Ці результати вказують на різноманітність підходів та схильностей особистостей до саморефлексії та аналізу власного життя у цей важливий період.

Учасникам було запропоновано оцінити, наскільки сильно вони хвилюються стосовно старіння та змін власної ідентичності. Для цього були надані наступні варіанти відповідей (рис. 2.14):

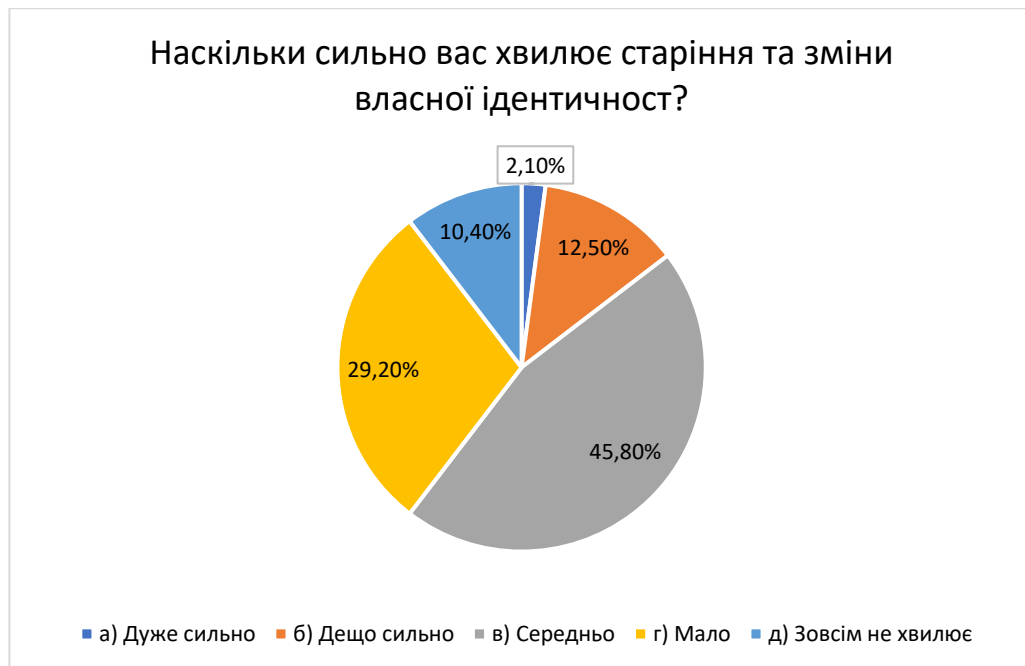


Рис. 2.14. Наскільки сильно вас хвилює старіння та зміни власної ідентичності?

а) **Дуже сильно:** 2,1% учасників відчують дуже сильне хвилювання стосовно старіння та змін власної ідентичності.

б) **Дещо сильно:** 12,5% учасників відзначили, що хвилюються дещо сильно щодо цих аспектів.

в) **Середньо:** 45,8% учасників відчують середньо сильне хвилювання щодо старіння та змін власної ідентичності.

г) **Мало:** 29,2% учасників відчують невелике хвилювання стосовно цих аспектів.

д) **Зовсім не хвилює:** 10,4% учасників визнали, що це питання не хвилює їх.

За результатами дослідження можна зазначити, що більшість учасників (68,4%) відчують певне хвилювання стосовно старіння та змін власної ідентичності, проте ступінь цього хвилювання різноманітний. Серед них, найбільший відсоток (45,8%) відчують середньо сильне хвилювання. Деякі учасники (14,6%) відчують більш виражене хвилювання, а саме дещо сильне. Однак також значна кількість учасників (39,6%) відчують невелике хвилювання щодо цих аспектів. Лише 10,4% учасників відзначили, що це питання зовсім не хвилює їх.

За гендерним фактором відповіді чоловіків та жінок мали приблизне відсоткове співпадіння, тому за показником впливу кризи середнього віку на відчуття старіння та зміни власної ідентичності, достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не спостерігалось.

Ці результати вказують на значущість розуміння та прийняття старіння та змін власної ідентичності для більшості учасників.

Це дослідження мало на меті вивчення того, як часто респонденти відчують себе сумними та невпевненими у собі (рис. 2.15).

а) **Часто:** 4,2% респондентів відчують себе сумними та невпевненими у собі часто.

б) **Декілька разів на тиждень:** 10,4% респондентів відчують себе сумними та невпевненими у собі кілька разів на тиждень.



Рис. 2.15. Як часто ви відчуваєте себе сумними та невпевненими у собі?

в) **Час від часу:** 37,5% респондентів відчувають себе сумними та невпевненими у собі час від часу.

г) **Рідко:** 41,7% респондентів відчувають себе сумними та невпевненими у собі рідко.

д) **Ніколи:** 6,3% респондентів відчувають себе сумними та невпевненими у собі ніколи.

Результати дослідження показують, що більшість респондентів (41,7%) відчувають себе сумними та невпевненими у собі рідко. Час від часу це відчуття виникає у 37,5% респондентів. Декілька разів на тиждень відчувають таким чином 10,4% респондентів, і тільки 4,2% відчувають це часто. Ті, хто ніколи не відчувають себе сумними та невпевненими у собі, становлять 6,3% респондентів.

За дослідженням статевої різниці у виникненні почуття суму чи невпевненості в собі виявлено (табл. 2.5.), що мають більше тяжіння жінки (19,6%), ніж чоловіки (2%).

Таблиця 2.5.

Аналіз почуття суму та невпевненості у собі під час кризи середнього віку у досліджуваних чоловіків (n=22) та жінок (n=22)

Як часто ви відчуваєте себе сумними та невпевненими у собі?	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
Часто	-	2 (8%)
Декілька разів на тиждень	2 (9%)	3 (11,5%)
Час від часу	8 (36,4%)	10 (38,5%)
Рідко	9 (41%)	11 (42%)
Ніколи	3 (13,6%)	-

Отримані дані свідчать про те, що більшість респондентів мають досить стійкий психологічний фон і не відчувають значущих рівнів сумніву та невпевненості у собі.

Учасникам було запропоновано оцінити, як вони сприймають свої досягнення та невдачі на роботі та в особистому житті. Для цього були надані наступні варіанти відповідей (рис. 2.16.):

а) **Із задоволенням відзначаю свої досягнення та приймаю невдачі як частину життя:** 56,3% учасників відзначили, що з радістю відзначають свої досягнення та сприймають невдачі як невід'ємну частину життя.



Рис. 2.16. Як ви сприймаєте свої досягнення та невдачі на роботі та особистому житті?

б) **Зазвичай не реагую на досягнення та невдачі:** 10,4% учасників заявили, що зазвичай не реагують на свої досягнення та невдачі.

в) **Часто хвилююся через невдачі та недостатньо ціную свої досягнення:** 33,3% учасників дослідження визнали, що часто хвилюються через невдачі та відчувають недостатню цінність своїх досягнень.

Більшість учасників (56,3%), серед яких 27,6% чоловіків та 28,7% жінок, відчувають радість та задоволення відзначаючи свої досягнення та сприймають невдачі як невід'ємну частину життя. Деякі учасники (33,3%), серед яких 14,9% чоловіків та 18,4% жінок, мають тенденцію до частого хвилювання через невдачі та недостатнього цінування власних досягнень. Лише невелика кількість учасників (10,4%), серед яких 6,2% чоловіків та 4,2% жінок, заявили, що зазвичай не реагують на свої досягнення та невдачі. Ці результати вказують на різноманітність підходів та емоційного ставлення осіб до оцінювання своїх досягнень та невдач у різних сферах життя.

За результатами дослідження, представленими на рисунку 2.17., можна зробити наступні висновки:



Рис. 2.17. Наскільки ви задоволені своїм соціальним життям?

Позитивне сприйняття соціального життя: Більшість респондентів (72,9%) відчують певний рівень задоволення своїм соціальним життям. Це свідчить про те, що більшість осіб мають позитивні відчуття та емоції у відношенні до своїх соціальних відносин та активностей.

Мінімальне незадоволення: Невелика кількість респондентів (12,5%) відчують певний рівень незадоволення соціальним життям, проте цей показник є відносно невеликим.

Відсутність дуже негативних відчуттів: Дуже низький відсоток респондентів (0%) відчують дуже низький рівень задоволення своїм соціальним життям, що є позитивним аспектом.

За гендерним фактором відповіді чоловіків та жінок мали приблизне відсоткове співпадіння, тому за показником задоволення своїм соціальним життям, достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не спостерігалось.

Важливо звернути увагу на позитивний сприйняття більшістю респондентів їхнього соціального життя. Дослідження може бути важливим для подальшого розуміння та поліпшення якості соціального взаємодії та сприяти розробці стратегій для поліпшення соціального благополуччя.

За результатами дослідження (рис. 2.18.) можна зробити наступні висновки:



Рис. 2.18. Наскільки часто ви порівнюєте себе з іншими?

Рідкісне порівняння: Більшість респондентів (43,8%), серед яких 24,6% належить чоловікам та 19,2% жінкам, рідко порівнюють себе з іншими. Це може вказувати на те, що чоловіки більш схильні до самостійної оцінки та не залежать від зовнішніх порівнянь, на відміну від жінок.

Час від часу порівнюються: Значна кількість респондентів (31,3%), серед яких 15,5% чоловіки та 15,8% жінки, визнали, що порівнюють себе з іншими час від часу. Це може бути пов'язано з бажанням оцінити свої досягнення та прогрес на фоні досягнень інших.

Невисокий частота порівнянь: Меншість респондентів часто (4,2%) або навіть дуже часто (2,1%) не порівнюють себе з іншими. Це може свідчити про те, що вони спроможні оцінювати себе незалежно від зовнішніх стимулів.

Відмова від порівнянь: Певна кількість респондентів (18,8%), серед яких 10,6% чоловіків та 8,2% жінок, ніколи не порівнюють себе з іншими. Це може бути пов'язано з позицією невтручання та спробою уникнути негативних ефектів порівняння.

Розуміння ставлення до порівнянь може бути корисним для розробки стратегій підтримки та розвитку особистості, спрямованих на покращення самоприйняття та самооцінки.

За результатами дослідження (рис. 2.19.) можна зробити наступні висновки:

Готовність до змін: Більшість респондентів (52,1%), серед яких перевагу мають чоловіки (34,6%) над жінками (17,5%), ставляться до змін у своєму зовнішньому вигляді нейтрально, але готові до них, якщо це необхідно. Це свідчить про гнучкість та відкритість до можливих змін.

Позитивне ставлення до змін: Значна кількість респондентів (29,2%), в основному жіночої статі (20,9%), позитивно ставляються до змін у своєму зовнішньому вигляді та готові до них. Це може бути пов'язано з постійним бажанням жінки до змін та покращення, експериментування зі своїм зовнішнім виглядом.



Рис. 2.19. Як ви ставитеся до змін у своєму зовнішньому вигляді?

Непевненість і готовність спробувати: Деяка кількість респондентів (16,7%), приблизно однакова за гендерним фактором, відчують непевненість, але готові спробувати зміни у своєму зовнішньому вигляді. Це може бути пов'язано з необізнаністю або неутілізованим бажанням змін.

Відмова від змін: Меншість респондентів (2,1%) відмовляються від змін у своєму зовнішньому вигляді. Це може бути пов'язано зі стабільністю та відчуттям комфорту у поточному стані.

Це важливий аспект самовизначення, який може впливати на психологічний стан та загальний ставлення до самого себе. Розуміння цього аспекту може сприяти розвитку позитивної самооцінки та самоприйняття.

За результатами дослідження (рис. 2.20.) можна зробити наступні висновки:



Рис. 2.20. Чи часто ви відчуваєте себе незадоволеними своїм життям?

Незначне відчуття незадоволення: Більшість респондентів (47,9%) рідко відчувають незадоволення своїм життям. Це може свідчити про загальний позитивний настрій та задоволеність життям.

Час від часу незадоволення: Значна кількість респондентів (31,3%) відчувають себе час від часу незадоволеними своїм життям. Це може бути пов'язано з тим, що життя має свої висхідні та спускові моменти.

Відсутність незадоволення: Деяка кількість респондентів (12,5%) відзначили, що зовсім не відчувають незадоволення своїм життям.

За гендерним фактором відповіді чоловіків та жінок мали приблизне відсоткове співпадіння, тому за показником незадоволення своїм життям, достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не спостерігалось.

Це може свідчити про те, що більшість респондентів мають відносно стабільне позитивне ставлення до свого життя, але існують і ті, хто періодично відчуває незадоволення.

За результатами дослідження (рис. 2.21.) можна зробити наступні висновки:

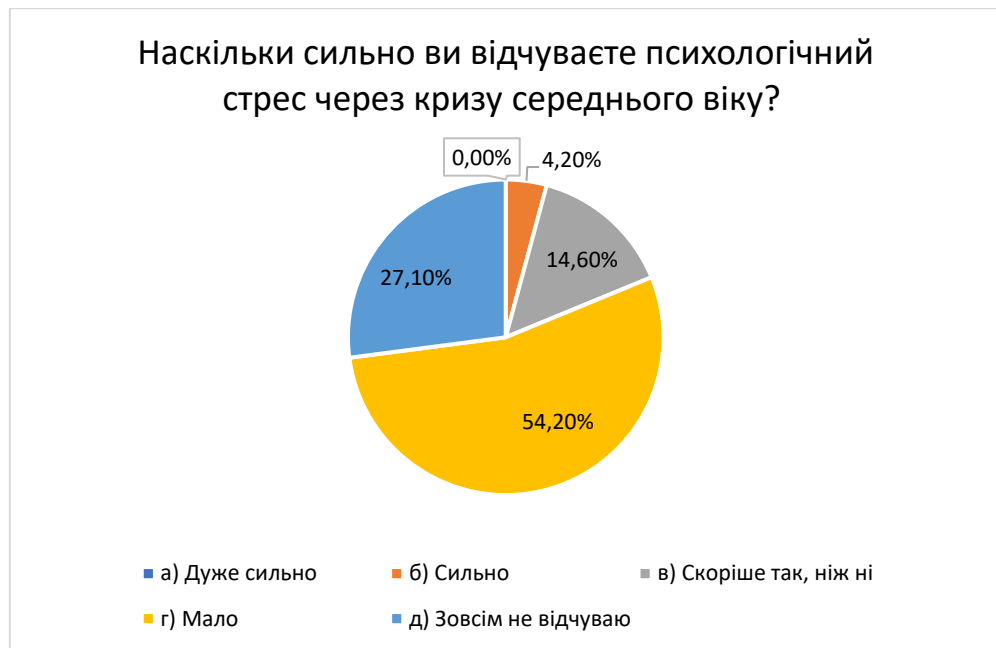


Рис. 2.21. Наскільки сильно ви відчуваєте психологічний стрес через кризу середнього віку?

Низький рівень стресу: Більшість респондентів (54,2%) відчують мало психологічного стресу через кризу середнього віку, серед цих досліджуваних домінують представники чоловічої статі (36,8%) над жінками (17,4%). Це може свідчити про те, що більшість чоловіків відносяться до цього періоду життя з відносною спокоем та розумінням, в той час як жінки відчують стресові ситуації та проявляють себе на більш емоційному рівні.

Матигаючий стрес відсутній або низький: Значна кількість респондентів (27,1%), серед яких 17,8% чоловіки та 9,3% жінки, відчують, що зовсім не відчують психологічного стресу через кризу середнього віку. Це може свідчити про наявність більш виражених та сформованих стратегій адаптації та управління стресом у представників чоловічої статі.

Скоріше невеликий стрес: Деяка кількість респондентів (14,6%), серед яких домінують жінки (12,5%), відчують психологічний стрес через кризу середнього віку скоріше так, ніж ні. Це може бути пов'язано з тим, що деякі аспекти цього періоду життя викликають невеликий стрес, але не є значущим фактором.

Розуміння рівня психологічного стресу під час кризи середнього віку є важливим для розробки програм психологічної підтримки та стресового менеджменту для тих, хто відчуває значущий стрес у цьому періоді.

За результатами дослідження, представленими на рисунку 2.22. можна зробити наступні висновки:

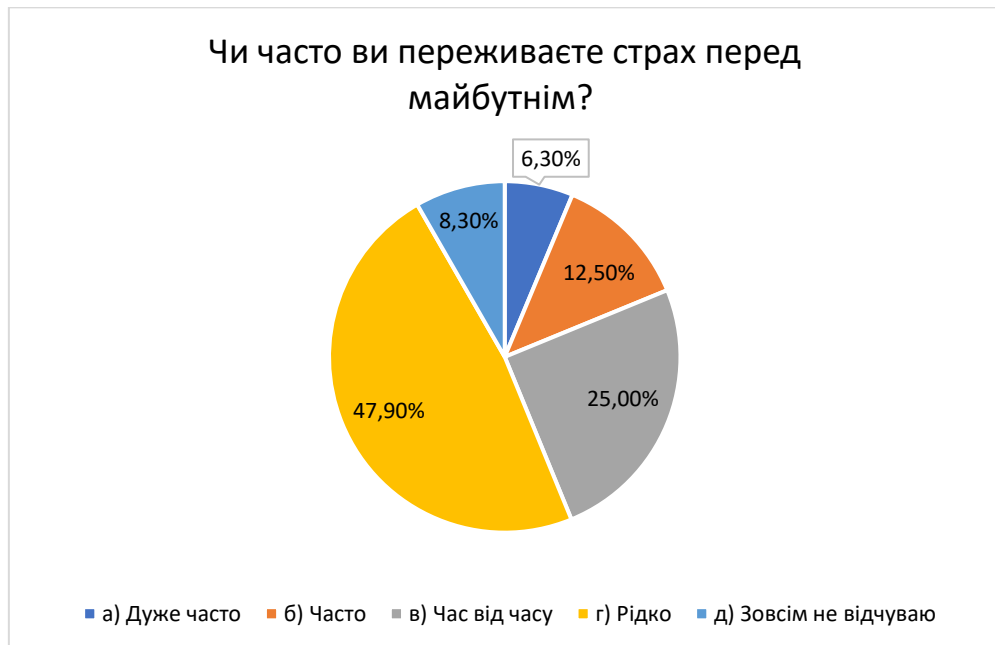


Рис. 2.22. Чи часто ви переживаєте страх перед майбутнім?

Рідкісність переживання страху перед майбутнім: Більшість респондентів (47,9%) рідко переживають страх перед майбутнім. Це може свідчити про загальну впевненість та оптимізм щодо майбутнього.

Середній рівень переживання страху: Значна кількість респондентів (25%) відчувають страх перед майбутнім час від часу. Це може бути пов'язано з нестабільністю чи невизначеністю в майбутніх перспективах.

Часте та дуже часте переживання страху: Деяка кількість респондентів (12,5% та 6,3%) часто або навіть дуже часто переживають страх перед майбутнім. Це може бути пов'язано зі складними обставинами або внутрішніми факторами, що спричиняють страх.

Відсутність страху перед майбутнім: Певна кількість респондентів (8,3%) зовсім не переживають страх перед майбутнім. Це може свідчити про

певний рівень внутрішньої стабільності та впевненості у власних здібностях або позитивне ставлення до невизначеності майбутнього.

За дослідженням гендерного фактора переживання страху перед майбутнім виявлено (табл. 2.6.), що жінки (30,5%) мають більшу схильність хвилюватися стосовно цього показника, ніж чоловіки (4,5%).

Таблиця 2.6.

Переживання страху перед майбутнім під час кризи середнього віку у досліджуваних чоловіків (n=22) та жінок (n=22)

Чи часто ви переживаєте страх перед майбутнім?	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
Дуже часто	-	3 (11,5%)
Часто	1 (4,5%)	5 (19%)
Час від часу	3 (13,5%)	3 (11,5%)
Рідко	15 (41%)	14 (42%)
Зовсім не відчуваю	3 (13,5%)	1 (4%)

Розуміння рівня страху перед майбутнім може бути корисним для розробки стратегій для подолання стресу та покращення самопочуття, особливо у важливий період середнього віку.

За результатами дослідження (рис. 2.23.) можна зробити наступні висновки:



Рис. 2.23. Як ви ставитеся до своїх досягнень?

Позитивне ставлення до досягнень: Більшість респондентів (47,9%) позитивно ставляються до своїх досягнень та гордяться ними. Це може свідчити про впевненість у власних здібностях та вдячність за досягнутий прогрес.

Нейтральне ставлення до досягнень: Також значна кількість респондентів (47,9%) ставляться до своїх досягнень нейтрально, вважаючи їх частиною життєвого шляху. Це може свідчити про об'єктивне сприйняття свого прогресу.

Невпевненість та жалкування про помилки: Деяка кількість респондентів (4,2%) відчують невпевненість та інколи жалкують про зроблені помилки. Це може бути пов'язано з необхідністю рефлексії та удосконалення навичок.

Позитивний відсутність відмови визнавати досягнення: Важливо відзначити, що ніхто з респондентів (0%) не відмовився визнавати свої досягнення, що підкреслює важливість усвідомлення власного прогресу та досягнень.

За гендерним фактором відповіді чоловіків та жінок мали приблизне відсоткове співпадіння, тому за показником ставлення до власних здобутків, достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не спостерігалось.

Розуміння ставлення до власних досягнень може бути важливим для розробки стратегій розвитку особистості та підтримки позитивної самооцінки.

Аналіз відповідей на питання стосовно бажання змінювати своє життя (рис. 2.24.) свідчить про наступне:

а) **Дуже сильно, мрію про радикальні зміни:** 8,3% учасників дослідження відчують сильне бажання та мріють про радикальні зміни у своєму житті.

б) **Так, але з поступовими кроками:** 75% учасників бажають змінити своє життя, проте планують робити це поступово та з обережністю.

в) **З невпевненістю, можливо, варто щось змінювати:** 10,4% учасників виражають невизначеність та невпевненість щодо необхідності змін у своєму житті.



Рис. 2.24. Наскільки сильно ви бажаєте змінити своє життя?

г) **Зовсім не бажаю змін:** 6,3% учасників не виявили бажання змінювати своє життя.

Більшість учасників (83,3%) відчують бажання змінити своє життя. Серед них, найбільший відсоток (75%) планує зміни здійснювати поступово та з розсудливістю. Також є ті, хто мріє про радикальні зміни (8,3%) та ті, хто має невизначеність щодо необхідності змін (10,4%). Деякі учасники (6,3%) не виявили бажання змінювати своє життя. Розподіл отриманих результатів за показниками чоловіків та жінок представлений у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Аналіз бажання змінити власне життя у досліджуваних чоловіків (n=22) та жінок (n=22)

Чи часто ви переживаєте страх перед майбутнім?	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
Дуже сильно, мрію про радикальні зміни	1 (4,5%)	2 (11%)
Так, але з поступовими кроками	16 (73%)	18 (77%)
З невпевненістю, можливо, варто щось змінювати	3 (13,5%)	1 (8%)
Зовсім не бажаю змін	2 (9%)	1 (4%)

Отримані показники свідчать про наявність бажання змінювати власне життя як у чоловіків (77,5%), так і у жінок (88%) при явному домінуванні жіночої думки. Ці результати вказують на різноманіття підходів та бажань осіб щодо вдосконалення та змін у своєму житті.

За результатами дослідження (рис.2.25.) можна зробити наступні висновки:



Рис. 2.25. Наскільки сильно ви прагнете допомогти іншим у складних життєвих ситуаціях?

Високий рівень бажання допомогти: Близько 77,1% респондентів виявили високий рівень бажання допомогти іншим, якщо це можливо для них. Це свідчить про позитивне ставлення до допомоги та готовність бути учасником соціальної підтримки.

Виражена готовність допомагати завжди: Деяка кількість респондентів (20,8%) виявили виражену готовність завжди допомагати іншим. Це вказує на внутрішню мотивацію та важливість допомоги для них.

Допомога без втрати власних потреб: Деякі респонденти (2,1%) готові допомогти іншим, якщо це не заважає їхнім власним потребам. Це може вказувати на баланс між допомогою і самостійністю.

Відсутність бажання уникати допомоги: Важливо відмітити, що ніхто з респондентів (0%) не відчуває відчуття "не дуже хочу допомагати іншим". Це важливий сигнал щодо загального бажання допомагати спільноті та суспільству.

За гендерним фактором відповіді чоловіків та жінок мали приблизне відсоткове співпадіння, тому за показником бажання допомогти іншим у складних життєвих ситуаціях, достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не спостерігалось.

Ці результати вказують на позитивне ставлення більшості респондентів до допомоги іншим у складних життєвих ситуаціях, що може сприяти формуванню взаєморозуміння та взаємопідтримки у суспільстві.

У цьому дослідженні було виявлено, що під час кризи середнього віку більшість респондентів сприймає цей період як можливість для особистого зростання та розвитку. Вони виявили високий рівень впевненості у собі та позитивне ставлення до змін у професійній сфері. Респонденти надають важливість родинним відносинам та самостійному освітньому розвитку, що свідчить про їхню готовність активно досліджувати себе та використовувати нові можливості.

Проведений аналіз порівняння відповідей жінок та чоловіків свідчить, що жінки мають більшу схильність до прояву змін в емоційного стані, виникненні почуття суму чи невпевненості в собі, прояву страхів, тривожності та схильність до стресових ситуацій, хвилювання за майбутнє на відміну від чоловіків. При цьому чоловіки показали більшу впевненість у собі та у своєму майбутньому, стресостійкість, більш схильні до самостійної оцінки та не залежать від зовнішніх порівнянь, на відміну від жінок. Серед факторів впливу на стан кризи середнього віку жінками частіше відмічалися цінності сім'ї та взаєморозуміння, посилення підтримки та зближення з близькими, тяжіння до самоаналізу та рефлексії, самостійному дослідженні та самоосвіті як способі для подолання кризи бажання змінювати власне життя.

Шкала депресії Бека, також відома як Шкала депресії Бека (BDI), є інструментом для оцінки симптомів депресії у людей. Вона була розроблена Аароном Беком, американським психіатром і психоаналітиком, і його колегами у 1961 році. Ця шкала допомагає фахівцям у галузі психіатрії, психології та інших споріднених областях оцінювати та класифікувати рівень депресії у пацієнтів.

BDI складається з 21 запитання, які оцінюють різні аспекти емоційного стану особи, такі як сум, роздратованість, втрата інтересу до життя, втрата енергії, втрата сну та інші симптоми депресії.

Оцінювання за шкалою Бека проводиться наступним чином: за кожну відповідь досліджуваній може набрати від 0 до 3 балів в залежності від обраного варіанту. Якщо в сумі виходить 0 – 13 балів, то це свідчить про відсутність депресії; 14 – 19 балів вказують на легку депресію; 20 – 28 балів свідчать про помірний стан депресії; 29 – 43 бали вказує на виражений стан депресії, 44 – 63 показують тяжкий стан депресії.

Емпіричне дослідження результатів застосування шкали депресії Бека (рис. 2.26.) надає важливі висновки про поширеність депресії серед досліджуваної групи. Шкала депресії Бека розподіляє ступені вираженості депресивних симптомів у п'ять категорій:

1. Відсутність депресії: За результатами дослідження, 10,4% учасників не проявили жодних ознак депресії. До цих осіб віднесені 3 чоловіки та 2 жінки, які набрали по 5, 7, 6, 4 та 10 балів відповідно. Це свідчить про те, що певна частина популяції знаходиться у стані психічного благополуччя і не має серйозних симптомів депресії.

2. Легка депресія: Приблизно 20,8% учасників дослідження виявили легкі ознаки депресії, серед яких 4 чоловіки та 6 жінок показали результати тестування по 15, 16, 18, 15, 16, 14, 19, 15, 16, 18 балів відповідно. Це може свідчити про те, що депресія є поширеною серед населення і може виникати внаслідок різних життєвих стресових ситуацій, таких як проблеми на роботі, конфлікти в сім'ї або інші невеликі труднощі.

3. Помірна депресія: Приблизно 25% учасників показали помірні прояви депресії, а саме 6 чоловіків (21, 24, 26, 24, 20, 28 бали) та 6 жінок (22, 23, 24, 28, 20, 24 бали). Це свідчить про те, що депресія може бути серйозним психічним станом, який вимагає уваги та може суттєво впливати на якість життя.

4. Виражена депресія: За результатами дослідження, 35,4% учасників показали виражені ознаки депресії : 7 чоловіків (32, 32, 36, 36, 38, 32, 36 бали) та 10 жінок (42, 40, 38, 39, 38, 36, 40, 42, 36, 41 бали). Це вже свідчить про серйозність проблеми серед досліджуваної групи, і ці люди можуть потребувати професійної допомоги та підтримки для подолання депресії.

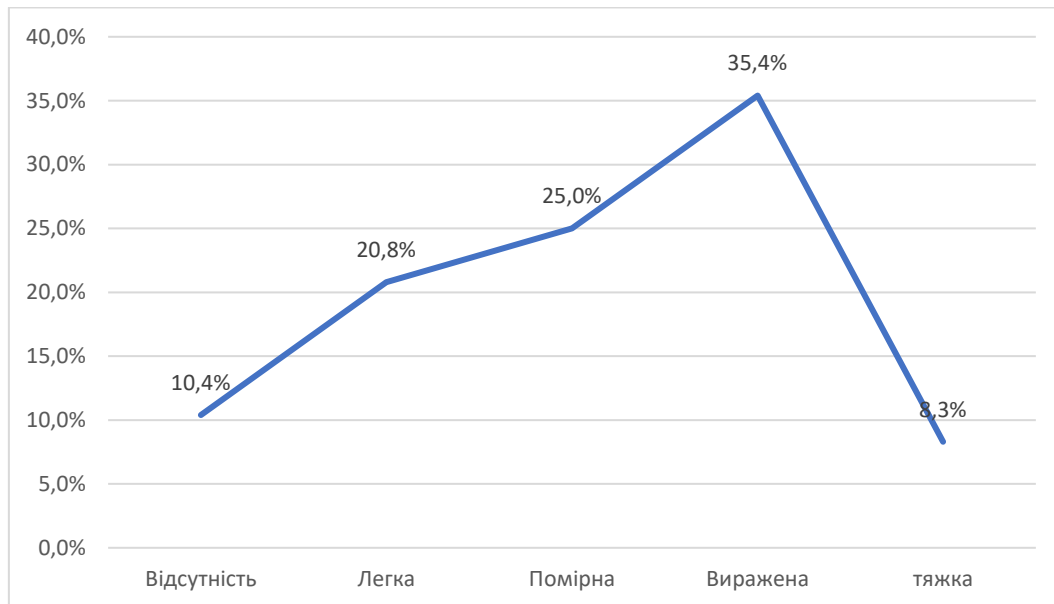


Рис. 2.26. Шкала депресії Бека

5. Тяжка депресія: 8,3% учасників дослідження показали тяжкі ознаки депресії. : 2 чоловіка (50, 54 бали) та 2 жінки (49, 56 бали). Це свідчить про те, що для певної частини населення депресія є дуже серйозною проблемою, яка може вимагати негайної інтервенції та психологічної підтримки.

Гендерні відмінності дослідження показника депресії за шкалою Бека (табл. 2.8) вказують на виражену депресію як у чоловіків (31,8%), так і у жінок (38,4%), але при цьому відсоток чоловіків у яких відсутня депресія (13,5%) дещо більший ніж аналогічний показник у жінок (7,7%).

Таблиця 2.8.

Дослідження показника депресії під час проявів кризи середнього віку у чоловіків (n=22) та жінок (n=22)

Розрахунок статистичних характеристик положення показника депресії у чоловіків та жінок (табл. 2.9) свідчить про наявність достовірних відмінностей між ними на рівні $p > 0,05$.

Таблиця 2.9.

Порівняльний аналіз показника депресії між чоловіками (n=22) та жінками (n=22)

Показник стану депресії	Хс±m		t	p
	чоловіки	жінки		
Відсутність депресії	5,0±0,6	8,5±1,5	2,18	<0,05
Легка депресія	14,8±0,3	17,2±1,9	2,46	<0,05
Помірна депресія	23,8±1,7	23,5±1,9	0,13	>0,05
Виражена депресія	34,6±1,4	39,2±1,6	2,18	<0,05
Тяжка депресія	52,0±2,0	52,5±3,5	0,13	>0,05
Загалом:	25,6±1,9	29,2±1,6	2,38	<0,05

* t – значення критерію Стюдента, p – рівень значимості. При n = 48, t_{гр.} = 2,01 для $p > 0,05$; t_{гр.} = 2,70 для $p > 0,01$; t_{гр.} = 3,30 для $p > 0,001$.

Загальним висновком з цього дослідження є те, що депресія є поширеною серед населення і може виникати на різних рівнях вираженості. Депресія може виникати як у чоловіків, так і у жінок. Ці результати підкреслюють важливість уваги до психічного здоров'я та необхідність розвитку ефективних методів профілактики та лікування депресії. Дослідження також може служити основою для подальших досліджень та розробки програм та ініціатив з покращення психічного здоров'я в даній популяції.

Шкала тривожності Телора (іноді відома як "Шкала Телора тривожності-депресії") є інструментом для вимірювання тривожності та депресії у психічному стані особи. Вона допомагає оцінити рівень тривожності та депресії на підставі відповідей, наданих людиною на конкретні питання (рис. 2.27.).

Оцінювання результатів відбувається за наступною градацією:

- до 15 балів - низький рівень;
- 16-20 балів - нижче середнього;
- 21-23 бали – середній;
- 24-27 балів - вище середнього;
- 28-50 балів – високий.

Згідно наданих даних, можна зробити наступні висновки щодо рівня тривожності у досліджуваній групі:

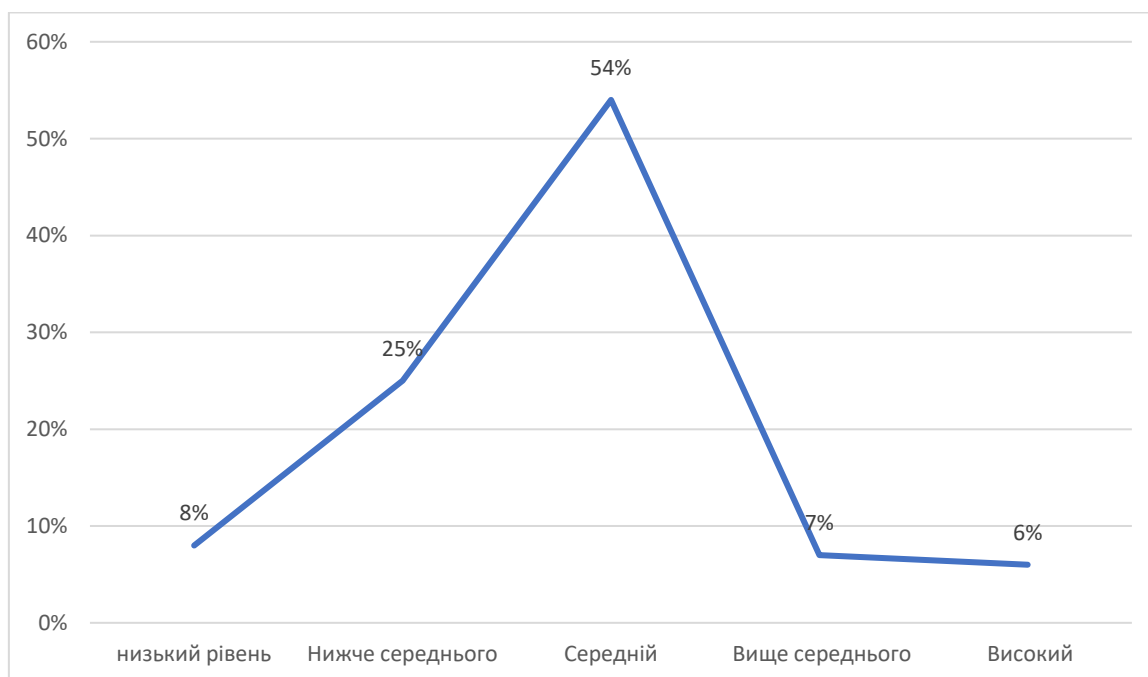


Рис. 2.27. Шкала тривожності Телора

Більшість учасників (54%) мають середній рівень тривожності. Це може вказувати на те, що більшість осіб в цій групі досліджуваних відчувають деякий рівень тривожності, але він не є надто високим.

1. Чверть учасників (25%) мають рівень тривожності, який нижче середнього. Це означає, що ця частина групи може відчувати менше тривожності, ніж інші.

2. Низький рівень тривожності спостерігається у 8% учасників. Це говорить про те, що частина групи має досить низький рівень тривожності та можливо відчувається досить спокійно.

3. Вище середнього рівень тривожності має 7% учасників, що може вказувати на те, що деякі особи в групі можуть досить сильно відчувати тривожність.

4. Високий рівень тривожності відзначається у 6% учасників. Це означає, що хоча це меншість, є особи в групі, які відчувають високий рівень тривожності.

Відмінності дослідження показника тривожності за шкалою Телора (табл. 2.9.) між чоловіками та жінками мають вказувати на наявність вираженого високого та вище середнього рівня тривожності у жінок (23%), в той час як у чоловіків даний показник виявлено на значно меншому рівні (4,5%). При цьому низький рівень вираженості тривожності виявлений у більшій кількості досліджуваних чоловіків (13,5%), ніж у жінок (3,8%).

Таблиця 2.9.

Дослідження показника тривожності під час проявів кризи середнього віку у чоловіків (n=22) та жінок (n=22)

Показник стану тривожності	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
Високий	-	3 (11,5%)
Вище середнього	1 (4,5%)	3 (11,5%)
Середній	12 (54,5%)	13 (50%)
Нижче середнього	6 (27,5%)	6 (23,2%)
Низький рівень	3 (13,5%)	1 (3,8%)

Загальною тенденцією є те, що більшість учасників має середній рівень тривожності, і тільки обмежена кількість осіб відчуває дуже низький або дуже високий рівень тривожності. Виявлено, що рівень тривожності на більш високому рівні проявляється у чоловіків, ніж у жінок. Результати дослідження можуть бути важливими для подальшого аналізу та розробки індивідуальних стратегій управління тривожністю в цій групі.

Розрахунок статистичних характеристик положення показника тривожності у чоловіків та жінок (табл. 2.11) свідчить про наявність достовірних відмінностей між ними на рівні $p > 0,05$.

Таблиця 2.11.

Порівняльний аналіз показника тривожності між чоловіками ($n=22$) та жінками ($n=22$)

Показник стану тривожності	$X_{\text{с}} \pm m$		t	p
	чоловіки	жінки		
Високий	-	$31,0 \pm 1,4$	-	-
Вище середнього	-	$26,3 \pm 0,9$	-	-
Середній	$21,7 \pm 0,2$	$22,4 \pm 0,2$	2,22	$< 0,05$
Нижче середнього	$17,2 \pm 0,5$	$18,2 \pm 0,7$	1,19	$> 0,05$
Низький рівень	$13,3 \pm 0,4$	-	-	-
Загалом:	$19,4 \pm 0,7$	$22,1 \pm 0,8$	2,44	$< 0,05$

* t – значення критерію Стюдента, p – рівень значимості. При $n = 48$, $t_{\text{гр.}} = 2,01$ для $p > 0,05$; $t_{\text{гр.}} = 2,70$ для $p > 0,01$; $t_{\text{гр.}} = 3,30$ для $p > 0,001$

Порівняльний аналіз показника стану тривожності свідчить, що у чоловіків існують достовірні відмінності від жінок середньому та загальному рівні. При цьому на виокому та вище середнього рівня наявні результати у жінок, а на низькому рівні показані в достовірній більшості результати чоловіків.

Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокича, розроблена Миколою Рокичем (Mykola Rokeach), є інструментом, призначеним для вивчення і вимірювання ціннісних уявлень та орієнтацій особистості. Ця методика спрямована на розуміння та класифікацію цінностей, які важливі для індивіда,

і дозволяє аналізувати їх у контексті соціокультурного середовища. Вона допомагає виявити та оцінити те, що є цінним для людини, а також визначити пріоритети в її ціннісній системі.

Згідно з результатами емпіричного дослідження за допомогою методики "Ціннісні орієнтації" М. Рокича серед досліджуваних були виявлені наступні цінності та їх важливість (рис. 2.28.):

1. Здоров'я (31%): Ця категорія вказує на те, що близько третини досліджуваних надають велику вагу здоров'ю і добробуту у своїй ціннісній системі. Це може свідчити про високий рівень свідомості про здоров'я та здоровий спосіб життя.

2. Наявність друзів (12%): 12% досліджуваних відзначили це як важливу цінність, що свідчить про соціальну важливість дружби і взаємодії з іншими людьми.

3. Любов (29%): Ця категорія важлива для більшості досліджуваних, що показує, що вони вважають міжособисті стосунки і взаємодію з близькими людьми за одну з ключових цінностей.

4. Сім'я (22%): Сімейні цінності важливі для більшості досліджуваних, хоча не так важливі, як, наприклад, здоров'я чи любов.

5. Активне життя (6%): Ця категорія має менший відсоток, що вказує на те, що для обраної групи досліджуваних активний спосіб життя може мати меншу важливість у їхній ціннісній системі.

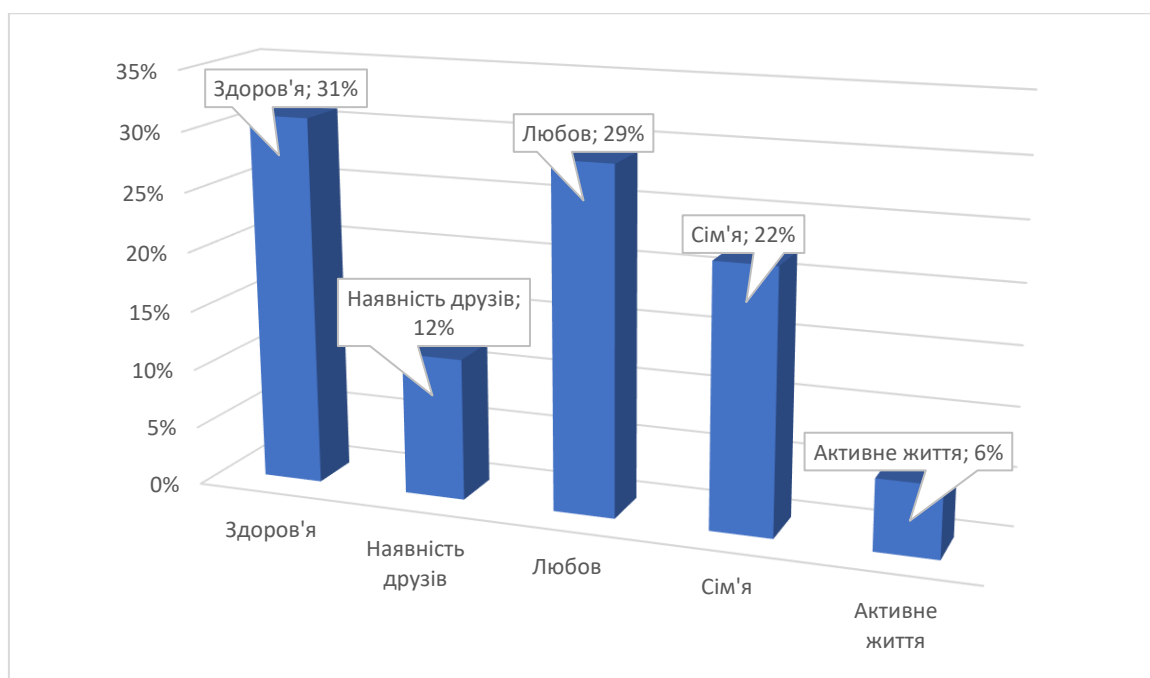


Рис. 2.28. Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокича

Дослідження ціннісних уявлень та орієнтацій особистості (табл. 2.10.) свідчить, що для жінок найбільш важливими показниками є любов (34,8%), здоров'я (30,2%), та сім'я (23,3%). У чоловіків простежуються дещо інші залежності, а саме здоров'я (31,9%) та сім'я (22,7%), але при цьому для них є важливими і такі фактори як друзі (18,2%) та активне життя (9%).

Таблиця 2.10.

Дослідження ціннісних уявлень та орієнтацій особистості під час проявів кризи середнього віку у чоловіків (n=22) та жінок (n=22)

Показник ціннісних уявлень та орієнтацій особистості	Стать (кількість, %)	
	чоловіки	жінки
Здоров'я	7 (31,9%)	8 (30,2%)
Наявність друзів	4 (18,2%)	2 (7,8%)
Любов	4 (18,2%)	9 (34,8%)
Сім'я	5 (22,7%)	6 (23,3%)
Активне життя	2 (9%)	1 (3,8%)

Результати дослідження показують, що серед цінностей, важливих для досліджуваних осіб, найвищу вагу мають «здоров'я», «сім'я» та «любов», в той час як інші цінності, такі як «наявність друзів» та «активне життя», також

мають значущу важливість. Спостерігаються деякі відмінності у показниках особистосних цінностей між чоловіками та жінками, але в своїй більшості вони впадають.

Висновок до розділу 2.

Згідно проведеного емпіричного дослідження, доцільно підкреслити важливість інструментів, які були представлені в даному розділі для оцінки психічного стану і ціннісних орієнтацій особистості.

Шкала депресії Бека (BDI), дозволяє фахівцям в галузі психіатрії та психології оцінити рівень депресії у пацієнтів. За результатами дослідження було виявлено, що депресія є поширеною серед населення і може проявлятися на різних рівнях вираженості, починаючи від легкого депресивного стану до тяжкої депресії. Гендерні відмінності дослідження показника депресії за шкалою Бека вказують на виражену депресію як у чоловіків, так і у жінок, але при цьому відсоток чоловіків у яких відсутня депресія (13,5%) дещо більший ніж аналогічний показник у жінок (7,7%). Це демонструє необхідність уваги до психічного здоров'я і розвитку методів профілактики та лікування депресії.

Шкала тривожності Телора допомагає виміряти тривожність та депресію у психічному стані особи. Результати показують, що більшість учасників має середній рівень тривожності, але є і ті, хто відчуває дуже низький або дуже високий рівень тривожності. Виявлено, що рівень тривожності на більш високому рівні проявляється у чоловіків, ніж у жінок. Ця інформація може бути корисною для розробки індивідуальних стратегій управління тривожністю та психологічної підтримки.

Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокича дозволяє розуміти, які цінності є важливими для індивіда. За результатами дослідження, було виявлено, що «здоров'я», «сім'я» та «любов» мають найбільший рівень значимості, в той час як інші цінності, такі як «наявність друзів» та «активне життя», також мають значущу важливість. Спостерігаються деякі відмінності

у показниках особистосних цінностей між чоловіками та жінками, але в своїй більшості вони впадають..

Загальний висновок з цього розділу полягає в тому, що розуміння психічного стану та ціннісних орієнтацій особистості є важливим для розвитку і впровадження програм та ініціатив з покращення психічного здоров'я в популяції. Ці інструменти допомагають ідентифікувати особистісні особливості та потреби, що важливі для психологічного та психіатричного підходу до пацієнтів.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО - ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Практичні рекомендації стосовно оптимізації ціннісних орієнтацій особистості чоловіків та жінок у період кризи середнього віку

Криза, яка виникає у період дорослості, є природним та необхідним явищем. Тому кожна особа має пройти важкий процес самоаналізу, змінюючи свої життєві мети, стратегії, ставлення до себе та світу навколо. Особистість повинна усвідомити, що саме це дозволить перейти на новий етап розвитку, досягти зрілості та відкрити нові можливості для глибокого вдосконалення та зростання.

Щоб вийти з кризи, зможти її подолати необхідно проводити над собою активну внутрішньо-особистісну роботу, результатом якої є становлення зрілої особистості.

Із практичних розробок у психології визначають ефективність технік психосинтезу, сутність яких полягає у певному підході до будови та функціонування внутрішнього світу людини, допомагає людині краще пізнати власну особистість, уникнути психічних та соматичних розладів, розвивати свої здібності, гармонізувати духовну сферу.

Усвідомивши, що криза середнього віку виводить людину на роздоріжжя, вона здатна обирати для себе шлях або страждання, або ж позитивних змін та успішного конструювання свого майбутнього. Тому важливо фокусування на власних можливостях, а не власній неспроможності. Тому цей віковий період є хорошим шансом для змін, пошуку максимальної свободи та оптимальної організації часу [23].

Особливої уваги в цей період потребує тіло, тому варто акцентувати увагу на режимі та якості харчування, фізичній активності, що забезпечить

позитивне та оптимістичне налаштування на життя в цілому. Також важливим завдання є подолання шкідливих звичок. В цей віковий етап людині потрібно усвідомити, що вона змінюється і зміни, що відбуваються можуть бути етапом її особистісної еволюції.

Деяким людям необхідна допомога для подолання кризового періоду, а практично всім потрібні знання про перебіг, закономірності кризи. Якщо для вирішення криз дитинства та підліткового віку необхідною умовою до була зміна поведінки близьких людей та провідної діяльності, то для криз дорослості необхідні в першу чергу внутрішні самозміни та формування нових моделей поведінки.

Отже, з вище вказаного подано декілька стратегій для оптимізації ціннісних орієнтацій особистості чоловіків та жінок у період кризи середнього віку.

Однією з ключових стратегій є створення сприятливого середовища для саморефлексії та самовідомості. Це може бути досягнуто через регулярні сесії саморефлексії, спрямовані на аналіз власних думок, емоцій та дій. Додатково, медитаційні практики можуть забезпечити спокій та сприяти глибокому відчуттю себе.

Фасилітація усвідомлення власних цінностей та мотивацій є ще однією важливою складовою процесу оптимізації. Для досягнення цього варто організовувати групові дискусії, семінари та надавати можливості для навчання. Професійні консультанти можуть надати цінний внесок у розуміння власних цінностей та можливостей.

Підтримка особистісного розвитку та здоров'я включає індивідуальні плани розвитку та сприяння здоровому способу життя. Це допомагає особистості сформулювати власні цілі та забезпечує невід'ємну частину успішного переходу через кризу середнього віку.

Підтримка та розуміння є ключовими аспектами під час кризи середнього віку. Важливо створити таке середовище, де особистість може відчувати безпеку та свободу для відкритого спілкування про свої думки, емоції

та відчуття. Це включає в себе створення середовища, яке сприятиме вільному спілкуванню та відкритості, де кожна особа може відчувати впевненість та довіру для висловлення своїх почуттів та думок, поширення відкритого спілкування (заохочення до відкритого діалогу та вільного обміну думками на різноманітні теми, що стосуються особистісного розвитку, емоційного стану та досвіду кризи середнього віку) та організація тренінгів і семінарів (проведення навчальних заходів та тренінгів для розвитку навичок емоційного інтелекту та покращення навичок спілкування. Запрошення експертів для надання практичних порад управління емоціями та побудови ефективних комунікацій).

Ця стратегія спрямована на підтримку та розвиток особистості, дозволяючи відчувати підтримку спільноти та розуміння важливості власного досвіду у період кризи середнього віку. Оптимізація ціннісних орієнтацій у цей період є важливим аспектом психологічного здоров'я та підвищення якості життя.

У контексті кризи середнього віку, яка відзначається значними психологічними й соціокультурними трансформаціями, важливим є удосконалення особистісних ціннісних орієнтацій та адаптація до нових життєвих обставин. Для цього пропонуються систематичні практичні рекомендації.

По-перше, запропоновано враховувати значущість професійної психотерапевтичної підтримки в цьому періоді. Впровадження в практику консультацій та психотерапії сприяє більш глибокому розумінню та конструктивному вирішенню особистісних конфліктів та труднощів.

Подальше розширення соціальних навичок та покращення міжособистісних відносин рекомендується досягати через участь у спеціалізованих тренінгах та групових сесіях. Це сприяє позитивному впливу на особистісний розвиток та сприйняття самого себе у соціальному контексті.

Також важливо акцентувати увагу на фізичному здоров'ї та здоровому способу життя. Систематична фізична активність та правильне харчування сприяють утриманню тіла та розуму в гармонійному стані.

У рамках освітнього процесу рекомендується стимулювати індивідуальний розвиток шляхом активної участі в освітніх програмах та самовдосконаленні. Це відкриває можливості для поширення знань та набуття нових компетентностей.

Також, рекомендується активно залучатися до соціальної взаємодії та побудови спільнот зі спільними цілями, що дозволяє сприяти взаєморозумінню, взаємопідтримці та гармонійному розвитку.

Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на впровадження позитивних змін у життя особистості в період кризи середнього віку, сприяючи розкриттю потенціалу та досягненню гармонії у всіх сферах життя.

У рамках дослідження щодо оптимізації ціннісних орієнтацій особистості під час кризи середнього віку відводиться особлива увага індивідуалізації та усвідомленню власних цінностей. Цей аспект представляє важливу складову для формування особистісної ідентичності та забезпечення гармонійного розвитку в цей період.

Перш за все, пропонується впровадження технік саморефлексії та аналізу. Саморефлексія, яка базується на систематичному аналізі життєвих аспектів та визначенні основних цінностей, активізує процес рефлексії над власним життям та допомагає у зрозумінні внутрішніх конфліктів та цінностей.

Крім того, важливим є підвищення уваги до експлорації різних аспектів життя. Активне вивчення особистого досвіду, міжособистісних відносин та професійної кар'єри сприяє виявленню ключових аспектів, які формують особистісні цінності.

Також надається акцент на визначення основних цінностей, що є результативним виявленням та формулюванням особистих переконань та пріоритетів. Цей процес дозволяє не лише усвідомити особливості

внутрішнього світу особистості, але й сприяє їх систематизації та інтеграції у щоденну діяльність.

Узагальнюючи вищезазначене, ці практичні підходи сприяють активному розвитку особистості в період кризи середнього віку, сприяючи розкриттю її потенціалу та досягненню гармонії у всіх сферах життя.

Якщо наводити приклади, то доцільно зазначити спрямованість на використання технік лялькотерапії та казкотерапії. Завдяки специфічним алгоритмам використання вони забезпечують максимальне занурення у проблему і водночас мінімальну травматизацію.

Наведемо приклади технік «Шлях» та «Архетипічна маріонетка». Для виконання техніки 3 квадратики тканини. З квадрату тканини «Архетипічна маріонетка» з тканини і коробочки кін дер-сюрпризу виготовляється голова і тулуб ляльки. Потім її одягають, клієнт за бажанням використовує кольори та аксесуари для цієї ляльки. Вибір кольору у цьому випадку є діагностичним для терапевта та терапевтичним для клієнта Далі до ляльки прикріплюємо три управляючі нитки, до голови та кистей [9,с.65].

На всіх етапах виготовлення ляльки клієнтом терапевт має можливість дослідити внутрішній світ клієнта, фіксувати наявність кризи та окреслювати можливі шляхи виходу з неї.

Варіантами у роботі з казками для роботи з цією кризою клієнту можна запропонувати аналізувати та інтерпретувати казки, створювати власну казку, змінювати казку, дописувати казку, драматизувати казку відповідно до програвання певних ролей, здійснювати казкову подорож і створювати малюнок до казки.

У випадку використання психотерапевтичної казки можна виявити екзистенційні проблеми, усвідомити суб'єктивне трактування добра та зла, гордині, смерті, випробувань, життя та любові.

Завдяки написанню терапевтичної казки особа має можливість зрозуміти внутрішню природу кризи, необхідність вибору, позбавитися від

схем та стратегій, які не працюють, спрямувати себе а гармонійний особистісний розвиток.

У процесі аналізу такої казки важливо звернути увагу на тональність та колорит казки, на сюжет казки, композиційні частини, обсяг кожної з частин, труднощі у створенні казки, головного героя казки, чи є схожість із якимось сюжетом із традиційних казок.

Образ героя казки є прототипом клієнта, його особистісних костей, цінностей та переконань. Тому під час аналізу сильних та слабких сторін можна використовувати їх як ресурси у подоланні кризи.

Важливим аспектом у застосуванні казкотерапії може бути аналіз улюбленої казки. Розповідаючи улюблену казку терапевт стежить чи клієнт не змінює або перекиручує сюжет, яке ставлення та емоції клієнта до героя казки, який урок виносить клієнт з цієї казки.

Основну увагу варто звернути на проблемні та ресурсні зони, оскільки вони є проекціями клієнта і його внутрішнього конфлікту, ставлення до світу і відповідно пошук ціннісних переконань. Також варто звернути увагу на використання таких двох технік, як «Моє життя як...» і «Колесо життя». Вони дають можливість усвідомити ставлення до життя і побачити взаємозв'язки основних сфер, а також життєвий потенціал [12].

Ці техніки дають можливість усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя. У процесі використання технік можна визначити розподіл життєвої енергії, збалансованість основних сфер, динаміку та перспективу у особистісному розвитку особи в цей період.

3.2. Програма розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку

У зв'язку з гострою необхідністю подолати різноманітні кризові ситуації та адаптуватися до соціального оточення, особливо важливо, щоб людина була постійно зв'язана зі своєю внутрішньою сутністю та особистим потенціалом.

Ключовим фактором для успішного подолання психологічних труднощів є чітке усвідомлення своїх можливостей та визначення сильних та слабких сторін. Розширення свого самопізнання, зокрема шляхом самоспостереження, самоусвідомлення, самоствавлення, самоаналізу та самооцінки, відіграє важливу роль у психологічному протистоянні в таких критичних ситуаціях.

Оскільки ми досліджуємо кризу середнього віку та її вплив на формування самосвідомості, можна описати цей період як час активного розвитку та глибокого збагачення рефлексивних та інтеграційних процесів. У нашій моделі дослідження та тренінгу ми врахували такі характеристики цього періоду:

1. Процес осмислення власної особистості залишається актуальним та важливим.
2. Зміни в мотиваційній сфері спрямовані на самореалізацію та вираження власної ідентичності.
3. Система ціннісних орієнтацій активізує механізми передбачення власного "Я" у майбутньому, що є основою для розробки стратегій саморозвитку та самореалізації.
4. Рефлексивно-оцінна система та глобальне сприйняття себе активно функціонують та інтенсивно формуються в цей період.

Ці пункти є ключовими для створення програми дослідження та тренінгу, спрямованих на ефективний розвиток самосвідомості під час кризи середнього віку.

Програма тренінгу включає різноманітні методи та підходи активного навчання, які спрямовані на підтримку в наступних аспектах:

1. Навчання контролю своїх емоційних станів та освоєння відповідних методів та прийомів.
2. Розширення функціональних та операційних навичок, набуття необхідних вмінь та знань, спрямованих на формування "резервуару сил" для подолання складних життєвих ситуацій.

3. Визначення та усвідомлення власних помилок та недоліків у стратегіях подолання життєвих криз.

У процесі створення цієї тренувальної програми було враховано, що успішне протистояння критичним життєвим обставинам у даному віці залежить від деяких психологічних аспектів:

1. Розуміння та усвідомлення суті критичних життєвих обставин.
2. Урахування доступних методів та стратегій подолання.
3. Знання особистісних характеристик, що впливають на вибір конкретних стратегій подолання, та урахування їх у процесі.
4. Бажання та готовність змінюватися, освоювати ефективні методи та стратегії протистояння життєвим кризам та критичним обставинам.

Мета тренінгу полягає в тому, щоб навчити учасників ефективним стратегіям та методам подолання життєвих криз та кризових ситуацій з психологічної точки зору.

Задачі включають у себе наступне:

- Представлення учасникам наявних методів, стратегій та технік психологічного подолання.
- Глибше розуміння впливу самосвідомості на поведінку особистості в складних життєвих обставинах.
- Вивчення учасниками методів самовдосконалення, самоуправління та самоконтролю.
- Сприяння розвитку позитивної концепції себе та самооцінки учасників.

Форми роботи в межах тренінгу можуть бути як індивідуальними, так і груповими.

Основні напрямки психологічної підтримки включають такі методи:

1. Емоційне дистанціювання: має на меті відокремлення від емоцій та об'єктивний аналіз ситуацій.
2. Корекція особистісної оцінки: спрямована на покращення уявлення особи про себе та створення позитивного сприйняття себе.

3. Розвиток комунікативних навичок: спрямований на покращення вмінь спілкування та взаєморозуміння з іншими особами.

4. Створення адекватного міжособистісного спілкування: спрямована на формування сприятливого спілкування з оточуючими.

Ці напрямки були розроблені на трьох рівнях:

- Рівень когнітивних змін: мета полягає у перетворенні способу мислення та уявлень про себе та світ навколо.
- Рівень емоційного впливу: спрямований на керування та розуміння емоцій.
- Рівень зміни поведінки: мета - змінити конкретні дії та реакції у різних ситуаціях.

На тренінгу було акцентовано увагу на використанні методів психологічної допомоги, спрямованих на зміну способу мислення та поведінки для більш ефективної взаємодії з життєвими ситуаціями. Додатково, на різних етапах тренінгу виявилось корисним використовувати методи особистісного зростання, спрямовані на розширення усвідомлення позитивних аспектів особистості та підвищення впевненості у собі. Особлива увага приділялася важливості ведення особистого щоденника, в якому реєструвалися результати саморефлексії, враження від кожного заняття та виконання специфічних вправ.

Заняття були організовані відповідно до основних принципів соціально-психологічного тренінгу:

1. Засада індивідуалізації звернення та висловлення.
2. Принцип довірчого стилю та щирості у спілкуванні.
3. Принцип "тут і зараз".
4. Засада надання зворотного зв'язку.
5. Принцип уникнення прямих оцінок особи.
6. Принцип "Стоп".
7. Засада збереження конфіденційності.
8. Принцип спільного пошуку [6].

Кожне заняття тренінгу складається з таких частин:

1. Вступ:
 - Підготовка учасників до спільної роботи.
 - Розслаблення та створення сприятливого атмосферного середовища в групі.
2. Основна частина:
 - Вирішення завдань, спрямованих на корекційну роботу.
3. Заключна частина:
 - Закріплення отриманих результатів.
 - Отримання обраного зворотного зв'язку.
 - Розвиток саморефлексії як універсального механізму саморегуляції.
 - Призначення та обговорення домашніх завдань.

Модель тренінгового навчання включає такі етапи:

1. Підготовка.
2. Усвідомлення.
3. Переосмислення.
4. Дія.

У процесі навчання саморегуляції особлива увага приділяється розвитку двох видів самоконтролю: афективного та когнітивного. Афективний самоконтроль спрямований на управління емоційними процесами та потягами суб'єкта, а когнітивний самоконтроль — на керування власними уявленнями та думками. Ці аспекти сприяють ефективному застосуванню та розвитку стратегій саморегуляції учасниками тренінгу.

Тренінг складався з чотирьох основних частин:

1. Інформаційна секція, де учасники засвоювали знання про кризові життєві ситуації, їх характеристики та способи подолання, через лекційні заняття. Також висвітлювалася тема сприйняття проблемних ситуацій та вплив об'єктивних та суб'єктивних факторів на цей процес.

2. Рефлексивно-діагностична частина, під час якої аналізувалися складні життєві ситуації, що виникали у особистому житті учасників. Тут проводився обмін індивідуальним досвідом, а також оцінювалися позитивні та негативні аспекти цього досвіду.

Навчально-розвиваючий етап це програма, спрямована на навчання ефективним прийомам та навичкам психологічного подолання складних життєвих ситуацій, що виникають у підлітковому віці. Мета тренування - розвиток навичок контролю емоцій, підвищення віри в себе та переосмислення своєї концепції себе у сприятливому та позитивному ключі. Отже, планувалось сприяти розвитку свідомості учасників тренінгу та всіх її складових частин: когнітивної (розширення та уточнення знань про себе), емоційної (формування позитивного ставлення до себе, об'єктивна оцінка власних можливостей) та поведінкової (закріплення власної концепції себе у кризових ситуаціях, навчання активній саморегуляції).

На даному етапі тренінгу поставлені та вирішуються такі завдання:

1. Поглибити знання про себе та осмислити свої унікальні риси та потенціал, розглянути власні інтереси, мотивацію та цінності;
2. Переглянути власне ставлення до себе та оточуючих, взяти на себе відповідальність за свої дії та своє життя;
3. Освоїти методи саморозвитку, самокерування та самоконтролю;
4. Освоїти гнучкість у поведінці, навчитися адекватно реагувати та використовувати нові гнучкі стратегії у складних життєвих ситуаціях.

Етап оцінки результативності тренінгу. Останній етап тренінгу мав на меті оцінити результати здійсненої роботи. Проводилась повторна оцінка та аналіз діагностичних показників. Оцінка ефективності проведеної роботи здійснювалась учасниками, які брали участь у ній, включаючи юнаків та дівчат.

Критерії ефективності тренінгу. Оцінка успішності участі в тренінгу виконувалася через застосування методики "Індикатор копінг-стратегій" Дж. Амірхана, оцінки вибору стратегій подолання повсякденних труднощів та

аналізу відомостей, наданих учасниками тренінгу. Основними показниками успішності навчання служили зміни у виборі стратегій подолання щоденних проблем, рівень усвідомлення способів подолання життєвих криз та їх прийняття особистістю, а також виявлення змін на особистісному та поведінковому рівні та інші аспекти. Аналізу цієї інформації було приділено останнє заняття.

Характеристики проведення тренінгових занять були оголошені під час першого заняття. Вони включали такі аспекти: спілкування на основі довіри; збереження конфіденційності; відношення один до одного з повагою; уникання критики у висміювальній формі; звертання до учасників за тими іменами, які їм подобаються; оцінка дій та характеристик, а не особистостей товаришів; утримання від образ, проявів неповаги та вищості; активна участь; надання та отримання обратної думки; право кожного виразити "стоп", якщо він не бажає або не готовий обговорювати свою проблему.

Всі викладені норми були обговорені на етапі формування групи, і прийнято рішення щодо їх прийняття. Це сприяло формуванню атмосфери поваги та довіри до кожного учасника тренінгу.

Етап інформування з метою надання уявлення про різноманітні життєві ситуації та кризи, їх характеристики, способи подолання тощо, є основним завданням. Дивлячись на це з позицій гештальттерапії, можна сказати, що під час кризового періоду у житті особи порушується її природна здатність креативно пристосовуватися до навколишнього середовища. Людина, яка переживає життєву кризу, часто не розуміє, що з нею відбувається, не має чіткої картини ситуації загалом. Вона сприймає лише те, що реальність у певний момент не відповідає її уявленню про світ, і це викликає значну тривогу. Отже, для ефективної початкової роботи слід ретельно розглянути сутність життєвої кризи.

Етап рефлексивної діагностики спрямований на аналіз можливості виникнення складних життєвих ситуацій та криз у особистому житті. Основні

теми цього етапу - "Психологічні аспекти життєвих криз у юнацькому віці" та "Стратегії подолання життєвих криз у юнацькому віці".

Учасникам було запропоновано передбачити можливі кризові ситуації в житті та відповісти на певні запитання:

1. Які фактори можуть спричинити виникнення цих кризових ситуацій?
2. Які можливі наслідки таких ситуацій для особистого та професійного життя?
3. Які стратегії адаптації та подолання ви б могли використати в подібних кризових ситуаціях?

Після цього був підготовлений перелік типів кризових ситуацій для ознайомлення учасників тренінгу (на підставі результатів констатувального етапу магістерського дослідження). Потім учасникам було запропоновано порівняти свої передбачувані кризові ситуації з наданим списком. Додатково для групової обговорення були підготовлені наступні запитання:

1. Які різниці спостерігаються між описаними кризовими ситуаціями та тими, які назвали учасники?
2. Чи є ситуації, які не були вказані жодним з учасників?
3. Яка ймовірність виникнення названих кризових ситуацій?

Додаткові запитання для роздумів про відмінності між кризовими ситуаціями та життєвими кризами:

4. Які життєві обставини можуть бути спричинниками кризи?
5. Які аспекти кризової ситуації спричиняють найбільший стрес?
6. Як криза впливає на різні сфери життя?
7. Які основні переконання про себе можуть бути піддані впливу внаслідок кризи?

Запитання щодо стратегій подолання кризових ситуацій:

8. Які конструктивні стратегії ви використовували для подолання кризових ситуацій?
9. Які деструктивні способи поведінки ви, можливо, використовували під час кризи?

10. До кого ви зверталися за підтримкою та допомогою під час кризової ситуації?

11. Які джерела соціальної підтримки були для вас найважливішими та як вони вплинули на ваш досвід подолання кризи?

Визначення значущості кризових життєвих ситуацій є однією з основних задач психологічної підтримки. Основна мета - розкрити сутність реальних загроз та виокремити складові картини світу та концепції "Себе", які були порушені, а потім здійснити їх переосмислення для формування нових уявлень. Ключовим елементом психологічної підтримки є повне сприйняття почуттів та виразне їх висловлення, з вмінням відокремитися від них, здійснюючи переривання та тимчасове приглушення. Не менш важливо підсилити волеві зусилля, знайти підтримку (включаючи внутрішню), ґрунтуючись на власних сильних сторонах "Себе", а також визначити межі, в яких особа може впливати на навколишній світ. Основна увага зосереджена на конструктивних можливостях, які випливають з життєвої кризи, замість зосередження на руйнівних аспектах. Як результат, особа отримує підтвердження своєї особистості та підвищує свою самооцінку. Це дозволяє їй опанувати новий досвід, незважаючи на труднощі та трагічність ситуації.

Головні методи актуалізації змісту це використання зображень, робота з асоціаціями, використання символів, вільні обговорення та спілкування. Це особливо актуально у відношенні до теми "Психологія криз в житті підлітків". На початковому етапі обговорення акцентується на зниженні психологічних бар'єрів, створенні довірливої атмосфери, підготовці до відкритого спілкування в групі та розумінню того, що уникнути життєвих криз неможливо, оскільки практично кожен учасник групи стикається з ними.

У початковий період учасникам тренінгу запропонували нагадати собі якнайбільше словесних образів для опису життєвих криз та шляхів подолання (на зразок: "на межі прірви", "у скрутній ситуації", "втратив путівку", "полегшено відчув", "відчув камінь на душі", "побачив промінь світла", "повернувся до бажання жити" та інші). Потім, використовуючи ім'я героя,

казкового персонажу або відомої особистості (актора, спортсмена, політичного діяча та ін.), учасники "відігравали" прес-конференцію, розповідаючи про свої пережиті життєві кризи. Цей метод сприяв плавному переходу до емоційно насиченого матеріалу, насиченого особистим змістом, завдяки процесу відчуження від персонажу.

На цьому етапі учасники тренінгу складали візуальну репрезентацію свого життя, відтворюючи його траєкторію та вказуючи на важливі події та кризові моменти. Це було зроблено в рамках завдання "Лінія життя", де вони позначали роки свого життя по горизонталі, а по вертикалі відображали "позитивні" (часи успіху та комфорту) та "негативні" (кризові) періоди життя.

Під час виконання даного завдання та в подальших обговореннях учасники акцентували увагу на різних аспектах: інтенсивність переживання життєвих викликів, їх місце в особистому житті та ефективність їх подолання. Використання візуалізації особистих криз та глибокі обговорення розширювали уявлення учасників про роль криз у власному житті, дозволяючи виявити подібні установки та погляди на складні ситуації та життєві кризи.

Головним кроком у наданні підтримки на цьому етапі тренінгу був ретельний аналіз однієї з ключових життєвих ситуацій. Учасникам пропонувалося вибрати одну зі своїх минулих кризових ситуацій, оскільки розгляд цього досвіду забезпечує більш глибоке осмислення без такого сильного емоційного завантаження. Вони аналізували кризу докладно, працюючи в парах, де висвітлювалися руйнівні емоції, почуття та негативні думки. Це допомагало їм краще розібратися у своїх думках та почуттях, інтегруючи цей досвід у загальний контекст. Було надано спеціальний акцент на вмінні відрізняти свої реакції та відповіді на стрес у різних аспектах: фізичному, емоційному та інтелектуальному. Підсумком даної роботи було осмислення змін у їх уявленні про світ та себе в цьому світі.

Учасникам було запропоновано зробити три малюнки:

1. "Я" до важкого періоду.
2. "Я" під час важкого періоду.

3. "Я" після важкого періоду.

Обговорення зображень сприяло виявленню тих трансформацій у особистості, які відбулися під час переживання складностей у житті.

Під час отримання зворотного зв'язку учасники тренінгу відзначили, що після пройденої кризи вони відчують, що "світ став різноманітнішим, яскравішим, заповненим більшим розмаїттям", "відкрилися нові можливості у світі" та інше. Переосмислення учасниками своєї особистості також було помітне, наприклад, "я стала більш теплою", "я набула нового сприйняття себе та навколишнього світу", "я став більш міцним, єдиною цілісною особистістю, більш впевненим у собі" та інше.

Опрацювання першої теми дозволяло перейти до наступної – *«Стратегії подолання життєвої кризи»*.

За допомогою обговорень у групах та партнерських бесідах розглядалися можливі стратегії преодолання складностей, а також чітко фіксувалися звичні підходи. Наприклад, аналізувалася швидка зміна стратегій або утримання в межах конкретного підходу, в результаті чого відбувалося усвідомлення моменту переходу через життєву кризу. Проводився аналіз внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на процес подолання кризи.

Наступним ключовим кроком є оцінка ступеня використання особистісних ресурсів учасників тренінгу для подолання складностей у житті. Для цього проводилося групове обговорення того, які характеристики особистості є важливими для осіб, які опинилися у схожих ситуаціях, наприклад, "вміння адаптуватися", "брати на себе відповідальність", "емоційна стійкість", "готовність до прийняття допомоги" та інше. Ці обговорення надавали можливість виявити широкий спектр особистісних ресурсів та якостей, а після цього учасники згадували ситуації зі свого життя, коли вони виявляли ці якості. Таким чином, здійснювався аналіз внутрішніх резервів та джерел підтримки для себе під час важких життєвих ситуацій.

Ситуації та позитивні переконання, які висловлювали люди, які пережили життєві кризи:

- Я вже переживав складні періоди раніше і завжди знаходив вихід.
- Це тяжкі часи, але вони не триватимуть вічно. Прийде краще.
- Інші люди переживали ще гірші обставини, але впоралися з ними.
- Я пройду через це випробування і знайду вигідні висновки з цієї ситуації.

Для того щоб зрозуміти, як люди можуть надавати допомогу один одному, ми використали метод "Соціальна мережа підтримки" [45]. Ще одним способом надання допомоги особам у складних життєвих ситуаціях є використання наявної соціальної мережі або створення власної, де можна звернутися за психологічною підтримкою.

Перший крок для активного вирішення даної ситуації - здобути максимальну кількість інформації про проблему, що виникла. Чим більше досвіду і порад мають люди з оточення, тим краще. Можна звернутися до осіб, які особисто пережили аналогічну ситуацію, до фахівців у цій галузі або скористатися літературними джерелами, такими як книги. На сьогоднішній день існує велика кількість різноманітних довідників, які пропонують ефективні стратегії самостійного подолання складних життєвих ситуацій.

Майже у кожної особи є своя власна особиста група підтримки, до якої входять особи, яким вона повіряє та які є для неї близькими. Ця група може включати рідних, друзів, знайомих та навіть тих, хто покійний. Згідно з дослідженням Р.М. Загайнова, склад психологічної підтримки може тимчасово змінюватися, розширюючись або звужуючись, що може бути класифіковано як два типи груп підтримки: стійку (яка є складовою внутрішнього світу особистості) та ситуативну (пов'язану з конкретною ситуацією або робочим контекстом).

Група, яка надає психологічну підтримку, виконує наступні завдання:

- сприяє формуванню стійкої та довготривалої мотивації;
- допомагає у вирішенні завдань реабілітації;
- сприяє подоланню важливих емоційних переживань особистості [51, стор. 281].

Мережу формує сама особа, використовуючи знайомства з особами, з якими вона регулярно спілкується і взаємодіє. Крім цього, до неї долучаються важливі особи, які можуть знаходитися далеко географічно, але яким можна довіряти у потрібний момент. Мережа має свою власну структуру та розмір. Якщо особа підтримує зв'язки з різними типами осіб, вона може очікувати різноманітну підтримку та допомогу. Крім розміру, важлива також структура мережі та її густота зв'язків. Випадкові знайомства з багатьма особами, але без глибоких відносин, можуть забезпечити ефективну практичну допомогу та інформацію, але менш корисні для виявлення емоцій та дружби. Важливим є також ступінь зв'язаності між особами у мережі. У випадках, де більшість учасників мережі знає одне одного, що може бути через родинні зв'язки, може швидко мобілізуватися допомога жертві кризи. Однак така щільна мережа може уповільнювати процес формування нового ідентичного образу особистості, заважаючи новим виявам індивідуальності. Отже, оптимальним є середня щільність зв'язків між учасниками мережі для ефективного використання допомоги. Можливо, ідеальна мережа поєднує переваги щільності невеликої групи з якостями, характерними для мереж з більшим спектром навичок та інформованості. Як це можна здійснити?

Для цього потрібно виконати наступну вправу, як це радить зробити Г. Перрі в своїй роботі [55, стор. 693].

1. Спочатку складіть список осіб, до яких ви можете звернутися для отримання допомоги. Включіть до цього переліку:

1. Членів вашої сім'ї, з якими ви регулярно спілкуєтеся.
2. Друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся або спілкуєтеся через листи або телефон.
3. Сусідів, з якими ви постійно спілкуєтеся.
4. Колег, з якими ви часто контактуєте і маєте близькі стосунки.
5. Важливі для вас особи, навіть якщо ви тимчасово відокремлені.

2. Дослідіть можливі зв'язки між особами у вашому списку, використовуючи таблицю, аналогічну спортивним, в якій фіксуються результати гри між різними командами.

3. Потім для кожної особи з вашого списку зазначте, яку форму кризової підтримки вона може вам надати: Е – емоційна підтримка; П – практична підтримка; Т – товариська підтримка; І – інформаційна підтримка.

Після цього створіть схему вашої мережі на чистому аркуші паперу, використовуючи кола для членів родини, трикутники для друзів та квадрати для колег. З'єднайте осіб, між якими існують зв'язки та які можуть надати вам схожу підтримку.

Тепер у вас є відображення вашої соціальної мережі сприяння. Вам слід проаналізувати, як ви можете розраховувати на сприяння усієї мережі або лише конкретних її складових. Чи ті самі особи залучені до всіх чотирьох типів підтримки, або ви розподіляєте навантаження між ними?

Роздуми над цими аспектами дозволяють виявити резерви допомоги, які не використовуються в повному обсязі.

Етап навчання та особистісного зростання. У ході співпраці з хлопцями та дівчатами ми встановили, що у більшості ситуацій вони були незнайомі з альтернативними способами поведінки під час кризових життєвих ситуацій. Їхня реакція та дії були обмеженими та стандартними. Враховуючи цю особливість, ми включили у тренінгові заняття вправи, спрямовані на розширення спектру можливих дій та реакцій у хлопців та дівчат, які вони прийняли з великим ентузіазмом.

Для покращення контролю над небажаними негативними емоціями, агресивними реакціями та образливістю сприяють практики саморегуляції та самоконтролю. Більшість методів саморегуляції базуються на навичках розслаблення м'язів тіла. Глибоке розслаблення м'язів є ефективним способом відновлення фізичних сил. Практики саморегуляції надають можливість контролювати не лише фізіологічні процеси, але й емоційні аспекти життя. Перехід від регуляції функцій тіла до управління емоціями підвищує

важливість використання уяви у цьому процесі. Сила уяви допомагає особі змінювати свій внутрішній стан, позбавлятися звичок та самообмежень, а також відкривати нові аспекти власної особистості.

Для цього ми використовували методику "Емоційна реакція: навички та стратегії", під час якої учасники тренінгу вивчали різноманітні способи контролю емоцій. Одна з досить ефективних стратегій управління емоційною тривогою включає в себе методи уникнення або переключення уваги. Ще одним прийомом регулювання емоційних станів була "уявна бесіда", яка відбувалася через ведення особистого щоденника та написання "психотерапевтичного листа".

Ще одним популярним та ефективним методом є "внутрішній діалог". Цей метод дозволяє людині уникнути повного поглинання емоціями та зберегти контроль над ними. Усі зусилля мають бути спрямовані на переконання себе в протилежному напрямку. Також ефективними є техніки розслаблення, які включають релаксацію, медитацію, масаж, аутогенне навчання та прослуховування спеціально підібраної музики для зняття емоційної та м'язової напруги.

Якщо критична життєва ситуація спричинена іншою особою, ефективним рішенням може стати "метод візуалізації". Цей метод використовується наступним чином:

1. Замислено уявіть особу, яка спричинила ситуацію, і відобразіть у своїй уяві все, що ви хочете сказати їй або зробити.
2. Можна уявити цю особу у зменшеному вигляді, коли вона не представляє небезпеки. Необхідно також надати увагу відновленню власної впевненості.

Вправа "Можливі методи подолання" [54].

Метод 1. Свідомо пам'ятайте про те, що реакції на емоції - це природний аспект поведінки, на який потрібно розраховувати. Під час кризи майже кожна особа робить помилку, перетворюючи емоційні проблеми в особисті проблеми, майбутнє індивіда, наче це свідчить про її негативні якості. Людина

може стати надто сумнівною щодо свого стану та почати самозвинувачення за такі емоційні прояви, наприклад: "Я не можу зберегти свої думки або зосередитися на чомусь; мабуть, я втрачаю свій розум". Люди часто ставлять до себе вельми високі вимоги. Якщо їх близька людина переживає ту ж саму кризу, вони можуть виявити розуміння, пояснюючи, що такі реакції були очікувані. Проте, до себе ми застосовуємо нереальну внутрішню умову - вести себе так, ніби нічого не трапилося. За цим часто ховаються страхи, що оточуючі втратять інтерес до нас, якщо ми не проявимо всю свою силу волі. І хоча іноді це може статися, стороннім спостерігачам не варто робити висновки про слабкість людини лише на підставі її реакцій на кризу. Важливою частиною подолання кризи є усвідомлення того, що такі емоційні реакції є природними, нормальними та очікуваними. А якщо ж особа, яка переживає кризу, не усвідомлює це, то важливо, щоб люди, які намагаються надати допомогу, повідомили про це їй.

Стратегія 2. Розгляньте особу, яка вам вражає, кого ви цінуєте і в кого ви захоплюєтеся. Уявіть, що ця особа стикається з тією ж кризою, що й ви. Як ви думаєте, які кроки вона б зробила та які рішення б прийняла у цій ситуації? Це завдання може бути викликом, оскільки може спочатку здатися, що "Ця людина ніколи б не опинилася в такій ситуації". Проте незважаючи на це, уявіть, що вона зіткнулася з цим, і спробуйте уявити, як вона відреагувала б. Одержані відповіді часто виявляються надзвичайно корисними, сприяючи знаходженню нового підходу до проблеми або підтверджуючи, що особа вже зробила все можливе і не повинна себе винуватити чи хвилюватися.

Стратегія 3. Ще один метод для активізації внутрішніх сил, які тимчасово приховані, - працювати над описом якостей, які є важливими у цій ситуації. Цей опис може включати мужність, стійкість або, наприклад, почуття гумору. Складаючи цей опис, людина свідомо спогадує ті моменти, коли вона мала можливість виявити ці якості. Зосередження на життєвих ситуаціях, які вже були пережиті, дозволяє усвідомити, що душевний світ людини під час

кризи не обмежується загальною кількістю переживань, а має й інші аспекти, до яких можна звернутися. Зрозуміло, що викликати ці спогади досить складно, особливо коли людина перебуває в глибоких суперечливих переживаннях. Отже, потрібні усвідомленні намагання. Проте це можливо, і цінність цього методу полягає в тому, наскільки людина може знову пережити минулі відчуття та сфокусувати увагу на внутрішніх позитивних ресурсах, відчувачи раніше набутий досвід живо і емоційно, а не обмежуючись лише його переліком.

Вправа "Раціональні методи подолання": один із можливих способів успішного подолання полягає у наперед плануванні своїх дій. План можна розробити у своїх думках або записати на папері. Він служить допоміжною засадою, структуруючи можливі кроки та нагадуючи про важливі завдання та наступні кроки у процесі подолання. Цей підхід додає впевненості та контролю у ситуаціях, коли є велика невизначеність. Крім того, план допомагає регулювати емоції. Важливо, що наявність плану дає відчуття контролю, дозволяючи прогнозувати майбутнє. Фахівці часто сприяють особі в кризових ситуаціях, допомагаючи скласти план дій та виступаючи як наставник. При цьому ключовою є уміння фахівця спрямовувати зусилля особи на подолання кризи, не створюючи план від її імені.

"Стратегія передбачення можливих наслідків" [20]. Мета даного методу полягає у передбаченні й уникненні можливих негативних результатів шляхом превентивної оцінки очікуваних неприємностей. Нам було запропоновано розглянути наступні аспекти:

1. Яка найгірша ситуація, яка може виникнути, якщо я не вирішу це завдання? (Проте важливо не надмірно підкреслювати наслідки).
2. Чи мають значення ті емоції, які були важливі для мене рік тому (у випадку подібної ситуації)?
3. Чи варто прийняти ситуацію (небезпеку) як даність і зважити на те, що, якщо неможливо змінити обставини або вирішити проблему, то єдиний шлях подолати її — це змінити своє ставлення до неї.

Переосмислення кризової ситуації може сприяти більш толерантному сприйняттю. У цьому випадку важливо враховувати кілька складових аспектів:

Перестаньте себе «карати» за те, що сталося. Не слід зациклюватися на негативному, краще зосереджуйтесь на тому, що можна змінити, на тому, що можна полегодити у ситуації.

Шукайте позитивні аспекти ситуації. Знаходячись у важких обставинах, ви можете виявити її корінь або навчитися чому-то новому.

Спробуйте знайти який-небудь недолік у тому, що сталося. Наприклад, ви можете сказати собі: «Не дуже хотілося, але це дало мені можливість розпочати щось нове».

Слід з'ясувати, наскільки вина за те, що сталося, ваша, і наскільки вона залежала від об'єктивних обставин. Це рішення може бути змінене: те, що можна змінити, і те, що неможливо. Наприклад, можна роздивитися у цей момент, що вина лежить на вашому боці, чи прийняти те, що неможливо визначити, чия вина це.

Для створення кризової ситуації, яка була б більш терпимою, важливо зосередитися на тому, що можна змінити та на тому, що можна навчитися з ситуації. Також варто шукати позитивні аспекти в ситуації та визначити якесь недоліки в тому, що трапилося. Неможливо точно сказати, скільки вини за те, що сталося, ваша, і скільки вона залежала від об'єктивних обставин.

Навчання розвитку віри у себе та формування позитивного емоційного сприйняття особистості. Ціль занять: сприяти створенню позитивного емоційного відношення до себе та підвищенню впевненості у собі. Вправа «Зміцнення впевненості у собі» [48]. Відповісти на запитання: «Коли ви відчуваєте себе у ситуації, де вам здається, що ви відчуваєте себе невпевнено, напружено, обмежено, сором'язливо тощо?».

Групу розбивали на дві частини. Кожен учасник описував ситуацію, коли він хотів би виявити впевненість в собі. Після цього обирали одну з цих ситуацій та розподіляли ролі. Один з учасників грав роль особи, яка створює

стресову ситуацію (непевність) для іншого. Другий мав передати йому своє повідомлення, висловити оцінку, відповісти та висловити претензію якнайвпевненіше.

Через короткий проміжок часу ведучий припиняв діяльність учасників та просив інших осіб у тій самій групі надати "особі з нестійким відчуттям впевненості" позитивний зворотний відгук на його/її поведінку. Після цього цей учасник мав самостійно висловити, що йому/їй сподобалося в його/її поведінці та як можна було б зробити її ще більш впевненою. У випадку виникнення складнощів, члени групи надавали йому/їй поради.

Після цього інша особа з групи ставала учасником у взаємодії та співпрацювала. Через 2-3 хвилини спілкування припинялося, і надавалася можливість для конструктивного обговорення. Продовжувати цей підхід було важливо до тих пір, поки кожен учасник групи не зіграв партнерську роль у взаємодії. Тому було важливо надавати можливість тим, хто висловлював не впевненість, перемагати на кожному етапі та отримувати задоволення від позитивного досвіду.

Вправа "Дихання" [54] має на меті розвиток навичок контролю над своїми емоціями через правильне дихання. Була зазначена важливість ритмічного дихання та надані методи використання дихання для зняття напруги. Один із запропонованих методів - подовження видиху вдвічі у порівнянні з вдихом; також розглядалася можливість глибокого вдиху та утримання подиху протягом 20-30 секунд у разі великої напруги, та інші способи.

Вправа "Підсилення внутрішньої віри в себе" [20] передбачає такі кроки:

1. Розділіть аркуш паперу на три частини, позначивши їх як "Мої позитивні аспекти", "Сфери, де я можу виявити себе" та "Мої досягнення".

2. Закрийте очі й сконцентруйте увагу на кожній з названих категорій протягом 1-2 хвилин. Що приходить на думку? Після цього відкрийте очі й запишіть позитивні аспекти про себе.

3. Проведіть цей процес для кожної категорії. Після цього перегляньте свій список. При уважному читанні кожного пункту уявіть, як ці аспекти, таланти або досягнення виявляються у вас. Створіть уявний портрет себе, ураховуючи ці аспекти, таланти та досягнення. Оцініть, наскільки приємно осмислювати це.

4. Завершіть, уявивши, ніби вас відзначають за успіхи, і уявно віддайте собі належну похвалу. Ви справді неймовірні. Ви досягли багато, працюючи над своєю метою, та заслуговуєте визнання за це.

Вправа "Вплив на реальність" [28]:

Ситуація сприймається особою як проблемна, що виникає з її специфічного сприйняття.

Визначення суті проблеми за допомогою методу з трьох кроків:

Крок 1: Встановлення основного аспекту ситуації, який особистість вважає проблемою (у кого, у чому проблема).

Крок 2: Аналіз того, чому саме цей аспект викликає тривогу та які негативні наслідки можуть виникнути, якщо особа не впорається з ситуацією.

Крок 3: Оцінка можливості особисто вплинути на вирішення проблеми та збалансоване врахування витрат та очікуваного результату. У разі можливості здійснення кроку 3 відбувається активна дія з метою вирішення проблеми. Якщо це неможливо, варто переглянути своє ставлення до всього процесу.

Вправа "Імітація ролі": У важких ситуаціях рекомендується живо уявити відображення для наслідування (наприклад, улюбленого персонажа з кінофільму), усвідомити цю роль і діяти, ніби "в її образі". Цей метод, як правило, був особливо ефективним для юнаків, які з задоволенням починали рухатися та говорити так, як це робив їх улюблений персонаж - вільний, незалежний, розкутий кіно- або телегерой.

Вправа "Підвищення впевненості в собі" [20]: Мета - шляхом аналізу відзначити свої сильні сторони та знайти позитивні якості у собі. Також включає кілька етапів, які слід виконувати поетапно:

1. Скласти перелік своїх досягнень, навіть невеликих, і у разі потреби переглядати його.
2. Скласти перелік всього, за що ви вдячні у своєму житті. Пам'ятайте, що це заслуга, а не випадковість.
3. Говорити про себе з повагою та цінувати себе не менш, ніж цінують вас інші.
4. Визначити або поставити перед собою невеликі, конкретні цілі, які ви ймовірно зможете досягти.
5. Навіть якщо ви не відчуваєте особливої впевненості, все одно створюйте враження, ніби ви саме так відчуваєте себе.
6. Уявіть важливу для вас особу на своєму місці та спробуйте змодельовати, як вона поводитиметься в цій ситуації.
7. Ніколи не порівнюйте себе з іншими людьми. Покращення може бути помітним лише у порівнянні з самим собою.
8. Не хвилюйтесь через критику, що адресується вам - це прихований комплімент. Ніхто не лає тих, хто не має значення.

Тренування особистісного зростання: Мета занять - ознайомлення з методами самопрограмування розвитку "Я" та практичне їх використання.

Вправа "Прийняття" (автор - П. Ферручі) [12]:

1. Розгляньте аспекти свого життя, за які ви відчуваєте вдячність - може бути це близька особа, ваші таланти, красиві природні пейзажі, чи навіть квітка. Спробуйте уявити це яскраво, оцінюйте це та розглядайте, як це впливає на вас і що це дає вам, а також які уроки ви можете з цього взяти.
2. Тепер зосередьтеся на тому, що ви хотіли б уникнути у своєму житті - може бути це певна ситуація або конкретна особа. Уявіть це уважно і спостерігайте за своєю реакцією на це. Дозвольте собі спостерігати за реакціями, не намагаючись їх приборкати або припинити. Розгляньте свою звичайну стратегію неприйняття та усвідомте, як вона впливає на ваше тіло, почуття та мислення.

3. Поверніть свою увагу до того, за що ви відчуваєте подяку. Уявіть собі це знову та подумайте про це з розумінням, намагаючись усвідомити своє прийняття якнайповніше.

4. Тепер зверніть увагу на неприємну ситуацію з тією ж самою концепцією прийняття, яка виникла в вас раніше. Уявіть цю неприємну ситуацію як тимчасову неминучість. Розумійте, що той же світ, який надає приємні речі, може також мати й неприємності, і дозвольте собі прийняти це, якщо ви готові та бажаєте це зробити.

Вправа "Сильні сторони" [20] надавала учасникам можливість відмітити свої досягнення, на які вони мали право бути горді. Основним критерієм їх вибору була позитивна спрямованість. Це дозволило досягти двох основних мет: навчити хлопців та дівчат помічати свої успіхи та вибирати позитивні критерії для визначення особистих досягнень. Під час обговорення особливу увагу приділяли вчинкам або справам, що мали позитивний та гуманно спрямований характер.

Мета цієї вправи полягала у розвитку позитивного ставлення до себе та формування позитивної Я-концепції.

Запрошуємо вас закрити очі, розслабитися та згадати події свого життя. Не поспішайте, виділіть на це 10 хвилин. Почніть з ранніх спогадів дитинства.

Відзначте кожне ваше досягнення, вчинок чи справу, які ви вважаєте за досягнення та на які пишаєтеся.

Відкиньте будь-які скромність або зауваження, які можуть спотворити ваші позитивні риси.

Зверніть увагу на ті події, у яких ви прийняли участь та які могли відбутися зовсім інакше без вашого впливу (наприклад, виступ на класних зборах у захист товариша та інше).

Не забудьте про ті вчинки, які можуть здатися комусь легкими, але для вас вони були складними (наприклад, вивчення іноземної мови та успішна здача іспиту, прийняття рішення про розрив стосунків з близькою раніше особою та інше).

Після цього кожен учасник групи мав поділитися своїми позитивними аспектами - тим, що він цінує та любить у собі, що дає йому внутрішню впевненість та довіру до себе у різних обставинах. Не обов'язково обмежуватися лише позитивними рисами характеру; важливо відзначити те, що є, і що може служити опорою в різні моменти життя. Важливо, щоб учасник не занижував своїх сильних сторін, а говорив відверто, уникаючи будь-яких "але", "якщо" та інших умовностей. Мета цієї вправи - не лише визначення власних сильних сторін, але й навичок думати про себе у позитивному світлі. Таким чином, під час її виконання важливо уникати будь-яких висловлень про власні недоліки, помилки та слабкості. Керівник та інші учасники групи повинні уважно слідкувати за цим та припиняти будь-яку спробу самокритики чи самокритики.

Отже, перший бажаючий мав можливість висловити свої сильні сторони протягом 3-4 хвилин, і навіть якщо він завершував раніше, залишок часу належав йому. Це означало, що інші учасники групи мали можливість лише слухати, не маючи можливості задавати запитання, уточнювати деталі, просити пояснень або аргументації. Іноді в цей час встановлювалося мовчання. Особа, яка ділилася своїми сильними сторонами, не мусила обґрунтовувати, чому вона вважає певні риси сильною стороною. Достатньо було того, що вона сама вірить у це.

Після завершення кожного виступу учасника групи очікували 3-4 хвилини, а потім наступний учасник, розташований справа від попереднього оратора, мав можливість поділитися своїми думками. Цей процес тривав до тих пір, поки всі учасники не висловились. Модератор відслідковував час та надавав сигнал для переходу до наступного спікера.

Після висловлення всіх учасників модератор роздавав аркуші паперу та олівці, спонукаючи кожного розглянути свої сильні сторони та записати їх. Учасникам пропонувалося перерахувати не лише те, що було сказано раніше, а й інші сильні сторони, які вони вбачають у собі на даний момент.

Після цього група ділилася на 3-4 команди та обговорювала, як можна використовувати свої сильні сторони для досягнення справжньої цінності, дбаючи про загальні інтереси та потреби. Після обговорення всі учасники знову об'єднувалися, де кожен ділився планами щодо використання своїх сильних сторін у власному особистісному зростанні.

Вправа "Визначення особистих життєвих пріоритетів" [20]. Мета полягає у виявленні та розвитку особистих цінностей та мотивацій.

1. Будьте відкриті та чесні перед самими собою. Виявлення власних цінностей може бути складним, оскільки їх не завжди зручно обговорювати, вони можуть бути неоднозначними та не співпадати з загальноприйнятими у суспільстві. Тому нехай у вас буде відданість цьому процесу - це сприятиме змінам у вашому світогляді.

2. Занотуйте на окремих аркушах паперу десять найважливіших для вас життєвих цінностей (іншими словами, спробуйте відповісти на запитання: "Що є найбільш значущим у вашому житті?"). Будьте готові обговорити їх у групі. Пам'ятайте, що прояснення ваших цінностей стане можливим лише після відвертої дискусії. Не хвилюйтеся, якщо видається, що ваші погляди є неузгодженими.

3. Під час обговорення особистих цінностей зверніть увагу на наступні аспекти:

- Які з життєвих цінностей є основними для більшості учасників?
- Які сфери життя найчастіше зазначаються у контексті цінностей (робота, сім'я, здоров'я тощо)?
- Чи відбулися зміни в життєвих цінностях протягом останніх років, і які саме зміни відбулись?
- Чи існують у вас протиріччя в життєвих цінностях? Альтернативні цінності?
- Що можна сказати про погляди людини на основі її життєвих цінностей?
- Чи завжди ви дієте відповідно до заявлених цінностей?

- Які можуть бути наслідки неможливості задоволення ваших життєвих цінностей?

Завдання "Аналіз послідовності досягнення мети". Ціль - осмислення можливостей досягнення мети, оптимальних кроків та потрібних ресурсів.

Кроки виконання:

Спочатку підготуйте аркуш паперу та олівець. Запишіть мету, яку бажаєте досягти. Розділіть аркуш на чотири стовпчики: "Дії для досягнення мети", "Необхідні ресурси", "Порядок виконання" та "Оцінка важливості".

Прийміть зручне положення та сконцентруйте, розслабляючись протягом певного часу.

Розпочніть розгляд кроків, які потрібно виконати для досягнення мети. Не оцінюйте їх важливість, просто фіксуйте думки у першому стовпчику "Дії для досягнення мети". Продовжуйте генерувати ідеї, доки не вичерпаєте всі можливі варіанти

Перейдіть до другого стовпчика "Необхідні ресурси" і поруч із кожним кроком перерахуйте потрібні ресурси. Уникайте обговорень або оцінок.

У третьому стовпчику "Порядок виконання" пронумеруйте кроки з першого стовпчику послідовно. Почніть з першого кроку, який плануєте виконати, і присвойте номери іншим діям відповідно до порядку їх виконання. Якщо кілька кроків можна виконати одночасно, дайте їм однакові номери.

Оцініть швидко важливість кожного кроку з першого стовпчику, використовуючи четвертий стовпчик "Оцінка важливості" та позначте: "А" - дуже важливо, "В" - важливо, "С" - виконати, якщо є можливість.

Вправа "Створення Ідеальної Моделі" за П. Ферручі [12] націлена на збудування внутрішньої впевненості у досягненні наміченої цілі. Процедура виконання включає наступні кроки:

1. Уявіть собі свою основну життєву ціль, до досягнення якої ви прагнете.
2. Виберіть характеристику, яка, на вашу думку, на даний момент буде сприяти реалізації цієї цілі у житті.

3. Тепер уявіть, що ви володієте цією характеристикою у найвищій мірі її виразності й потужності. Створіть яскравий образ, де ви відчуваєте цю характеристику у всіх деталях. Бачте себе очима, які пронизані цією якістю, вона відображається в вашій позі та виразі обличчя (цей образ може бути спочатку нестабільним, спалахувати й зникати). Утримуйте цей образ протягом певного часу, посилюючи виразність обраної вами характеристики.

4. Уявіть, як ця характеристика проникає в вас, сплавляючись з вами, схоже на те, як ви переодягаєтеся в новий одяг.

5. Переймаючись образом, відчуйте, що ця характеристика стає неотдільною частиною вас. Уявіть собі, які відчуття супроводжують володіння цією характеристикою. Почуйте, як вона проникає через ваше тіло, кожную вашу клітину, наповнюючи вас. Передбачте, що ця характеристика впливає на ваші почуття, спосіб мислення та мотиви.

6. Уявіть себе у різних ситуаціях повсякденного життя, де ви виявляєте цю характеристику у більшій мірі, ніж коли-небудь раніше. Представте собі ці ситуації в русі з усіма деталями.

Вправа "Аналіз можливих причин невідосконалення досягнення цілей":

Розгляд опитування М. Вудкока і Д. Френсіса щодо причин невідосконалення досягнення поставлених цілей [20]. Слід розглянути та відповісти на такі аспекти:

Чи є для вас важливими поставлені цілі? Зрозуміло, що цілі, які вас не зацікавлені, скоріш за все, залишаться невідосконаленими.

Чи є реалістичними ваші цілі? Іноді встановлення цілей, досягнення яких майже неможливо, може спричинити невдачу та розчарування.

Чи були достатньо напружені зусилля та увага спрямовані на досягнення цілей? Іноді досяжні цілі залишаються нереалізованими через недостатню відданість подоланню перешкод.

Чи залишаються ваші цілі актуальними з плином часу? Поява нових обставин може змінити актуальність деяких ваших цілей.

Чи залучали ви достатньо оточуючих осіб до процесу досягнення цілей? Без підтримки та допомоги багато проектів призначені на невдачу. Встановлення взаємозв'язків з навколишніми на початкових етапах допомагає в просуванні вперед.

Чи не було здачіся занадто швидко? Багато людей визнають свою поразку "занадто" рано, тоді як насправді наполегливість може призвести до успіху.

Етап контролю над профілем особистості: У вправі під назвою «Валіза» один з учасників групи виходив з приміщення, після чого інші члени групи розпочинали складати для нього спеціальний «багаж» для майбутньої подорожі. Цей "багаж" включав в себе як позитивні риси особистості, які група цінувала найбільше і вважала корисними для особистісного зросту та розвитку, так і негативні аспекти, які потрібно було усунути або покращити. Кожен учасник мав аркуш з "інвентаризацією" своїх слабких сторін, які раніше були відзвітувані керівникові.

"Секретар" обирався для систематизації цих характеристик. Він розділяв аркуші вертикально на дві частини, позначаючи на одній стороні "+" для позитивних аспектів, а на іншій "-" для негативних. Для формування якісного "багажу" потрібно було відзначити не менше 5-7 характеристик з обох сторін аркуша. Після цього наступний учасник групи входив у кімнату, і процедура повторювалася.

Вправа "Аналіз досягнень". Вона включала обговорення та аналіз результатів виконаної роботи, а також заповнення спеціальних анкет і опитувань.

В останньому занятті тренінгу акцентували увагу на обговоренні досягнутих результатів у групі. Кожен учасник мав можливість поділитися своїми враженнями від участі в тренінгу та особистими досягненнями. Під час опитування ставили питання про враження від участі у роботі групи, отриманий новий досвід під час тренувань, позитивні результати для себе після завершення роботи та зміни у стосунках з оточуючими.

Учасники відзначили, що цей підхід до аналізу роботи їх зацікавив та вразив. Вони підкреслили, що важливим та необхідним є досвід формування довірливих відносин, але страх бути непорозумілим та недооціненим ставить перешкоди у відносинах, навіть з близькими людьми.

Позитивні відгуки учасників тренінгу свідчать про досягнення цілей експерименту щодо формування особистісного розвитку.

3.3. Аналіз ефективності програми розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку

Аналізуючи програму розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку, важливо врахувати складність цього періоду у житті людини. Криза середнього віку часто супроводжується психологічним напруженням та переосмисленням важливих аспектів життя.

Метою нашого дослідження було визначити, наскільки ефективна програма є у вирішенні цих викликів. Для цього ми використовували різні методи, зокрема, аналізували наукову літературу, здійснювали анкетування та спостереження.

Зважаючи на потреби учасників у період кризи середнього віку, програма розвитку ціннісної сфери особистості була структурована з урахуванням різних аспектів їхнього життя та психологічного стану. Основні компоненти програми були спрямовані на надання психологічної, особистісної та соціальної підтримки, сприяючи рефлексії та позитивним змінам у відношенні до себе та оточуючого світу.

1. Психологічні консультації: Цей компонент передбачав індивідуальні консультації з психологом. Учасники мали можливість обговорювати свої цінності, переконання та плани на майбутнє. Психолог сприяв усвідомленню особистих цінностей та допомагав у розробці стратегій досягнення поставлених цілей.

2. Розвиток самосприйняття та внутрішнього самовідчуття: Цей аспект включав в себе практики, спрямовані на збільшення усвідомленості свого внутрішнього світу, виявлення та розуміння своїх почуттів та емоцій. Учасники навчались впізнавати та приймати себе такими, які вони є.

3. Соціальна підтримка: Важливою частиною програми були групові зустрічі, де учасники могли обговорити свій досвід та переживання разом з іншими учасниками. Ці зустрічі надавали можливість для взаємопідтримки та обміну корисними порадами.

4. Рефлексія: Компонент рефлексії дозволяв учасникам проаналізувати свої дії та виокремити ті аспекти, які впливають на їхнє життя. Це сприяло усвідомленню власних дій та їхнього впливу на особисте самовдосконалення.

Інтеграція цих компонентів у програму розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку дозволила забезпечити комплексний та глибокий підхід до підтримки учасників. Кожен компонент відіграв свою важливу роль у формуванні позитивних змін у психологічному стані та сприяв підвищенню якості життя осіб у цей складний життєвий період.

Результати дослідження показали, що програма мала позитивний вплив на учасників. Вони відчували поліпшення того, як вони бачать себе. Тепер вони краще розуміють свої сильні сторони та досягнення, що позитивно вплинуло на їхню упевненість у собі та сприйняття самих себе. Також учасники стали більш задоволеними від життя та позитивно поставилися до різних аспектів свого повсякдення. Важливо відзначити, що вони також відчували покращення у відносинах з іншими людьми навколо. Програма сприяла кращому сприйняттю власних емоцій та полегшила спілкування з іншими, що зробило їхні взаємини більш щирими та теплими. Таким чином, програма стала важливим чинником у поліпшенні якості життя учасників у цей складний період.

Висновки до розділу 3

Програма розвитку ціннісної сфери особистості в період кризи середнього віку виявилася ефективним інструментом для поліпшення якості життя та психологічного стану осіб у цей важливий період. Її впровадження може сприяти гармонізації та розвитку особистості у цей складний період життя.

ВИСНОВКИ

Вивчення впливу ціннісних орієнтацій на переживання кризи середнього віку у чоловіків та жінок здійснено з метою розкриття зв'язку між особистими цінностями та сприйняттям перехідного періоду у житті особистості. Аналіз показав, що ціннісні орієнтації грають значущу роль у формуванні емоційно-психологічного стану осіб під час кризи середнього віку.

Встановлено, що криза середнього віку розглядається як точка перегляду особистого розвитку, що передбачає переосмислення життя та досягнень у всіх аспектах. Якщо особа усвідомлює, що життя пройшло марно, це може призвести до постійних депресивних станів. Основні ознаки кризи середнього віку включають: розгляд відмінностей між задумами, мріями, прагненнями та їх реалізацією; відчуття незадоволення та неефективності у соціальній, родинній та професійній сферах; пошук нового смислу життя та переосмислення життєвих цінностей; зміна сприйняття психологічного віку та настання страхів, пов'язаних з майбутнім; фізіологічні зміни організму та хвороби.

Досвід та переживання кризи середнього віку впливають на зміни в особистісному розвитку, взаємовідносинах з іншими людьми та емоційно-вольовій сфері особистості. Важливо відзначити, що психологічне самопочуття чоловіків, які переживають кризу середнього віку, залежить від конкретних аспектів, особливо від задоволення професійним успіхом та переосмислення системи цінностей.

У жінок, більшість етапів життєвого циклу мають структурований характер і пов'язані з сімейним циклом. Вплив на цей цикл суттєво вказується не стільки хронологічним віком, скільки ключовими подіями, такими як шлюб, народження дітей, момент, коли діти покидають родинний дім та народження онуків.

Для жінок і чоловіків характерно переосмислення цінностей та перехідний період середини життя. Проте у жінок більший акцент на сімейних аспектах, а не на професійних. Переживання кризи пов'язані з адаптацією до фізичних змін, характерних для цього вікового періоду. Емпіричні дослідження вказують на те, що цей період впливають наступні чинники: розрив між планами, мріями, амбіціями та їх реалізацією; незадоволеність досягненнями у різних аспектах життя; перегляд сенсових орієнтирів та цінностей, пошук нового смислу життя та психологічна стійкість.

Отримані дослідження свідчать, що у чоловіків спостерігається більш виражена симптоматика під час переживання кризи середини життя, порівняно з жінками. Це проявляється, зокрема, у переважаючих стратегіях подолання кризи, де жінки значно частіше використовують такі стратегії, як "планування розв'язання проблеми", "самоконтроль" та "дистанціювання".

Гендерний аналіз порівняння відповідей жінок та чоловіків свідчить, що жінки мають більшу схильність до прояву змін в емоційного стані, виникненні почуття суму чи невпевненості в собі, прояву страхів, тривожності та схильність до стресових ситуацій, хвилювання за майбутнє на відміну від чоловіків. При цьому чоловіки показали більшу впевненість у собі та у своєму майбутньому, стресостійкість, більш схильні до самотійної оцінки та не залежать від зовнішніх порівнянь, на відміну від жінок. Серед факторів впливу на стан кризи середнього віку жінками частіше відмічалися цінності сім'ї та взаєморозуміння, посилення підтримки та зближення з близькими, тяжіння до самоаналізу та рефлексії, самотійному дослідженні та самоосвіті як способі для подолання кризи бажання змінювати власне життя.

Однією з труднощів у вивченні вікових криз дорослості є їхній характер, який не завжди виражається відкрито. Проблеми у вербалізації симптомів кризи у випробуваних виникають через обмежену свідомість щодо проявів та наявності сформованих захисних механізмів. Отже, є необхідність у розробці специфічних методів діагностики вікових криз дорослості.

Також було проаналізовано основні способи надання психологічної підтримки особам, які переживають кризу середнього віку. Зазначено, що важливо приймати зміни у собі та віддавати собі звіт, що ці зміни можуть мати позитивний вплив. Намагатися трансформувати те, що не можна або не потрібно змінювати, не має сенсу. Дорослим особам варто вірити у те, що перед ними ще багато часу для того, щоб ефективно використовувати його. Важливо радіти життю, використовувати накопичений життєвий досвід на користь близьких та особистісного розвитку.

Деякі особи потребують підтримки у подоланні кризового періоду, і майже всім корисно мати знання про той спосіб, як протікає і якими є закономірності кризи. Якщо для подолання криз дитинства та підліткового віку важливо, щоб близькі змінили свою поведінку та спрямували свою діяльність, то для переживання криз дорослості ключовими є внутрішні трансформації та створення нових моделей поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро: Видво Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 3. С. 26–33.
3. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. 23 с.
4. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. – 16 с.
5. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2001. 19 с.
6. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
7. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип.
8. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177–182.
9. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. для студентів вищ. Навчзакл. Київ: Центр учб. літ., 2018 591

10. Вереїна Л.В. Досвід формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу/ Л.В. Вереїна // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. Наук.пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2002. - Т. IV – ч.3. – С. 34-38
11. Виноградова Л. В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно 106 важких життєвих ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Виноградова Лариса Віталіївна. К., 1995. 24 с
12. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №2. С. 95-104.
13. Волянчук Н. Ю. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренеріввикладачів. Соціальна психологія. 2019 № 4 (12). С. 101–112.
14. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк, 2017. 444 с
15. Головаха Є.І., Паніна Н. В. Психологія людського взаєморозуміння. 2-е вид., зі змінами та доп. Київ: Україна. Інститут соціології НАН України. 2002. 223 с.
16. Горбунова, Т. О. (2017). Роль сімейних цінностей у подоланні кризи середнього віку. Сім'я і суспільство, 2(24), 56-65.
17. Гресь, Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. Психологічні перспективи. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Луцьк, 2014. Вип. 23. С. 89-99.
18. Григорова, Л. М., & Шевченко, І. В. (2017). Гендерні відмінності у стратегіях подолання кризи середнього віку: український досвід. Гендер і культура, 8(16), 34-46.
19. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. Психологія особистості. 2013. № 1 (4). С.173-179.

20. Гуляс І. А. Особливості життєвих перспектив особистості в період кризи середини життя. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2018 року. : Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019 С. 11-13

21. Даниленко, С. О., & Морозова, К. В. (2018). Релігійні цінності і подолання кризи середнього віку: порівняльний аналіз. Духовність і особистість, 7(15), 87-99.

22. Дмитрієва С.М. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: Матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І. В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С.64- 69.

23. Дмитрієва С.М., Косарева З.П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: Матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Саух І.В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.

24. Докторська дисертація Іваненко, П. (2019). "Ціннісні орієнтації і психологічні аспекти кризи середнього віку: емпіричне дослідження." Національний університет України.

25. Доценко В.В. Психологічні особливості переживання кризи середини життя працівниками міліції / В.В. Доценко: дис.. ...к.психол.н. 19.00.06. Х., 2012. 206 с.

26. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. /За ред. Л.Г. Перетятко. Полтава, 2006. 100 с.

27. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали /за ред. Л.Г. Перетятко. Полтава, 2020. 100 с

28. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2019. Т. 5, ч. 6. –С. 102–107.
29. Іванова, О. (2021). "Вплив ціннісних орієнтацій на психологічні аспекти кризи середнього віку." Український журнал психології, 15(2), 45-58.
30. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 235 с.
31. Карпенко, О. С., & Козлова, Н. І. (2018). Роль родинних цінностей у стратегіях подолання кризи середнього віку. Психологія сім'ї, 1(12), 56-68.
32. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. Ін-т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.]. К., 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. С. 239–249.
33. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід): Монографія. К.: Видавничополіграфічний центр “Київський університет”, 2004. 100 с.
34. Коваленко, Г. В., & Яковлєва, Н. С. (2018). Специфіка стратегій подолання кризи середнього віку у великому місті України. Міська психологія, 3, 112-126.
35. Коваль М. Перебіг процесу індивідуації в контексті кризи середини життя. Соціогуманітарні проблеми людини. Випуск 5. 210. С.218-224.
36. Коваль, Л. І. (2019). Вплив гендерних ролей на стратегії подолання кризи середнього віку. Гендер і психологія, 6(14), 45-56.
37. Ковальчук, М. (2018). "Психологія взрослого віку: аспекти кризи середнього віку та ціннісні орієнтації." Харків: Видавництво Сучасна психологія.

38. Кривокульська Л. Д., Шамне А. В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць, Випуск 5. Кривий Ріг, 2015. 69 с.
39. Кузікова С.Б., Щербакова Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічна. Випуск 2, 2022. С.132-148.
40. Кузьміна, Т. В., & Коваленко, О. С. (2017). Культурні особливості стратегій подолання кризи середнього віку: український контекст. Етнічна психологія, 2(11), 43-56.
41. Кулагіна І.Ю., Колюцкий В.М. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. М.: Сфера, 2001.
42. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. К.: Каравела, 2018 448 с.
43. Лавренчук, О. П., & Ковальова, Т. О. (2019). Роль особистісних рис у стратегіях подолання кризи середнього віку. Психологічний журнал, 3(22), 67-79.
44. Літовченко, О. В., & Коваленко, Т. М. (2018). Вплив ціннісних орієнтацій на стратегії подолання кризи середнього віку. Український психологічний журнал, 5(35), 35-46.
45. Лук'янова, Г. В., & Волкова, О. І. (2017). Психосоціальні аспекти подолання кризи середнього віку в українському суспільстві. Психологія розвитку, 5, 78-91.
46. Лясковська І. Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 41 (2013). С. 120-129.
47. Ляшенко, Г. А., & Красовська, І. С. (2017). Вплив соціоекономічного статусу на стратегії подолання кризи середнього віку. Соціальна психологія, 2(18), 98-110.

48. Максименко С. Д. Психологія особистості: Підручник. Київ: ТОВ «КММ». 2007. 296 с.
49. Мартиненко, С. О., & Іванова, Л. П. (2019). Вплив особистісних рис на стратегії подолання кризи середнього віку в Україні. Психологічний аналіз, 2(29), 45-57.
50. Мельник, І. М., & Лукашук, О. П. (2019). Сімейні цінності та стратегії подолання кризи середнього віку: якісний аналіз. Психологічний вісник, 5, 112-126.
51. Моргун В.Ф., Коваленко О.Г. Другий і третій віки людини у контексті періодизації багатовимірного розвитку особистості. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник. Київ: ВД «Слово», 2013. 264 с.
52. Наукова стаття Петрів, А. (2018). "Психологічні особливості переживання кризи середнього віку в контексті ціннісних орієнтацій." Вісник психології, 10, 55-67.
53. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор. 2011. 468 с
54. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2016. №2 (10) Ч.1. С.83-96
55. Петренко, В. (2019). "Ціннісні орієнтації та психологічне здоров'я в період кризи середнього віку: український контекст." Психологічний аналіз, 7(3), 112-128.
56. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій //зб. статей / за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2015. 150 с.
57. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. К., 2006. 424 с.
58. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 2020– 348 с

59. Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М. Титаренко. – Київ. : Агропромвидав України, 2022. – 223 с.
60. С.120-133. 4. Васюк К.М. Особливості прояву егоцентризму особистості в періоди життєвих криз: дис.. ...к.психол.н. 19.00.01. К., 2012. 193 с.
61. Савченко, Н. М., & Лаврентьєва, І. С. (2018). Психологічні особливості подолання кризи середнього віку в українському суспільстві. Український соціологічний журнал, 4(56), 78-91.
62. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. 2- е вид., стереотип. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. К.: Академвидав. 2019. 360 с.
63. Савчин М.В., Василенко В.А. Вікова психологія : навч. посіб. 2-е вид., стереотип. К. : Академвидав. 2018 360 с.
64. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
65. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. К.: Каравела, 2018 400 с.
66. Соколова, І. (2020). "Криза середнього віку і ціннісні орієнтації: аналіз та практичні рекомендації." Київ: Видавництво Україна.
67. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості: практикум: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 144 с.
68. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. К. : Главник, 2007. 144 с.
69. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2019. 376 с
70. Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. К. : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
71. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 2020. 348 с.

72. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
73. Черненко, В. П., & Сидоренко, О. В. (2018). Культурні варіації стратегій подолання кризи середнього віку: порівняльний аналіз. Психологічний часопис, 3(49), 65-77.
74. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2020. 308 с.
75. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2017. 210 с.
76. Smith, J., & Johnson, A. (2018). The Impact of Cultural Values on Middle-Age Crisis Coping Mechanisms. *Journal of Adult Development*, 25(3), 173-183.
77. Wang, L., & Chen, H. (2017). Values and Coping Strategies Among Middle-Aged Adults in Times of Crisis. *Journal of Midlife Health*, 8(2), 80-86.
78. Jones, M., & Rodriguez, P. (2016). The Influence of Gender Roles and Values on Coping with Midlife Crisis. *Gender and Behavior*, 14(3), 14259-14270.
79. Sullivan, C., & Martin, K. (2019). Longitudinal Study of Value Changes and Coping in Middle-Aged Adults During Crisis. *Journal of Adult and Continuing Education*, 25(2), 95-109.
80. Chen, S., & Li, W. (2018). Cultural Variations in Coping Strategies and Middle-Age Crisis: A Cross-Cultural Analysis. *International Journal of Psychology*, 53(5), 375-385.
81. Gonzalez, A., & Perez, R. (2017). Coping Strategies and Values among Middle-Aged Individuals: A Qualitative Study. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 27(7), 668-682.
82. Kumar, A., & Sharma, R. (2019). Examining the Role of Family Values in Coping with Midlife Crisis. *Journal of Family Studies*, 25(4), 489-502.

83. Lee, Y., & Kim, J. (2018). The Impact of Socioeconomic Status and Cultural Values on Crisis Coping Strategies among Middle-Aged Adults. *Journal of Social Psychology*, 58(1), 45-56.
84. Schmidt, G., & Wagner, H. (2017). Religious Values and Coping with Midlife Crisis: A Comparative Study. *Journal of Religion and Health*, 56(5), 1768-1782.
85. Brown, M., & Jackson, D. (2016). Coping with Midlife Crisis: The Role of Work-Related Values. *Journal of Career Development*, 43(3), 235-248.
86. Lopez, E., & Garcia, M. (2018). Coping Strategies and Cultural Values Among Middle-Aged Hispanic Adults. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 40(2), 189-202.
87. Zhang, Q., & Wang, X. (2017). Coping with Midlife Crisis in the Context of Changing Traditional Values: A Chinese Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 19(3), 256-265.
88. Clark, S., & Turner, J. (2019). Personality Traits, Values, and Coping Styles in Middle-Age Crisis: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Individual Differences*, 68, 112-120.
89. Miller, P., & Wilson, L. (2016). Value Conflicts and Coping Strategies in Middle-Age Crisis: A Qualitative Analysis. *Journal of Adult and Continuing Education*, 22(3), 123-137.
90. Wu, M., & Chen, Y. (2018). Coping with Midlife Crisis: The Mediating Role of Cultural Values. *International Journal of Aging and Human Development*, 87(4), 345-362.
91. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2018 – 464 p
92. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2018 – 255

Всього джерел – 92.

Джерела за останніх 5 років – 23.

Джерела зарубіжних авторів за останніх 5 років – 16.

Джерела українських авторів за останніх 5 років – 76.

ДОДАТКИ

Вопросы

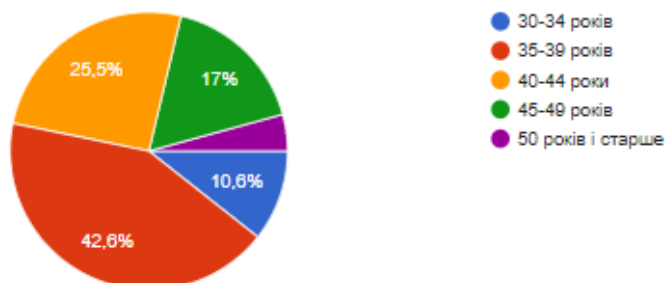
Ответы

48

Настройки

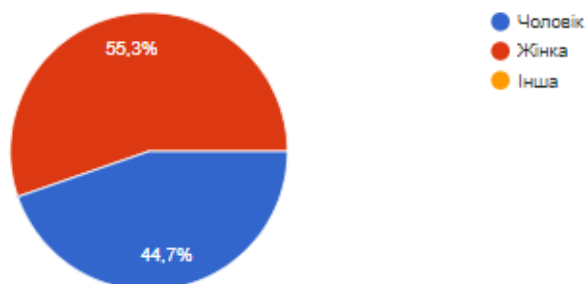
1) Вік

47 ответов

 Копировать

2) Стать

47 ответов

 Копировать

Вопросы

Ответы

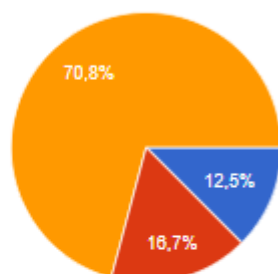
48

Настройки

3) Яку вікову кризу ви зараз переживаєте?

 Копировать

48 ответов

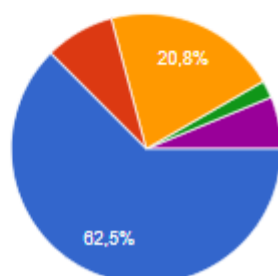


- а) Кризу середнього віку
- б) Іншу вікову кризу (вказіть яку)
- в) Життєві кризи наразі не переживаю

4) Які цінності вам найбільше важливі?

 Копировать

48 ответов

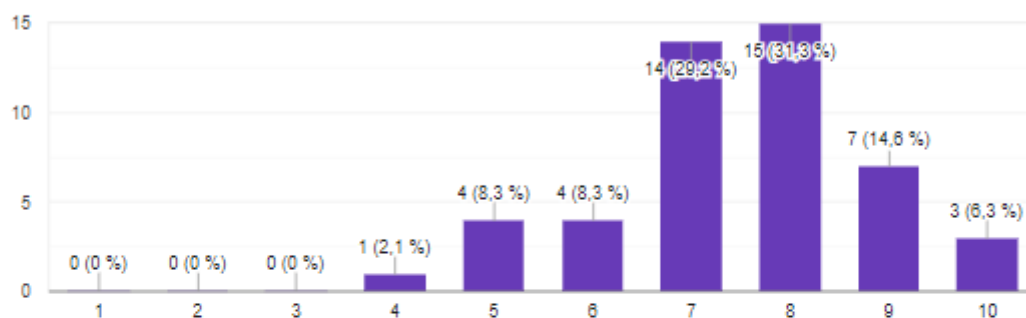


- а) Сім'я і взаєморозуміння
- б) Професійний успіх і досягнення
- в) Саморозвиток і самоусвідомлення
- г) Матеріальний достаток
- д) Інші (вказіть які)

5) Виразіть свою загальну задоволеність життям на шкалі від 1 до 10, де 1 - дуже незадоволений, а 10 - дуже задоволений.

[Копировать](#)

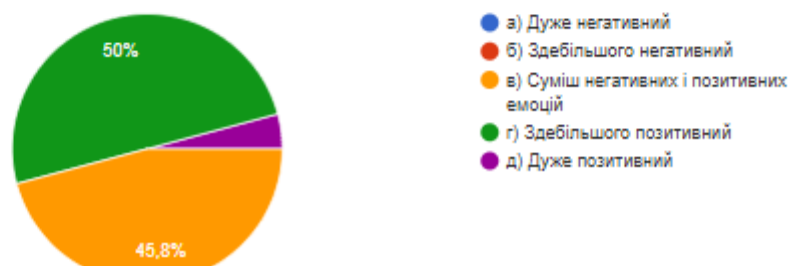
48 ответов



6. Як ви оцінюєте ваш емоційний стан під час кризи середнього віку?

[Копировать](#)

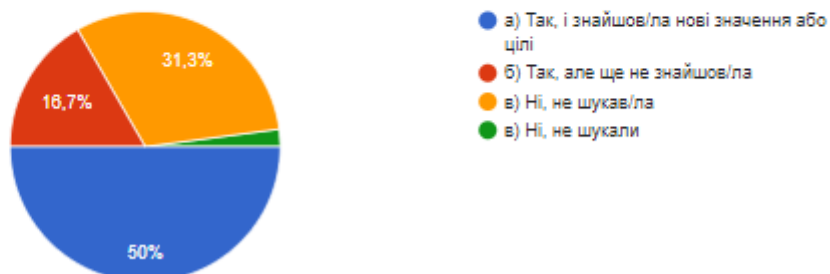
48 ответов



7) Чи шукали ви нові життєві значення або цілі під час кризи середнього віку?

[Копировать](#)

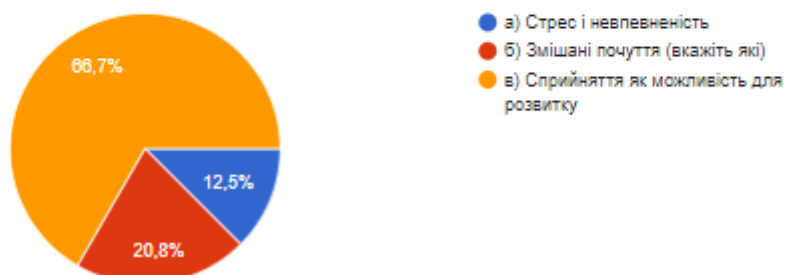
48 ответов



8) Як ви оцінюєте свою реакцію на можливу зміну професійного статусу під час кризи середнього віку?

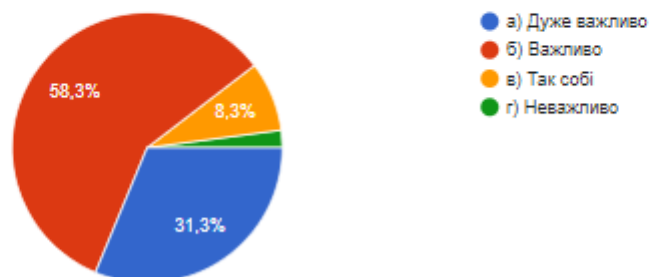
[Копировать](#)

48 ответов



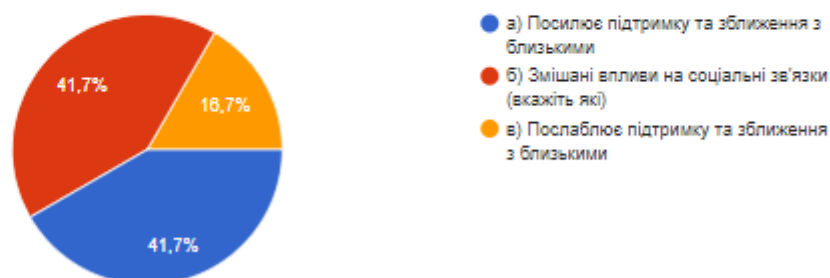
9) Наскільки важливо для вас особисте зростання і саморозвиток під час кризи середнього віку?

48 ответов



10) Як впливає криза середнього віку на ваші соціальні зв'язки та близькі відносини?

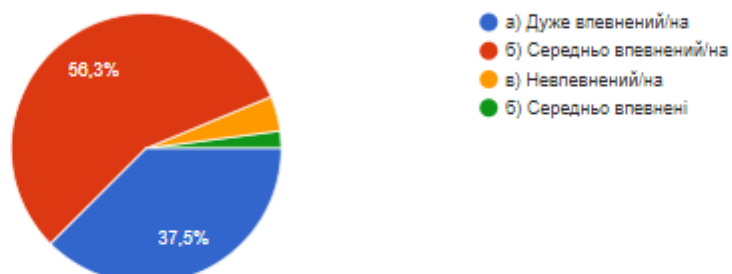
48 ответов



11) Наскільки впевнені ви в собі та своїх здібностях під час кризи середнього віку?

[Копировать](#)

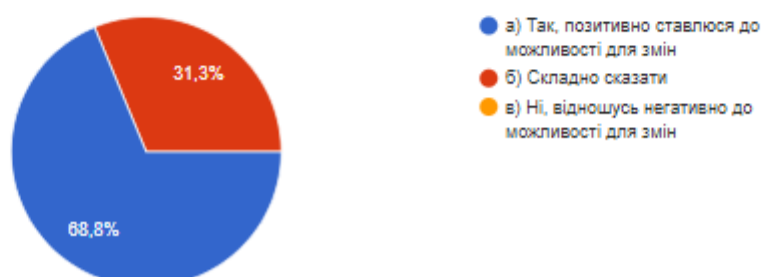
48 ответов



12) Чи бачите ви кризу середнього віку як можливість для змін і росту?

[Копировать](#)

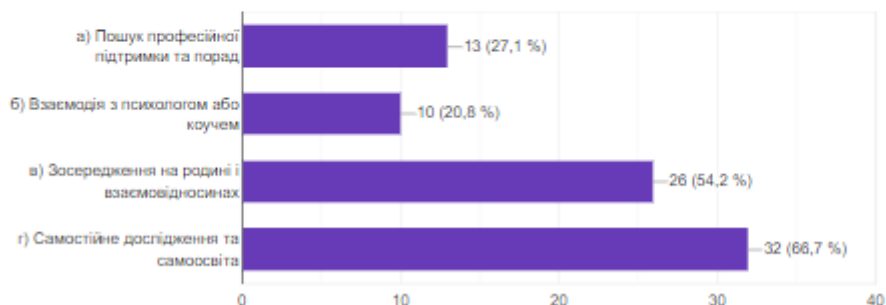
48 ответов



13) Які стратегії ви використовуєте для подолання кризи середнього віку?
(можна вибрати декілька варіантів)

[Копировать](#)

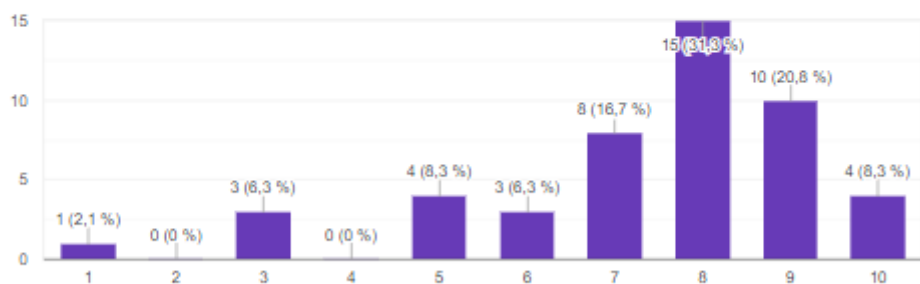
48 ответов



14) Виразіть свою задоволеність сімейним життям на шкалі від 1 до 10, де
1 - дуже незадоволений, а 10 - дуже задоволений.

[Копировать](#)

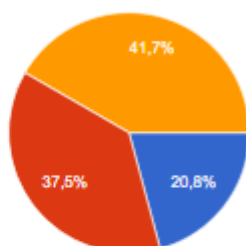
48 ответов



15) Чи спостерігається зниження мотивації впродовж кризи середнього віку?

[Копировать](#)

48 ответов

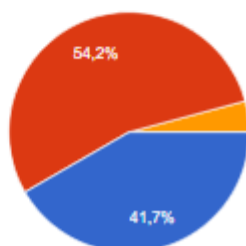


- а) Так, мотивація знижується
- б) Ні, мотивація залишається стабільною
- в) Іноді знижується, іноді залишається стабільною

16) Як ви оцінюєте свою готовність до змін та адаптації під час кризи середнього віку?

[Копировать](#)

48 ответов

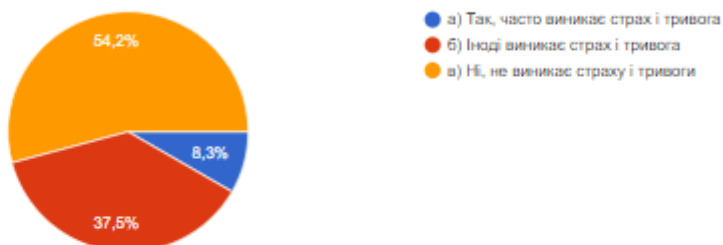


- а) Дуже готові
- б) Частково готові
- в) Неготові

17) Чи виникає у вас страх або тривога стосовно кризи середнього віку?

 Копировать

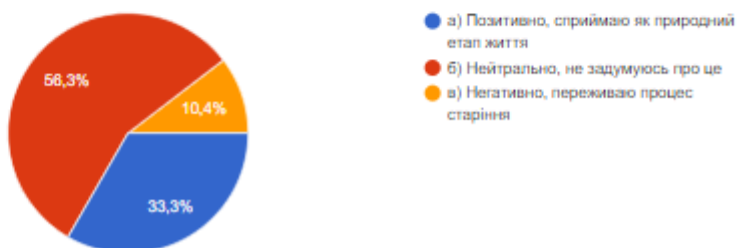
48 ответов



18) Як ви ставитеся до процесу старіння?

 Копировать

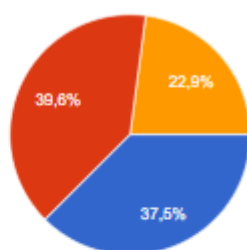
48 ответов



19) Як ваш стан здоров'я впливає на переживання кризи середнього віку?

 Копировать

48 ответов

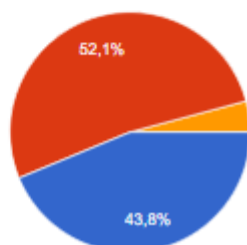


- а) Здоров'я має суттєвий вплив на переживання кризи
- б) Частково впливає
- в) Здоров'я не має впливу на переживання кризи

20) Наскільки ви прагнете до самоаналізу і рефлексії під час кризи середнього віку?

 Копировать

48 ответов

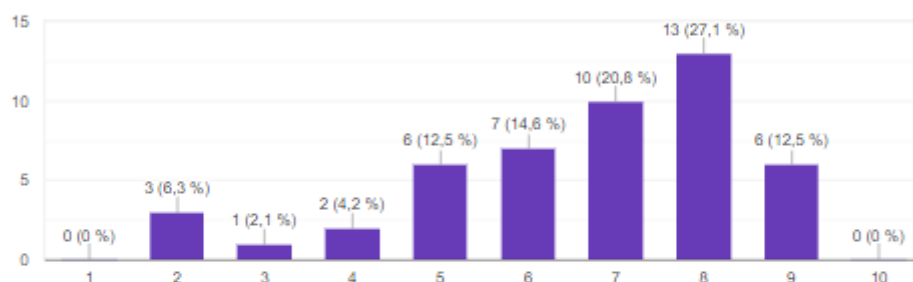


- а) Дуже прагну
- б) Так собі
- в) Не прагну

21) Виразіть свою задоволеність професійним розвитком та кар'єрними досягненнями на шкалі від 1 до 10, де 1 - дуже незадоволений, а 10 - дуже задоволений.

 Копировать

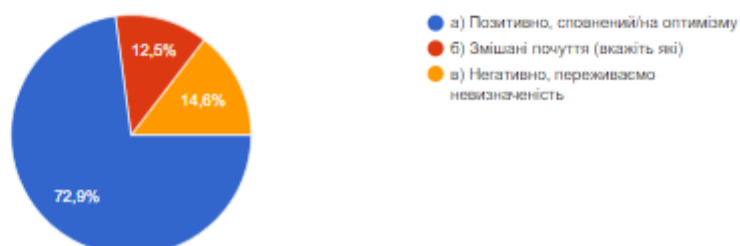
48 ответов



22) Як ви ставитеся до майбутніх перспектив під час кризи середнього віку?

 Копировать

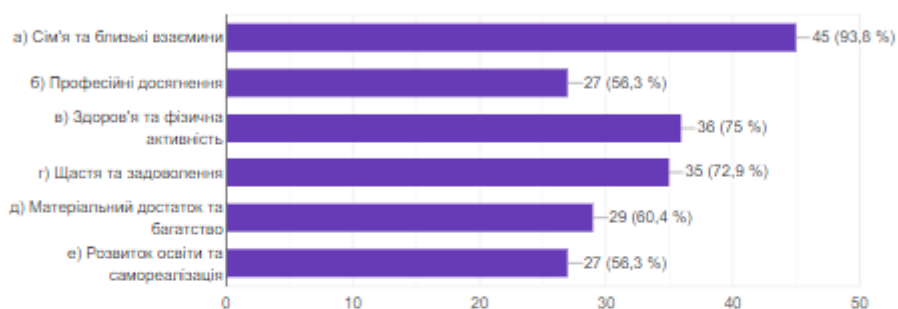
48 ответов



23) Які з наведених цінностей є для вас найважливішими? (Виберіть всі, що підходять)

 Копировать

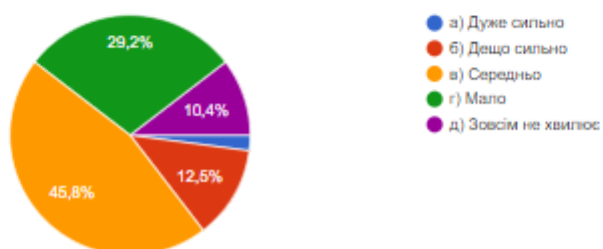
48 ответов



24) Наскільки сильно вас хвилює старіння та зміни власної ідентичності?

 Копировать

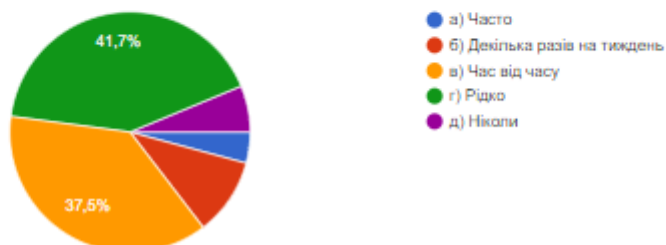
48 ответов



25) Як часто ви відчуваєте себе сумними та невпевненими у собі?

 Копировать

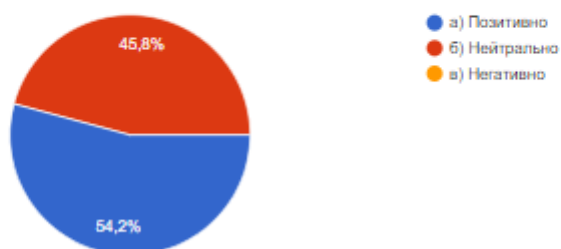
48 ответов



26) Як ви ставитеся до своєї середньої вікової групи?

 Копировать

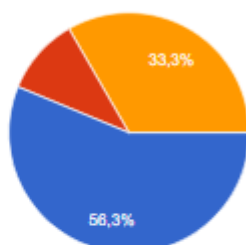
48 ответов



27) Як ви сприймаєте свої досягнення та невдачі на роботі та особистому житті?

 Копировать

48 ответов

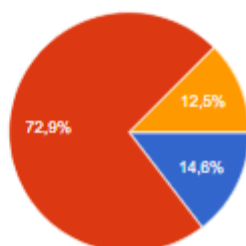


- а) Із задоволенням відзначаю свої досягнення та приймаю невдачі як частину життя
- б) Зазвичай не реажую на досягнення та невдачі
- в) Часто хвилююся через невдачі та недростатньо ціную свої досягнення

28) Наскільки ви задоволені своїм соціальним життям?

 Копировать

48 ответов

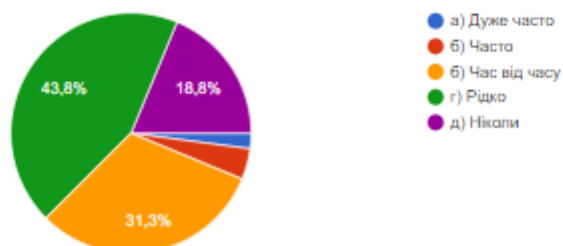


- а) Дуже задоволений/задоволена
- б) Скоріше задоволений/задоволена, ніж ні
- в) Скоріше незадоволений/незадоволена, ніж ні
- г) Дуже незадоволений/незадоволена

29) Наскільки часто ви порівнюєте себе з іншими?

 Копировать

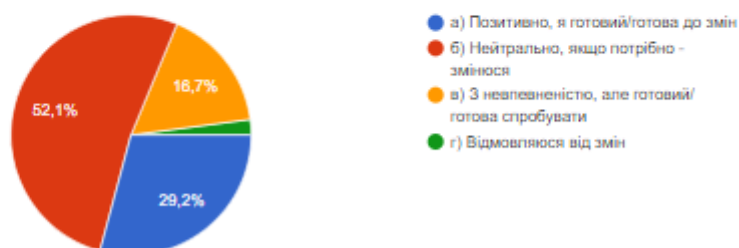
48 ответов



30) Як ви ставитеся до змін у своєму зовнішньому вигляді?

 Копировать

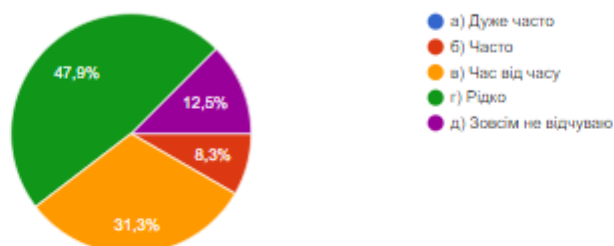
48 ответов



31) Чи часто ви відчуваєте себе незадоволеними своїм життям?

 Копировать

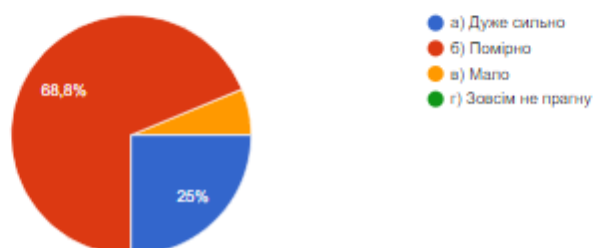
48 ответов



32) Наскільки сильно ви прагнете до самореалізації?

 Копировать

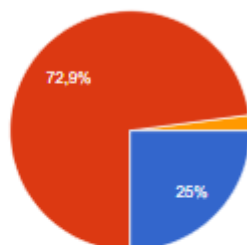
48 ответов



33) Як ви оцінюєте свої стосунки з родиною та друзями?

 Копировать

48 ответов

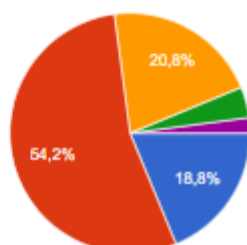


- а) Дуже задоволений/задоволена
- б) Скоріше задоволений/задоволена, ніж ні
- в) Скоріше незадоволений/незадоволена, ніж ні
- г) Дуже незадоволений/незадоволена

34) Наскільки часто ви думаєте про своє майбутнє?

 Копировать

48 ответов

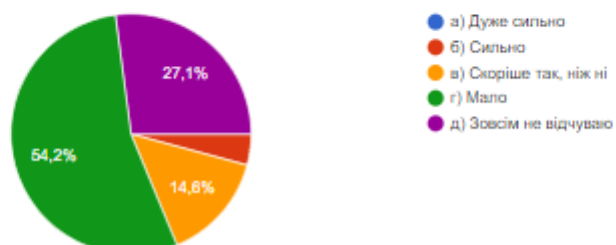


- а) Дуже часто
- б) Часто
- в) Час від часу
- г) Рідко
- д) Ніколи

35) Наскільки сильно ви відчуваєте психологічний стрес через кризу середнього віку?

 Копировать

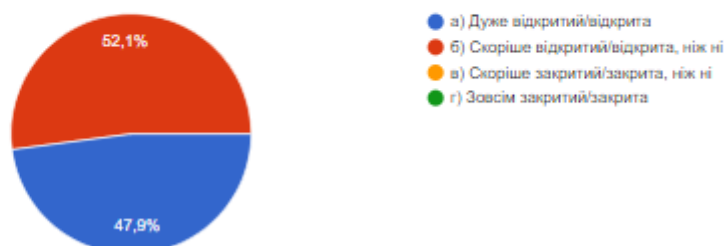
48 ответов



36) Наскільки ви відкриті до нових досвідів та можливостей?

 Копировать

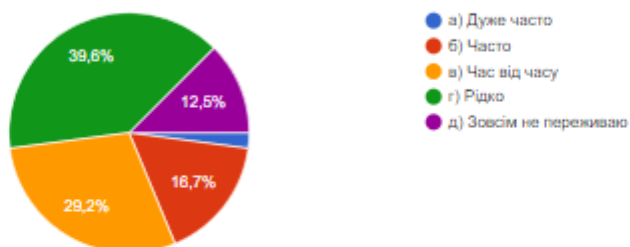
48 ответов



37) Як часто ви переживаєте конфлікти між своїми цінностями та обов'язками?

 Копировать

48 ответов



38) Як ви ставитеся до своїх фізичних здібностей?

 Копировать

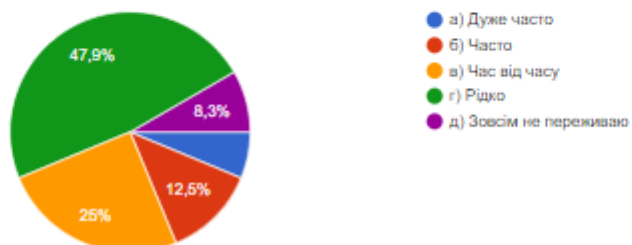
48 ответов



39) Чи часто ви переживаєте страх перед майбутнім?

 Копировать

48 ответов



40) Як ви ставитеся до своїх досягнень?

 Копировать

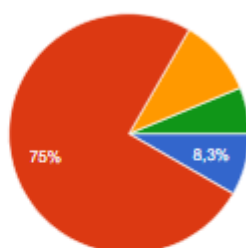
48 ответов



41) Наскільки сильно ви бажаєте змінити своє життя?

 Копировать

48 ответов

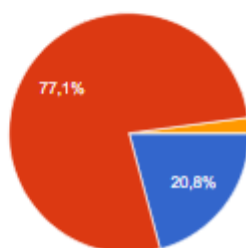


- а) Дуже сильно, мрія про радикальні зміни
- б) Так, але з поступовими кроками
- в) З невпевненістю, можливо, варто щось змінювати
- г) Зовсім не бажаю змін

42) Наскільки сильно ви прагнете допомогти іншим у складних життєвих ситуаціях?

 Копировать

48 ответов



- а) Дуже сильно, завжди готовий/готова допомогти
- б) Так, якщо можу, то допомагаю
- в) Якщо це не зав'язє мені, то допоможу
- г) Не дуже хочу допомагати іншим

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.

14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Методика "Ціннісні орієнтації" розроблена Мілтоном Рокичем

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя".

Методика

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція до тесту

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);

2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;

2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у отстаюваннях своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Інтерпретація результатів тесту

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуванням у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються "конкретні" і "абстрактні" цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі

можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.

Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Шкала депресії Бека

Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, **уважно прочитайте** всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття **протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день**. Натисніть (клікніть) на вибраному твердженні. Переконайтеся, що Ви не пропустили жодного пункту.

1.

- ☐ Мені не сумно
- ☐ Значну частину часу мені сумно
- ☐ Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим
- ☐ Я відчуваю нестерпний сум та тугу

2.

- ☐ Я не вважаю, що заслуговую покарання
- ☐ Я допускаю, що заслуговую покарання
- ☐ Я вважаю, що маю бути покараний
- ☐ Я відчуваю, що доля карає мене

3.

- ☐ Я спокійно думаю про майбутнє
- ☐ Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше
- ☐ Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися
- ☐ Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити

4.

- ☐ Я не відчуваю себе невдахою
- ☐ В минулому я мав би менше зазнавати невдач
- ☐ Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
- ☐ Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

5.

- ☐ Я в основному задоволений тим, ким я є.
- ☐ Я втратив впевненість у собі
- ☐ Я розчарований в собі
- ☐ Я не люблю себе

6.

- ☐ Я отримую задоволення від улюблених занять і речей
- ☐ Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей
- ☐ Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило
- ☐ Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило

7.

- ☐ Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
- ☐ Я більш критичний до себе, ніж зазвичай
- ☐ Я критикую себе за всі свої помилки
- ☐ Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

8.

- ☐ Я не відчуваю відчуття провини
- ☐ Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною
- ☐ Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини
- ☐ Мене мучить постійне відчуття провини

9.

- ☐ У мене не виникає думок про самогубство
- ☐ У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього
- ☐ Я хочу вмерти і планую самогубство
- ☐ Якщо б була нагода, я б зробив самогубство

10.

- ☐ Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай
- ☐ Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай
- ☐ Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно
- ☐ Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось робити

11.

- ☐ Я не плачу більш часто, ніж звичайно
- ☐ Я плачу частіше, ніж звичайно
- ☐ Я плачу кожен день по кожному незначному приводу
- ☐ Я хочу плакати, але не можу

12.

- ☐ Я не втратив цікавості до інших людей і занять
- ☐ Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше.
- ☐ Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять
- ☐ Мене важко чимось зацікавити

13.

- ☐ Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно
- ☐ Я дратуюся легше, ніж звичайно
- ☐ Я дратуюся значно легше, ніж звичайно
- ☐ Я постійно відчуваю роздратування

14.

- ☐ Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення
- ☐ Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень
- ☐ Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення
- ☐ Я не в стані приймати жодних рішень

15.

- ☐ Мій апетит не змінився
- ☐ Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
- ☐ Мій апетит дещо підвищений в порівнянні зі звичайним
- ☐ Мій апетит значно знижений в порівнянні з минулим
- ☐ Мій апетит значно підвищений в порівнянні з минулим
- ☐ У мене зовсім нема апетиту
- ☐ Я постійно хочу їсти

16.

- ☐ Я не відчуваю себе нікчемним
- ☐ Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
- ☐ Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші
- ☐ Я відчуваю себе повністю нікчемним

17.

- ☐ Я так само добре можу зосередитися, як завжди
- ☐ Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
- ☐ Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь
- ☐ Я не можу зосередитися ні на чому

18.

- ☐ Я так само енергійний, як зазвичай
- ☐ У мене менше енергії, ніж зазвичай
- ☐ У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що потрібно
- ☐ У мене немає сил ні на що

19.

- ☐ Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
- ☐ Я втомлююся значно легше, ніж раніше
- ☐ Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справа
- ☐ Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справа

20.

- ☐ Я сплю так само, як завжди
- ☐ Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
- ☐ Я сплю дещо менше, ніж зазвичай
- ☐ Я сплю значно більше, ніж зазвичай
- ☐ Я сплю значно менше, ніж зазвичай
- ☐ Я сплю більшу частину дня
- ☐ Я пробуджуюся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути

21.

- ☐ Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
- ☐ Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно
- ☐ Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
- ☐ Я повністю втратив інтерес до статевого життя