

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Березовська Катерина Аркадіївна

Кваліфікаційна робота

Способи подолання екзистенційної кризи у людини зрілого віку

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Освітня програма

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

К. А. Березовська

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійовч
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙ- НОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття та сутність екзистенційної кризи	7
1.2. Особливості особистісного розвитку людини у зрілому віці	13
1.3. Психологічні механізми виникнення екзистенційної кризи у зрілому віці	21
1.4. Механізми адаптації та подолання екзистенційної кризи в зрілому віці	27
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПОСОБІВ ПРОХОДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	31
2.1. Організація етапів дослідження та характеристика вибірки	31
2.2. Методи діагностики екзистенційної кризи у людей зрілого віку	34
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИ- ЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	54
3.1. Комплексний аналіз смисложиттєвих орієнтацій, психологічного благополуччя та емоційної дезадаптації у людей зрілого віку	54
3.2. Оцінка життєстійкості та стратегій подолання стресових ситуацій як ресурсних детермінант екзистенційної кризи у людей зрілого віку	70
3.3. Підходи щодо проходження екзистенційної кризи та зміцнення психологічного благополуччя у людей зрілого віку	80
Висновки до розділу 3	83
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

У сучасному суспільстві дедалі частіше спостерігається поглиблення внутрішньої напруги та відчуття втрати життєвих орієнтирів, що зумовлює зростання кількості випадків переживання екзистенційної кризи серед людей зрілого віку. Розвиток технологій, зміна соціальних ролей, трансформація професійних і сімейних сценаріїв, а також підвищення психологічних вимог до особистості створюють умови, за яких індивід стикається з необхідністю переосмислення власного сенсу життя, цінностей і напрямків самореалізації [1].

Українські науковці зазначають, що в період зрілості особистість особливо гостро переживає кризу смислів, пов'язану з необхідністю узгодження досягнутого життєвого досвіду з очікуваннями та ідеалами. Так, Зварич І.М та ін. [2] розглядають кризові стани як закономірний етап розвитку особистості, що активізує процеси самопізнання, рефлексії та внутрішньої перебудови, спрямованої на пошук нових життєвих смислів і цілей.

Люди зрілого віку, опинившись у складних соціокультурних умовах, нерідко стикаються з внутрішніми сумнівами, переживанням втрати стабільності, потребою перегляду життєвих стратегій і переоцінкою ціннісних орієнтирів. На думку Зливкова В.Л. та ін. [3], саме в цьому віковому періоді екзистенційні переживання пов'язані з усвідомленням обмеженості часу, відповідальності за зроблений життєвий вибір та необхідністю відновлення цілісності життєвого наративу. Це актуалізує потребу глибшого аналізу психоемоційного стану осіб зрілого віку та особливостей їх реагування на екзистенційні виклики [4].

У зрілому віці особистість стикається з кризовими явищами, що проявляються у втраті колишніх соціальних ролей, зниженні задоволеності життям, переосмисленні професійної та сімейної реалізації. Українські дослідники (Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливкова В. Л.) наголошують, що екзистенційна криза в цьому віці може виступати як чинник особистісного

зростання за умови активного залучення внутрішніх ресурсів, розвитку рефлексивних здібностей і конструктивних стратегій подолання [5].

Екзистенційна криза може проявлятися у відчутті втрати сенсу, розчаруванні у власних досягненнях, переживанні тривоги перед майбутнім та незадоволеності актуальною життєвою ситуацією [3]. За спостереженнями Гальцева Т. О. [6], ефективність переживання таких кризових станів значною мірою залежить від рівня особистісної зрілості, здатності до смислотворення, емоційної саморегуляції та наявності підтримуючого соціального середовища.

У літературі екзистенційна криза розглядається з позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), екзистенціальної філософії (Ж.-П. Сартр, А. Камю), логотерапії (В. Франкл) [4], а також сучасних підходів, що описують механізми смислотворення, емоційної регуляції та адаптації у період життєвої кризи [5]. Дослідники підкреслюють, що ефективність подолання екзистенційної кризи залежить від особистісних особливостей, рівня рефлексії, гнучкості мислення, наявності підтримуючого соціального середовища та застосування певних психологічних стратегій [6].

Попри значну увагу до проблеми сенсожиттєвих утруднень, недостатньо вивченими залишаються питання практичних способів та психологічних технологій переживання екзистенційної кризи саме у період зрілості. Не визначено, які методи є найбільш результативними для різних категорій осіб, якою мірою внутрішні та зовнішні ресурси впливають на вихід із кризи, та які стратегії сприяють відновленню життєвої цілісності й самореалізації [7]. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження механізмів та способів подолання екзистенційної кризи у людей зрілого віку з урахуванням сучасних наукових підходів.

Об'єкт дослідження: процес переживання екзистенційної кризи особами зрілого віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості та динаміка переживання смисложиттєвої кризи у людей зрілого віку з різним рівнем соціальної активності

Мета роботи – оцінити психологічні особливості екзистенційної кризи у людей зрілого віку з різною соціальною активністю та визначити психологічні ресурси і стратегії, що сприяють її переживанню.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи та психологічні концепції екзистенційної кризи та визначити основні механізми її виникнення у зрілому віці.

2. Дослідити особливості психологічного стану та стратегій переживання екзистенційної кризи у людей зрілого віку залежно від рівня їх соціальної активності.

3. Емпірично оцінити рівень переживання екзистенційної кризи у людей зрілого віку за показниками смисложиттєвих орієнтацій, психологічного благополуччя, щастя, депресії, тривожності та життєстійкості.

4. Виявити взаємозалежності між соціальною активністю, психологічними ресурсами та копінг-стратегіями у процесі переживання екзистенційної кризи.

5. Обґрунтувати та визначити основні напрями психологічної підтримки людей зрілого віку в період екзистенційної кризи з урахуванням рівня їх соціальної активності, копінг-стратегій та психологічних ресурсів.

Методи дослідження:

Теоретичні методи передбачали вивчення та узагальнення наукових джерел, аналіз сучасних концепцій гуманістичної та екзистенційної психології, а також підходів до смислотворення та розвитку життєстійкості особистості.

Емпіричні методи включали анкетування, психодіагностичні тести та опитування для визначення особистісних характеристик, рівня екзистенційної напруженості та переважаючих стратегій подолання кризи.

Методи статистичного аналізу полягали у застосуванні описової статистики, кореляційного та порівняльного аналізу даних із використанням

програм Microsoft Excel та SPSS для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні розуміння психологічних механізмів екзистенційної кризи у зрілому віці, уточненні її структурних компонентів та функцій внутрішніх ресурсів у процесі подолання. Отримані результати доповнюють існуючі концепції смислотворення, особистісної зрілості та адаптації у період кризових переживань.

Практична значущість полягає у можливості застосування результатів для розробки психологічних програм підтримки, тренінгів, індивідуальних та групових методик, спрямованих на подолання екзистенційної кризи. Запропоновані рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, консультантів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців у сфері психологічної допомоги дорослим.

Новизна дослідження полягає у комплексному підході до аналізу способів переживання екзистенційної кризи у людини зрілого віку, а також у емпіричному вивченні взаємозв'язку між особистісними характеристиками, рівнем екзистенційного напруження та обраними стратегіями переживання.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 109 сторінках і складається зі вступу, трьох розділів із підсумковими висновками, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 2 таблиці та 10 рисунків. У списку літератури наведено 68 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття та сутність екзистенційної кризи

Екзистенційна криза посідає важливе місце у сучасній психології, оскільки відображає глибинні переживання особистості, пов'язані зі зміною життєвих орієнтирів, втратою смислу та необхідністю переосмислення власного буття [8]. У науковій літературі це явище розглядається як комплексний психологічний стан, що виникає у ситуаціях, коли індивід стикається з фундаментальними питаннями існування – свободою, відповідальністю, смертністю, ізоляваністю та пошуком смислу життя [3, 8, 9]. Екзистенційна криза, таким чином, є не лише наслідком зовнішніх життєвих труднощів, а й результатом внутрішніх суперечностей, що активізуються у критичні періоди розвитку.

Поняття екзистенції (від лат. *existentia* – «існування», «буття», а також *exsistere* – «виступати назовні», «проявлятися») акцентує на тому, що людське існування є не пасивним станом чи простим біологічним животінням, а безперервним, динамічним процесом становлення. Термін уперше був введений у науковий обіг С. К'єркегором, який підкреслював, що екзистенція завжди пов'язана з індивідуальним переживанням людиною власної унікальності, свободи та відповідальності [8].

Екзистенціалістська традиція виходить із розуміння того, що кожна людина є неповторною істотою, яка існує у конкретному часопросторовому контексті та щоденно здійснює вибір, визначаючи напрям власного життя. Саме усвідомлення індивідом своєї неповторності, обмеженості часу, автономності та необхідності приймати рішення становить ядро екзистенційного підходу. У цьому аспекті екзистенція розглядається як активний, постійно змінний процес взаємодії людини зі світом і з самою

собою, що зумовлює появу глибинних смисложиттєвих переживань, зокрема тих, що лежать в основі екзистенційної кризи [10].

Термінологічні засади поняття екзистенційної кризи ґрунтуються на положеннях екзистенційної філософії (М. Гайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр), у яких криза трактується як зіткнення особистості з “граничними ситуаціями”, які оголюють неминучі аспекти людського буття. У психології цей підхід отримав подальший розвиток у працях В. Франкла, Р. Мея та І. Ялома. Вони розглядали екзистенційну кризу як внутрішню напругу, що виникає внаслідок невідповідності між наявними життєвими смислами та новими, часто радикальними, вимогами ситуації. Такі переживання спонукають людину до пошуку нової системи ціннісних орієнтацій і до встановлення більш автентичного способу існування [11, 12].

Сутність екзистенційної кризи полягає у порушенні смисложиттєвого балансу, що проявляється у відчутті екзистенційного вакууму, втраті відчуття внутрішньої цілісності, посиленні тривоги та сумнівів щодо власних рішень і життєвого шляху [11, 13]. Важливо підкреслити, що екзистенційна криза не обов’язково є патологічною: у багатьох випадках вона виконує конструктивну функцію, виступаючи механізмом особистісного зростання та трансформації. Саме у процесі переживання кризи індивід часто формує нові цілі, відкриває глибші смисли та робить власне життя більш усвідомленим.

Наукові дослідження свідчать [10, 11], що екзистенційна криза може актуалізуватися на різних етапах онтогенезу – у ранній дорослості, у періоди вікових переходів, під час переживання втрат, змін соціальних ролей або екстремальних життєвих обставин. Її інтенсивність та тривалість визначаються індивідуально-психологічними характеристиками людини, рівнем зрілості, гнучкістю копінг-стратегій, наявністю соціальної підтримки та якістю смисложиттєвих орієнтацій.

Окремим напрямком у психології є екзистенційна психологія, яка розглядає, яким чином людська життєва траєкторія формується під впливом ставлення особистості до фундаментальних явищ буття – життя та смерті.

Усвідомлення цих граничних категорій неминує спонукає людину до пошуку смислу власного існування, що визначає її вибір, поведінкові стратегії та спосіб проживання життєвих кризових ситуацій.

У сучасному вигляді екзистенційна психологія постає як напрям, що досліджує фундаментальні аспекти людського існування, залишаючи відкритою можливість подальшого розвитку та переосмислення своїх теоретичних засад. У центрі її уваги перебувають ключові питання людського буття, зокрема темпоральність, феномен життя та смерть; свобода, відповідальність і здатність до вибору; особистісні взаємини, любов, комунікація та переживання самотності; а також пошук та конструювання смислу існування. Попри широту проблематики, провідним предметом екзистенційного підходу залишається смисл людського життя та умови його формування, трансформації й втрати [14].

У межах цієї теоретичної школи особистість розглядається як вільна й активна істота, здатна робити вибір у кожній життєвій ситуації. Сам акт вибору відкриває людині можливість найповнішого самоздійснення, що й надає її життю індивідуального змісту. Особлива увага в екзистенційній психології приділяється нерозривному зв'язку людини зі світом: існування індивіда не може бути зрозумілим поза контекстом його буття, так само як буття світу набуває значущості лише у взаємодії з людською свідомістю [12].

Екзистенційні дослідники трактують «буття» як динамічну реальність, що включає не лише теперішнє, а й майбутнє, у якому особистість постійно проектує себе та свої можливості. Людина не закріплюється у статичних рисах – її властивості осмислюються як процеси, що перебувають у постійному русі та розвитку. Саме тому екзистенційна психологія зосереджується на найсуттєвіших життєвих питаннях, від відповіді щодо людської долі: любов і смерть, свобода і відповідальність, віра й сумнів, надія й відчай, самотність і єдність, сенс і безглуздість, мужність і відкритість світу [14].

Будучи орієнтованою на практичну роботу з особистісними переживаннями, екзистенційна психологія спирається переважно на

феноменологічний та екзистенційний аналіз. Її філософське підґрунтя забезпечує високий рівень методологічної глибини, що дозволяє переосмислювати інші психологічні концепції та аналізувати їх з позицій людського буття як цілісного феномену.

Екзистенційна психологія звертає увагу особистості на необхідність життєвих трансформацій, наголошуючи, що справжня зміна є складним і внутрішньо напруженим процесом, який вимагає від людини значних зусиль, внутрішньої мужності та інколи – готовності до певних втрат. Хоча існують методи, здатні швидко й помітно зменшити зовнішні прояви психологічного неблагополуччя, вони не усувають глибинних причин внутрішньої кризи. Саме тому екзистенційний підхід орієнтується не на поверхневі симптоми, а на роботу з першопричинами, що формують переживання людини та визначають її життєвий шлях [15].

Для подальшого аналізу специфіки екзистенційної кризи у похилому віці важливо насамперед окреслити загальну природу кризового стану, причини його виникнення та основні підходи до психологічної підтримки особистості у такі періоди. Термін криза (від грец. *krineo* – «вирішувати», «виокремлювати», «розмежовувати») традиційно вживається для позначення ситуації, що потребує прийняття істотного рішення та виступає поворотним моментом у житті людини. Криза є моментом переходу, коли звичні способи функціонування виявляються недостатніми, а особистість стикається із необхідністю перегляду життєвих установок або поведінкових стратегій [16].

За деякими авторами [17], криза – це стан, що виникає у ситуації, коли на шляху до досягнення значущих життєвих цілей постає перешкода, яку певний час неможливо подолати традиційними, звичними засобами. У таких випадках настає період дезорганізації та психологічної напруги, коли людина здійснює численні спроби відновити порушену рівновагу. Зрештою формується новий варіант адаптації, який може бути як конструктивним, так і таким, що не відповідає інтересам самої особистості та її соціального оточення.

Екзистенційна психологія приділяє кризам особливу увагу, розглядаючи їх не лише як деструктивні переживання, але й як можливість глибокого переосмислення власного життя. У найгостріші моменти екстремальних та кризових ситуацій людина часто переживає феномен екзистенції – стан істинного, автентичного існування. Автентичність трактується як здатність бути собою, вільною від соціальних ролей та психологічних «масок», що найповніше проявляється у досвіді глибокого страждання, радості, втрат чи захоплення. У такі моменти особистість відкриває власну сутність і здійснює внутрішній вибір, який може змінити подальший життєвий шлях [18].

Так звані кризи автентичності, які можуть виникати неодноразово впродовж життя, пов'язані з невідповідністю між біологічними, індивідуально-психологічними та соціальними аспектами функціонування людини. Вони часто супроводжують екзистенційну кризу, оскільки торкаються найглибших рівнів саморозуміння та смислового орієнтування [19].

Таким чином, екзистенційна криза є складним багатовимірним станом, що відображає глибинні суперечності людського існування та одночасно відкриває перспективи особистісного оновлення. Усвідомлення її природи дозволяє не лише точніше інтерпретувати індивідуальні переживання особистості, але й розробляти ефективні психологічні стратегії підтримки у періоди життєвих трансформацій.

Криза автентичності формується й розгортається у внутрішньому просторі особистості, оскільки пов'язана передусім із глибинними, часто неусвідомленими процесами самоосмислення. Це внутрішньоособистісний феномен, малодоступний для безпосереднього спостереження чи зовнішньої діагностики. Ігнорування цієї складової унеможлиблює розуміння того, чому людина, яка зовні здається добре адаптованою до соціальних умов і успішно інтегрованою в систему суспільних стосунків, у певний момент може раптово відмовлятися від звичного способу життя та прагнути радикальних змін у власній життєвій траєкторії [20].

Поглиблений аналіз індивідуального переживання кризи дозволяє побачити, що за поверхневими скаргами або видимими труднощами нерідко приховані фундаментальні екзистенційні проблеми – співвідношення життя й смерті, досвід самотності, переживання свободи та відповідальності, тривога щодо майбутнього та особистої безпеки. Саме ці базові теми людського існування визначають зміст екзистенційної кризи [17].

Виникнення екзистенційної кризи може бути пов'язане з різними типами кризових ситуацій, які відрізняються масштабом і рівнем впливу на людину, зокрема [21]:

1. Кризи на рівні суспільних систем – політичні, економічні, морально-етичні та інші трансформації, що порушують звичний соціальний порядок.
2. Кризові явища в малих соціальних групах – конфлікти в родині, трудовому колективі.
3. Особистісні, міжособистісні та внутрішньоособистісні кризи, які безпосередньо стосуються самосприйняття, самооцінки та внутрішніх конфліктів індивіда.

На індивідуальному рівні криза виникає тоді, коли людина стикається з неможливістю реалізувати власні мотиви, цінності чи прагнення через перешкоди, які неможливо подолати на основі попереднього життєвого досвіду. У таких випадках особистість позбавляється звичної опори, що призводить до напруження, дезадаптації та переживання внутрішнього конфлікту між реальною та ідеальною моделями власного «Я» [21].

Попри деструктивні прояви, криза має й конструктивний потенціал. Вона ніби «очищує» свідомість від другорядного та поверхневого, допомагає людині усвідомити справжні цінності, переглянути життєві орієнтири та виявити свою автентичність. Таким чином, психологічна криза постає одночасно як джерело страждання та можливість особистісного зростання, внутрішньої трансформації й переорієнтації життєвого змісту [22].

Життєві кризи мають багаторівневу структуру, нагадуючи вкладені одна в одну системи. Найбільш проблемною є ситуація, коли людина не виходить

із кризового стану, а нашаровує нові труднощі на попередні. У своїй основі будь-яка криза пов'язана з пошуком сенсу життя, осмисленням власного призначення та відповіддю на фундаментальні питання існування: «Для чого я живу?» і «Яку роль виконую у світі?». Не менш значущими є питання особистої свободи, автономії та боротьби за можливість здійснювати вибір на різних етапах життєвого шляху [23].

Попри наявність у людини внутрішніх адаптаційних ресурсів, які забезпечують здатність долати труднощі, іноді потенціал цих механізмів виявляється недостатнім. У таких випадках зростає ймовірність формування екзистенційної кризи, що ускладнює подальший особистісний розвиток.

Розуміння криз як закономірних етапів психічного становлення, знання їхньої періодичності та детермінант дає можливість своєчасно попередити або мінімізувати прояви екзистенційної кризи. Така поінформованість дозволяє зменшити ймовірність негативних наслідків, пов'язаних із хибними життєвими рішеннями, а також сприяє більш усвідомленому вибору особистісних стратегій подолання [24].

Отже, екзистенційна криза не є глухим кутом; це радше точка напруження, яка виникає внаслідок накопичення внутрішніх суперечностей і сигналізує про необхідність змін. Її сутність полягає у зіткненні людини з питаннями власного існування та пошуком нових смислових підстав для подальшого життя.

1.2. Особливості особистісного розвитку людини у зрілому віці

Зрілість у життєвому циклі людини охоплює період від 40–45 до 60–65 років і характеризується завершенням активної професійної та соціальної самореалізації, переоцінкою життєвих цінностей та стабілізацією особистісних рис. У цьому віковому періоді відбуваються важливі психологічні та соціальні трансформації, які впливають на індивідуальне самовизначення, відчуття власної ефективності та цілісності життєвого досвіду [25].

Однією з ключових особливостей особистісного розвитку у зрілому віці є усвідомлення неминучості старіння та обмеженості часу, що залишився, що стимулює людину до переосмислення пріоритетів і цінностей. Формується інтегроване відчуття «життєвого підсумку», коли досвід, набуті знання та соціальні досягнення оцінюються у контексті їх значущості для себе та оточуючих [26].

Пізня дорослість є особливим періодом розвитку людини, коли відбуваються значні біологічні, соціальні та психологічні зміни. У цей час особливо важливо, щоб людина відчувала себе цінною та потрібною, адже потреба у визнанні і підтримці зростає на фоні змін у житті. Старіння організму супроводжується уповільненням функцій різних систем, підвищеною подразливістю, зростанням ризику для життя та зміною соціального статусу. Людина втрачає певні ролі – працівника, подружжя, активного члена спільноти – і опановує нові, пов'язані з пенсіонерським статусом, роллю бабусі чи дідуся, старшого члена родини, людини зі слабким здоров'ям [27].

Соціальні та фізіологічні зміни впливають на психічний стан особистості. Виникають тривожність, зниження самооцінки, погіршення концентрації уваги, зменшення задоволення від повсякденного життя. У сучасному суспільстві зростає інтерес до психологічних проблем пізнього віку, що пояснюється демографічними та соціальними особливостями: збільшенням частки літніх людей у структурі населення, скороченням багатопокілних сімей, самотністю старших родичів та потребою в соціально-психологічній підтримці. Старість нині частіше розглядається як період розвитку, а не деградації [29].

Особливостями психічного розвитку у пізньому зрілому віці є нерівномірність та варіативність. Нерівномірність проявляється у тому, що різні психічні функції змінюються з різною швидкістю: наприклад, мислительна діяльність може залишатися порівняно збереженою, а механічна пам'ять значно погіршуватися. Варіативність проявляється у відсутності

жорсткої зумовленості психічного розвитку: люди одного віку можуть суттєво відрізнятися за психічними та особистісними характеристиками, що визначається станом здоров'я та життєвим досвідом. Значною особливістю цього віку є поступове поширення інволюційних процесів, які починають проявлятися ще до старості, але стають помітними саме у пізньому зрілому віці [30].

Соціальна ситуація розвитку у пізній дорослості пов'язана з виходом на пенсію та поступовим відходом від активної участі у виробничому житті. Людина стикається з вибором між активним соціальним життям і індивідуальною самореалізацією. Цей вибір визначає стратегію адаптації до старіння та емоційний стан – від тривожності і депресії до спокою та задоволеності життям [28]. Порухення звичного режиму життя, зміна соціального статусу, відділення дітей та онуків, прискорене біологічне старіння, погіршення матеріального становища та втрата близьких людей можуть призводити до вікових криз. Ці кризи є природними, адже відображають завершення одного етапу психічного розвитку і перехід до нового – від зрілості до старості. Їхня суть полягає в оцінці цінності прожитого життя та прийнятті себе і свого життєвого шляху [30].

Фізіологічні зміни в організмі старіючої людини значно впливають на її психічний стан та поведінку. Погіршується забезпечення киснем тканин, знижується м'язова маса і сила, збільшується жировий прошарок, уповільнюється обмін речовин, слабшає імунний захист, знижується ефективність роботи серцево-судинної та дихальної систем. Поступово зменшуються резервні можливості організму, погіршується стан опорно-рухового апарату, знижується еластичність шкіри, змінюється колір і густота волосся, знижується гострота зору, слуху та нюху [31].

Нервові процеси сповільнюються, зростає схильність до меланхолії та емоційної лабільності. До психічних порушень пізнього зрілого віку належать як хвороби, що не є специфічними для старості (шизофренія, психози, неврози), так і власне вікові розлади – стареча деменція, хвороба Альцгеймера.

Одним із найпоширеніших психічних станів є депресія, яка проявляється пригніченим настроєм, відчуттям непотрібності, безнадійності, втрати інтересу до улюблених занять, родини, друзів чи роботи [32].

Якщо говорити про психологічні механізми розвитку особистості у зрілому віці, то вони включають [33]:

- стабілізацію емоційної сфери та здатність до самоконтролю;
- формування цілісності та внутрішньої автономії, що проявляється у здатності приймати складні життєві рішення;
- переосмислення міжособистісних відносин та соціальної ролі;
- розвиток рефлексивних здібностей, здатності до оцінки минулого досвіду і планування майбутнього;
- підвищення цінності духовних та моральних аспектів життя, що супроводжується інтенсивним пошуком смислу та ціннісних орієнтирів.

У зрілому віці особистість здатна більш гнучко адаптуватися до змін у соціальному та професійному середовищі, однак її психологічна стійкість багато в чому залежить від попереднього досвіду, якості міжособистісних відносин і рівня внутрішньої рефлексії. У випадку різких змін або втрати опори, зокрема при серйозних життєвих подіях чи хворобах, може виникати екзистенційна криза, яка проявляється через сумнів у сенсі життя, страх старіння та втрату власної ідентичності [34].

Психологічні особливості періоду пізньої зрілості пов'язані з процесами стабілізації та переоцінки життєвих цінностей, а також із необхідністю адаптації до нових ролей і завдань. На цьому етапі людина усвідомлює, що багато важливих рішень щодо професійної діяльності та сімейного життя вже прийнято, тому головна увага зосереджується на їх реалізації та підтриманні результатів попередніх досягнень [31].

У зрілому віці підвищується відповідальність за власні рішення та дії. Якщо на етапі ранньої дорослості індивід часто діяв імпульсивно, не враховуючи власні ресурси та можливі наслідки, то у зрілому віці цілі визначаються з урахуванням реальних можливостей та індивідуальних

здібностей, а результати самовираження оцінюються більш об'єктивно. Суттю Я-концепції стає прагнення до самоактуалізації, яке ґрунтується на духовно-моральних та значущих особистісних цінностях [28].

Психологічне переживання переходу до зрілого віку є індивідуально різним: одні сприймають його як новий етап розвитку та можливість реалізації потенціалу, інші – як втрату молодості, що викликає незадоволеність, внутрішнє занепокоєння або депресивні стани [33].

Хоча у цей період дещо послаблюються психофізіологічні функції, це не позначається критично на когнітивних здібностях, працездатності та творчій активності. Інтенсивність зниження функцій інтелекту (довільного ментального контролю, дивергентного мислення, обсягу ментального простору) залежить від професійної активності, рівня освіти, обдарованості та багатства життєвого досвіду. Дорослі, які активно залучені до складних розумових завдань, проявляють високий рівень інтелектуальної гнучкості, ініціативності та здатності до самостійного прийняття рішень [34].

Попри уповільнення швидкості та точності обробки інформації, здатність ефективно використовувати знання та оцінювати події у широкому контексті зберігається на високому рівні. Таким чином, хоча когнітивні процеси в зрілому віці можуть відбуватися повільніше, ефективність мислення та глибина аналізу стають навіть вищими, ніж у молодому віці [30, 35].

У період пізньої зрілості (від 60 років) значно трансформується Я-концепція дорослої людини. Вона пов'язана з усвідомленням життєвих завдань цього етапу: набуття духовної та моральної досконалості, накопичення життєвої мудрості та досвіду; підтримання гідного рівня життя; організація відпочинку; сприяння розвитку дітей та онуків, щоб вони стали відповідальними та щасливими дорослими; чутливе ставлення до подружніх стосунків; піклування про батьків похилого віку та власне здоров'я [36].

Ці завдання модифікують Я-концепцію, роблячи її реалістичнішою та позбавленою ілюзій, притаманних ранній дорослості щодо оцінки життєвих перспектив і можливостей. Водночас період пізньої зрілості супроводжується

високим ризиком виникнення стресових станів, що можуть бути спровоковані втратою близьких, розлученням, хворобами або передчасним виходом на пенсію. Інтенсивність стресу залежить від індивідуального сприйняття цих подій [37].

Для цього віку характерні дві тенденції: занепокоєність, що стимулює активність, прагнення реалізувати здібності та потенціал; або відсутність занепокоєності, що призводить до гальмування розвитку, відчуття непотрібності та емоційного спустошення. Часто проявляється надмірна турбота про себе, що потребує балансування з активним способом життя [28].

Важливим аспектом є ефективне використання ресурсів – біологічних, психологічних, соціальних – для продовження творчого й активного періоду життя через оптимальне планування індивідуального часу та його ритму. У пізньому віці значущим є знайдення застосування власним здібностям, що сприяє продовженню активного періоду зрілості [37].

Праця розглядається як ключовий засіб підтримки життєвої активності та самореалізації. Вона забезпечує відновлення життєвих сил та задоволення базових потреб, а оптимально підібрані завдання дозволяють досягти особистісної гармонії та високої майстерності. Кожен індивід має прагнути реалізувати свій потенціал, не перевантажуючи себе непосильними завданнями, і досягати власної «вершини» (акме) [38].

Вибір діяльності та відповідальність за її результати залишаються визначальними для формування особистості, розкриття індивідуальних рис та талантів. Зниження мотивації у зрілому віці часто пов'язане з усвідомленням наближення старості. Безболісний перехід можливий, якщо людина сприймає старіння як природний етап життя і планує свою активність у майбутньому. У такому випадку виникає мотиваційна установка, яка дозволяє розглядати старість як нову можливість для самореалізації, творчості та активного життя, не менш цінну, ніж попередні періоди [39].

Вікова група людей пізньої дорослості є надзвичайно різноманітною та неоднорідною. Кожна людина має індивідуальні особливості, рівень адаптації

до зовнішніх умов, переживання, радощі, труднощі та поведінкові реакції. Тому психічні стани та особистісні характеристики у цій віковій категорії виявляються різноплановими [40].

Результати досліджень особистісних рис у старості неоднозначні. Частина науковців відзначає стабільність багатьох характеристик, наприклад емоційності, товариськості та активності, пояснюючи це впливом генетичних чинників. Інші дослідники підкреслюють, що з віком особистість зазнає суттєвих змін. Так, результати Шотландського лонгітюдного дослідження показали, що у пізній дорослості відбуваються зміни у ряді особистісних рис, водночас стійкими залишаються такі характеристики, як стабільність настрою та добросовісність, що свідчить про певну зв'язок особистості старості з її ранніми етапами [28].

Деякі автори зазначають, що з віком може загострюватися негативна спрямованість характерологічних рис, наприклад підозрілість, дріб'язковість, непримиренність чи дратівливість, що інколи переходить в агресивність. Водночас у багатьох людей зрілого віку проявляються позитивні зміни: зростає поступливість, схильність до компромісів, умиротворення та ціннісне осмислення життя. Значні моральні та соціальні якості, такі як чесність, щирість і дружелюбність, у більшості випадків зберігаються [30, 41].

Люди пізньої дорослості, як правило, мають позитивне ставлення до себе, визначили власні інтереси та пріоритети, усвідомили свої переваги і недоліки та займають певне місце в соціальному й сімейному колі. Утім, втрата глибоких соціальних зв'язків може провокувати егоцентричність, упевненість у власній правоті, підвищену амбіційність, нетерплячість до заперечень і підвищену балакучість. Водночас така поведінка може мати адаптивний характер, допомагаючи уникати неприємних ситуацій, підтримувати активність і позитивне сприйняття оточення [42].

У пізньому віці часто спостерігається послаблення самоконтролю, що пов'язано з віковими змінами нервової системи та життєвими подіями, такими як вихід на пенсію, втрата близьких, погіршення здоров'я. Це може

проявлятися обережністю, жорсткістю у поведінці, скутістю, а також схильністю до ексцентричних вчинків, занурення у внутрішній світ та зниження здатності долати складні життєві ситуації [43].

Емоційне життя літніх людей характеризується певною інертністю, втратою гнучкості та підвищеною вразливістю. При цьому, за даними зарубіжних досліджень, у багатьох випадках рівень емоційного самоконтролю у старості навіть вищий, ніж у молодості, а кількість негативних емоцій зменшується [28].

Особливістю пізньої дорослості є підвищена стурбованість життям, соціальними подіями, здоров'ям та майбутнім. Це проявляється у пильності щодо дрібниць повсякденного життя, адаптивних поведінкових стратегіях, спрямованих на збереження сил і уникнення негативних ситуацій, а також у прагненні до підтримки звичного способу життя. Водночас стурбованість може супроводжуватися тривожністю, іпохондрією, фізичними проявами напруження та підвищеною чутливістю до захворювань [44].

Депресивні стани у літніх осіб можуть виникати як при патологічному, так і при нормальному старінні. Стареча депресія характеризується похмурим настроєм, песимізмом, байдужістю до соціальних контактів, зосередженням на минулому та відчуттям порожнечі у житті. Особливо підвищений ризик виникнення депресії та суїцидальних тенденцій у чоловіків старшого віку.

Самооцінка літніх людей часто є вибірковою та залежить від ситуації. У звичних для себе умовах вона переважно позитивна, сприяє працездатності, упевненості та контролю емоцій, тоді як зміна звичного середовища може провокувати тривожність і негативне ставлення до себе [45].

Для забезпечення активного та повноцінного життя у пізньому віці важливими є [44]:

- наявність змістовної та творчої діяльності;
- позитивна орієнтація на майбутнє;
- оцінювання життя за критеріями досягнень та щасливих моментів;
- навчання новим справам і розвиток творчих здібностей;

- готовність до змін та збереження власної ідентичності;
- наявність або пошук сенсу життя;
- ведення спогадів і мемуарів;
- перебування у позитивному емоційному стані;
- підтримка здоров'я, відновлення сил та адаптація до фізичних змін.

Отже, зрілий вік характеризується комплексом фізіологічних, соціальних і психологічних змін, які впливають на особистісний розвиток. Одночасно може спостерігатися стабілізація особистісних структур та потенційна уразливість до кризових станів, що потребує усвідомленого самовдосконалення, переосмислення життєвих пріоритетів і розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів. Важливо, щоб людина зберігала активність, підтримувала соціальні контакти та реалізовувала свої здібності, що сприятиме адаптації до старіння та підтриманню високої якості життя.

1.3. Психологічні механізми виникнення екзистенційної кризи у зрілому віці

Екзистенційна криза у зрілому віці розглядається як глибинне психологічне переживання, що супроводжується втратою сенсу життя, дисгармонією між внутрішніми цінностями та зовнішніми обставинами життя, а також переживанням фрустрації життєвих потреб. Виникнення екзистенційної кризи зумовлене комплексною взаємодією внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх факторів, пов'язаних із віковими, соціальними та культурними змінами [46].

Одним із ключових механізмів є усвідомлення скінченності життя. У зрілому віці особистість усе більш реально усвідомлює обмеженість часу та неминучість смерті, що викликає підвищену тривожність, перегляд життєвих пріоритетів та оцінку нереалізованих планів. Це веде до актуалізації екзистенційної напруженості та необхідності переосмислення власного життя [44].

Важливу роль відіграє порушення смисложиттєвої структури особистості. Коли звичні ціннісні орієнтири перестають відповідати життєвим обставинам, виникає відчуття втрати мети, розрив між «Я-реальним» та «Я-бажаним», внутрішня порожнеча та безцільність. Подібні процеси є основою формування кризового переживання у зрілому віці [47].

Не менш важливим є розрив між особистісною ідентичністю та соціальними ролями. У зрілому віці часто відбувається переоцінка професійних, сімейних та гендерних ролей. Коли рольові функції перестають відповідати внутрішнім уявленням про себе, це призводить до рольової напруженості, фрустрації та відчуття втрати власного «Я» [48].

Фрустрація потреби в самореалізації також є значущим механізмом. Усвідомлення нереалізованих можливостей або невідповідності між потенціалом та досягненнями викликає зниження самооцінки, переживання «втрачених можливостей» та внутрішнє незадоволення життям. Цей механізм підтверджується концепціями А. Маслоу та К. Роджерса, які підкреслюють важливість самореалізації для психологічного благополуччя особистості [47].

У цьому віці посилюється внутрішня самокритика та перфекціонізм, що може провокувати екзистенційну провину та переживання невдоволення власним життям. Водночас у зрілому віці часто актуалізується почуття самотності та ізоляції, навіть при наявності соціальних зв'язків, оскільки ключові життєві рішення залишаються в площині особистісної відповідальності [44].

Нарешті, когнітивна ригідність, характерна для багатьох людей зрілого віку, знижує здатність ефективно адаптуватися до нових обставин і переосмислювати життєві події. Це сприяє формуванню неефективних стратегій подолання кризових станів та емоційного виснаження.

Розглядаючи психологічні механізми формування екзистенційної кризи у зрілому віці, доцільно зосередитися на її природі, ключових детермінантах та внутрішніх процесах, які спричиняють загострення переживань. Екзистенційна криза становить один із найглибших видів психологічного

дистресу, оскільки впливає на цілісність особистості, її здатність функціонувати та підтримувати відчуття життєвої повноти [49].

У науковій літературі екзистенційна криза у зрілому віці визначається як стан втрати або різкого зниження відчуття сенсу життя, що часто виникає внаслідок радикальної переоцінки життєвих цінностей, змін у способі існування, внутрішніх уявлень про себе та своє місце у світі. У зрілому віці цей стан зазвичай супроводжується посиленою тривогою, внутрішнім напруженням та глибоким психологічним дискомфортом, який активізується під впливом фундаментальних питань про власне існування, досягнення життєвих цілей, відповідальність за власний вибір і обмеженість часу. Саме в цей період життя людина часто переосмислює сенс свого існування, зіставляючи здобуте з нереалізованими планами та можливостями, що підвищує ризик виникнення екзистенційної тривоги [44, 46, 49].

Екзистенційна криза у зрілому віці найчастіше має комплексну природу. Серед провідних причин, що здатні ініціювати її розвиток, дослідники відзначають [50]:

- переживання ізолюваності, самотності або відчуження;
- усвідомлення власної смертності, зіткнення з життєвими втратами чи критичними подіями;
- відчуття відсутності цілей, перспектив або внутрішнього смислового орієнтиру.

У певний момент життєвого шляху доросла людина може відчувати психологічну «застряглість»: неможливість рухатися вперед, втрату емоційної динаміки та внутрішнього ресурсу. Для такого стану характерні тривога перед невизначеним майбутнім, труднощі у міжособистісних взаєминах, посилене почуття провини чи тягар відповідальності. Часто виникають прояви екзистенційної втоми, які виражаються емоційним виснаженням, байдужістю, зниженням мотивації, втратою здатності бачити сенс подальших зусиль. Коли людина звертається по допомогу в такому стані, їй нерідко складно чітко окреслити джерело свого дистресу. Це зумовлено тим, що екзистенційна криза

не локалізується в окремій події чи переживанні, а формується як результат взаємодії глибоких внутрішньоособистісних процесів, життєвих трансформацій і накопиченого досвіду. Тому її розуміння потребує комплексного аналізу психологічних детермінант, особистісних ресурсів та індивідуальної здатності дорослої людини до смислотворення і реконструкції життєвої перспективи [49].

Екзистенційна криза у зрілому віці може проявлятися через різні психологічні та соматичні симптоми, включаючи невротичні, депресивні та психосоматичні розлади. Незалежно від зовнішньої форми скарг чи видимої проблеми, у глибині психіки дорослої людини можна виявити поєднання двох ключових переживань: відчуття неможливості продовжувати життя у звичному вигляді та тривоги перед необхідністю «стати іншою» особистістю. Цей стан часто порівнюють із соціологічним поняттям аномії [44].

У системах світогляду, де сенс життя визначається зовнішніми авторитетами або надприродними сутностями, виникнення сумніву або недовіри до цих поглядів може виступати тригером екзистенційної кризи. У зрілому віці така криза часто проявляється як усвідомлення обмеженості власного життя та непевності щодо його сенсу. Цей стан можна розглядати як форму внутрішнього напруження та психічної депривації, що іноді супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними настроями або погіршенням адаптивних стратегій. У ряді випадків екзистенційне напруження може підвищувати ризик суїцидальних думок, особливо за наявності додаткових психічних або соціальних стресорів [51].

У другій половині життя, досягнувши приблизно 60-річного віку, доросла людина починає усвідомлювати власну смертність і обмеженість часу, що залишився. Цей процес нерідко супроводжується відчуттям, що значна частина життєвих планів і досягнень залишилася нездійсненою, а повсякденне життя перетворюється на рутину, обмежену тривіальними обов'язками підтримки існування. Усвідомлення цієї істини може викликати психологічний шок, оскільки очікувані зміни життєвих ролей та правил, які

задовольняли у молодшому віці, виявляються неповними або вимагають перегляду [50].

У нормальних умовах цей процес адаптації до старіння розтягується на кілька років і може відбуватися поступово, проте раптові події, хвороби або сильні життєві потрясіння здатні прискорити і загострити його, створюючи стан внутрішньої дезорганізації. Втрата здоров'я, безпорадність або фізичне обмеження виступають тригерами, що активізують питання про сенс життя: «Що я дав світу? Як жити далі? Для чого існувати?» Саме в таких умовах формується екзистенційна криза у похилому віці [51].

Людина може намагатися відволіктися, зайнятися повсякденними справами, роботою чи міжособистісними стосунками, однак тривожні думки про старіння, самотність і смерть продовжують турбувати, поступово підриваючи відчуття життєвої рівноваги. Виникає конфлікт між свідомістю, яка прагне відкинути неприємні усвідомлення, та підсвідомими переживаннями страху та втрати контролю. Цей внутрішній психологічний конфлікт є ключовим механізмом виникнення екзистенційної кризи у зрілому віці, оскільки він стимулює переосмислення цінностей, життєвих орієнтирів і власного існування в умовах обмеженості часу та ресурсів [52].

У літньому віці людина може відчувати втрату внутрішньої опори та власної особистості, що поступово призводить до дезорганізації життя та психологічного дискомфорту. Виникає відчуття втрати стабільності, порушення звичних способів існування та руйнування життєвих навичок. У деяких випадках це проявляється у відчутті власної непотрібності та емоційній апатії [53].

Екзистенційна криза у зрілому віці відрізняється специфічними особливостями: вона зумовлена переосмисленням прожитого життя, змінами соціальних ролей, фізичним старінням та загостренням усвідомлення власної смертності. Важливим психологічним механізмом тут є конфлікт між усвідомленням минулих досягнень та невідповідністю між бажаним і реальним, що викликає тривогу, страх і потребу в переоцінці сенсу життя [50].

Існують різні способи проходження екзистенційної кризи. Деякі люди уникають глибокого осмислення проблем, зосереджуючись на повсякденних справах або міжособистісних відносинах, інші намагаються наповнити своє життя новими сенсами, зокрема через особистісне самовдосконалення, пошук щастя чи набуття знань. Релігійна віра також може виступати як ресурс для подолання кризи через «крок віри», що забезпечує стабільність і підтримку [54].

Суттєву допомогу у відновленні сенсу життя та особистісного ресурсу надає екзистенційна психотерапія, заснована Д. Бюдженталем. Вона спрямована на розвиток відповідальності за власне життя, усвідомлення його цінностей, відновлення внутрішньої свободи та здатності приймати себе й власні життєві умови. Екзистенційна терапія дозволяє людині зрілого віку знову переживати життя повноцінно, усвідомлено і відкрито, сприяючи особистісному зростанню та подоланню «старого Я», що більше не відповідає новим умовам життя [55].

Клієнтами екзистенційних терапевтів можуть бути не лише люди в стані класичної екзистенційної кризи, а й ті, хто пережив серйозні психічні травми або відчуває екзистенційний біль. У цілому екзистенційна психотерапія є корисною для широкого кола людей, оскільки сприяє більш глибокому, усвідомленому та повноцінному проживанню життя на будь-якому його етапі [53].

Таким чином, екзистенційна криза у зрілому віці формується внаслідок взаємодії низки психологічних механізмів, серед яких усвідомлення скінченності життя, порушення смисложиттєвої структури, рольові конфлікти, фрустрація самореалізації, посилена самокритика та екзистенційна самотність. Розуміння цих механізмів має важливе значення для розробки ефективних психологічних та психотерапевтичних стратегій підтримки особистості в період кризи.

1.4. Механізми адаптації та проживання екзистенційної кризи в зрілому віці

Екзистенційна криза у зрілому віці розглядається як складний психологічний стан, що виникає внаслідок переосмислення життєвих цінностей, втрати життєвих орієнтирів та усвідомлення скінченності існування. У цей період особистість стикається з необхідністю інтегрувати пережитий досвід, уточнити сенс власного життя та переглянути систему цілей. Як показують дослідження, успішність подолання екзистенційної напруги значною мірою залежить від сформованості адаптивних механізмів, особистісної зрілості та здатності до рефлексії [44].

Одним із ключових механізмів адаптації є переосмислення життєвого досвіду, що забезпечує інтеграцію минулих досягнень і невдач у цілісну особистісну історію. Рефлексивне осмислення дозволяє людині відновити внутрішній порядок, знайти нові смисли та скоригувати життєві очікування. Дослідження показують, що здатність до смислотворення тісно пов'язана із суб'єктивним благополуччям та стійкістю до стресу у зрілому віці [56].

Важливим адаптивним механізмом є ціннісно-смилова перебудова, що передбачає перегляд пріоритетів, формування більш реалістичних цілей та прийняття власних вікових змін. У зрілому віці людина часто зосереджується на внутрішньому житті, міжособистісних стосунках, духовному розвитку та самоздійсненні. Це сприяє зниженню екзистенційної тривоги і формуванню почуття внутрішньої узгодженості [57].

Значну роль у подоланні кризи відіграють психологічні ресурси, серед яких вирізняють саморегуляцію, емоційну стабільність, здатність до прийняття та толерантність до невизначеності. Особливо важливою є сформованість екзистенційної компетентності, яка включає вміння усвідомлювати власні межі, приймати відповідальність за життєві рішення, конструктивно ставитися до невдач та сприймати життєві зміни як можливості для розвитку [58].

Суттєве значення має соціальна підтримка: позитивні міжособистісні стосунки, участь у соціальних і професійних спільнотах, підтримка сім'ї та друзів. Доведено, що соціальна включеність знижує відчуття ізоляції, посилює відчуття значущості та забезпечує емоційне підкріплення, необхідне для подолання кризових станів [57].

До адаптивних механізмів також належать копінг-стратегії, серед яких найбільш ефективними у зрілому віці є [59]:

- проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення ситуації або її переосмислення;
- емоційно-орієнтовані стратегії, що допомагають регулювати внутрішню напругу;
- екзистенційні копінги, які включають пошук сенсу, звернення до духовних практик, розвиток внутрішньої свободи та прийняття;
- когнітивна реструктуризація, що допомагає замінювати деструктивні переконання більш реалістичними.

Не менш важливим є формування настанови на прийняття власної смертності, що знижує інтенсивність екзистенційного страху та сприяє переорієнтації на важливі життєві цінності. Прийняття невідворотності вікових змін та обмежень допомагає людині зосередитися на теперішньому моменті, розвивати внутрішній спокій та гармонію.

Ефективним механізмом проходження кризи є також залучення до творчої діяльності, що сприяє самовираженню, відновленню цілісності особистості та пошуку нових смислів. Творчість виступає інструментом інтеграції емоційного досвіду та допомагає людині вийти за межі руйнівних переживань [60].

Отже, адаптація до екзистенційної кризи у зрілому віці ґрунтується на взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Найефективнішими механізмами подолання є смислотворення, прийняття, соціальна підтримка, рефлексія та активні копінг-стратегії. Їх поєднання забезпечує успішне подолання кризи, збереження психічного здоров'я, розвиток особистісної

зрілості та формування нових смислів, що підсилюють життєстійкість і сприяють позитивному самосприйняттю у зрілому віці.

Висновки до розділу 1

Здійснено теоретичний аналіз сутності екзистенційної кризи та умов її виникнення у зрілому віці. Розгляд наукових підходів до поняття «екзистенційна криза» дозволив визначити її як складний психічний стан, що виникає внаслідок зіткнення людини з фундаментальними питаннями сенсу життя, свободи, відповідальності, провини, смерті та меж людського існування. Екзистенційна криза у зрілості набуває особливої актуальності через нагромаджений життєвий досвід, переосмислення особистих досягнень і невдач та необхідність визначення подальших життєвих перспектив.

Особливості зрілого віку створюють специфічні передумови для розвитку екзистенційної напруги. До таких належать вікові психофізіологічні зміни, трансформація соціальних ролей, зменшення професійної активності, перегляд життєвих цінностей і меж власних можливостей. Усвідомлення скінченності життя, оцінювання власного життєвого шляху, зростання відповідальності та зіткнення з втратами посилюють емоційне навантаження та роблять зрілу особистість більш вразливою до внутрішніх конфліктів. У цей період можуть загострюватися тривожність, емоційна нестабільність, відчуття самотності або зниження задоволеності життям.

Проаналізовані психологічні механізми виникнення екзистенційної кризи засвідчують, що її розвиток пов'язаний із порушенням смислової цілісності, дисгармонією між внутрішніми цінностями та реальними умовами життя, втратою або знеціненням життєвих орієнтирів. Важливими тригерами можуть бути зміна світогляду, криза довіри до зовнішніх авторитетів, зіткнення з невизначеністю та необхідністю прийняття відповіді за власні рішення.

Дослідження адаптивних механізмів показало, що подолання екзистенційної кризи у зрілому віці ґрунтується на поєднанні внутрішніх і

зовнішніх ресурсів. Найважливішими з них є смислотворення, рефлексія, прийняття власних вікових змін, розвиток екзистенційної компетентності, використання конструктивних копінг-стратегій, а також соціальна підтримка. Встановлено, що здатність особистості інтегрувати життєвий досвід, гнучко перебудовувати цінності та адаптуватися до нових умов забезпечує зниження екзистенційної напруги та сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що екзистенційна криза у зрілому віці є закономірним і водночас потенційно продуктивним етапом особистісного розвитку. Її перебіг визначається складною взаємодією вікових, психологічних і соціальних чинників, а успішність подолання залежить від сформованості смислових і адаптивних механізмів, рівня особистісної зрілості та наявності соціальних ресурсів. Отримані узагальнення створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей переживання екзистенційної кризи у зрілих осіб.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПОСОБІВ ПРОХОДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Методологічне обґрунтування та організація дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників виникнення та перебігу екзистенційної кризи у зрілому віці ґрунтувалося на комплексному поєднанні кількісних і якісних методів, що дозволило всебічно проаналізувати особливості смислової, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер респондентів. Такий підхід забезпечив виявлення ключових детермінант зниження смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), розладу психологічного благополуччя та порушення адаптаційних механізмів у період пізньої зрілості.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження становили системний, діяльнісний, когнітивно-поведінковий та особистісно-орієнтований підходи.

Системний підхід дозволив розглядати екзистенційну кризу як результат взаємодії багатьох чинників: вікових психофізіологічних змін, соціальної активності, емоційної регуляції, стійкості до стресу, особистісної ціннісної структури та якості соціальних зв'язків. Особистість аналізувалася як цілісна система, у якій когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові компоненти формують механізм подолання кризових станів.

Діяльнісний підхід дав змогу оцінити рівень соціальної залученості респондентів, їхню активність, здатність до саморегуляції та вибору конструктивних стратегій поведінки в умовах вікових змін і кризових переживань. Особлива увага приділялася тому, як способи організації повсякденної діяльності впливають на суб'єктивне благополуччя та життєстійкість.

Когнітивно-поведінковий підхід забезпечив вивчення особливостей когнітивної оцінки життєвих подій, рівня тривожності, депресивності,

інтерпретаційних схем, через які особа сприймає власну старість, обмеженість часу, втрати та необхідність переосмислення життєвого шляху.

Особистісно-орієнтований підхід сприяв глибшому аналізу індивідуальних відмінностей: рівня смислотворення, психологічного благополуччя, життєстійкості, емоційної зрілості та копінг-стратегій.

У процесі проведення емпіричного дослідження було послідовно реалізовано кілька взаємопов'язаних етапів, спрямованих на отримання достовірних даних щодо особливостей переживання екзистенційної кризи у зрілому віці. На початковому етапі відбувалося визначення проблемного поля дослідження, конкретизація його мети, завдань та гіпотез, а також формування вибірки респондентів із урахуванням критеріїв віку, психологічного стану та соціально-демографічних характеристик.

Наступним кроком стало обґрунтування методичного інструментарію: добір психодіагностичних методик, валідних для вимірювання рівня екзистенційної напруги, смисложиттєвих орієнтацій, копінг-стратегій та емоційного стану досліджуваних. Після цього був здійснений організаційно-підготовчий етап, що включав проведення інструктажу учасників, забезпечення етичних умов дослідження, добровільності участі та конфіденційності результатів.

Основний етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження, збір емпіричного матеріалу та фіксацію кількісних і якісних показників. Отримані дані були оброблені за допомогою статистичних методів аналізу, що дало змогу виявити закономірності, перевірити гіпотези та встановити взаємозв'язки між показниками екзистенційної кризи та психологічними характеристиками респондентів. Завершальним етапом стала інтерпретація отриманих результатів, їх узагальнення та співвіднесення з теоретичними положеннями, що дозволило сформулювати висновки і визначити перспективи подальших досліджень у цій сфері.

У дослідження було відібрано 40 осіб зрілого віку. Вік учасників коливався від 60 до 75 років, середній вік становив 65 років. Набір респондентів здійснювався через місцеві громадські центри, заклади для людей похилого віку. Формування груп соціально активних та пасивних респондентів здійснювалося на основі комплексної оцінки соціальної активності та тестування відповідно до рекомендацій. Для цього використовували тестування за трьома показниками: взаємодія з друзями та сусідами, стосунки з родиною, взаємодія через програми активності (додаток А). Рівень соціальної активності визначався за опитувальником, де середній бал $\geq 3,5$ визначав соціально активних, $\leq 2,5$ – пасивних [61].

Після первинного скринінгу всі учасники були розподілені на дві рівні групи залежно від рівня їхньої соціальної активності.

До *першої групи* увійшли соціально активні особи, які протягом останніх шести місяців регулярно долучалися до різних форм соціальної взаємодії. Це могли бути трудова діяльність, волонтерство, активні хобі, відвідування клубів або гуртків не рідше одного разу на тиждень. Усього до цієї групи було включено 20 учасників.

Друга група складалася з пасивних у соціальному плані осіб, які мали обмежене коло соціальних контактів і не брали участі в регулярних активностях. Більшість часу вони проводили вдома, не відвідували гуртків, клубів чи груп взаємодопомоги та характеризувалися малорухомим способом життя. До цієї групи також увійшло 20 учасників.

Критерії включення передбачали вік від 60 до 75 років, здатність надати інформовану згоду та відсутність гострих захворювань на момент дослідження. Учасники з тяжкими неврологічними чи психічними розладами, значними фізичними обмеженнями або зниженим когнітивним статусом не допускалися до участі.

Розподіл на групи здійснювався після опрацювання даних первинного опитування та аналізу рівня соціальної активності кожного претендента. За

можливості враховувався баланс за віком і статтю, щоб мінімізувати структурну різницю між групами.

Під час збору даних у всіх учасників фіксувалися основні соціодемографічні характеристики: вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, особливості способу життя, наявність хронічних захворювань та рівень фізичної активності. Окрім цього, оцінювався когнітивний стан та психологічне самопочуття. Усі учасники були проінформовані про мету дослідження й надали письмову згоду на участь. Етичні вимоги дотримувалися відповідно до стандартів, затверджених локальною етичною комісією.

У дослідженні було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку смисложиттєвих орієнтацій, рівня психологічного благополуччя, суб'єктивного відчуття щастя, а також вираженості депресивних і тривожних симптомів. Окрему увагу приділено вивченню життєстійкості респондентів та особливостей їхніх стратегій подолання труднощів. Використані методики у своїй сукупності дозволили комплексно охарактеризувати емоційний стан, ресурси особистості та її здатність адаптуватися до стресових життєвих ситуацій.

Отже, застосований психодіагностичний комплекс забезпечив цілісне уявлення про смисложиттєві орієнтації, рівень благополуччя, емоційний стан та адаптивні ресурси респондентів, дозволяючи глибоко проаналізувати способи подолання екзистенційної кризи у людей зрілого віку

2.2. Методи діагностики екзистенційної кризи у людей зрілого віку

Вивчення екзистенційної кризи у людей зрілого віку потребує використання комплексного психодіагностичного підходу, здатного охопити як емоційно-афективні прояви, так і глибинні смисложиттєві структури особистості. У цьому віковому періоді особливої ваги набувають питання сенсу життя, суб'єктивного благополуччя, здатності протистояти життєвим труднощам та зберігати внутрішню рівновагу попри стресові події. Тому для

повноцінного аналізу екзистенційного стану важливо враховувати не лише рівень життєвих смислів, а й емоційні показники, стійкість до стресу та характерні стратегії подолання проблемних ситуацій.

З цією метою у дослідженні було використано низку психодіагностичних методик, що дають змогу комплексно оцінити різні компоненти екзистенційної кризи – від зниження сенсу життя й емоційного неблагополуччя до специфіки переживання щастя, депресивних та тривожних проявів, рівня життєстійкості та домінуючих копінг-стратегій. Такий підхід забезпечує багатовимірне розуміння внутрішнього стану особистості та дозволяє всебічно дослідити механізми екзистенційних переживань у період зрілості. Для цього були обрані такі показники:

1. Методика «Види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена в адаптації Кучиної В.В.
2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), який дозволяв визначити рівень зниження сенсу життя.
3. Методика «Шкала психологічного благополуччя» Ріфф, що оцінює різні аспекти особистісного благополуччя.
4. Шкала депресії Бекка для виявлення ступеня вираженості депресивних симптомів.
5. Шкала тривожності для оцінки рівня тривожних станів.
6. Опитувальник життєстійкості С. Мадді, що дозволяє визначити здатність до ефективного протистояння стресу та життєвим труднощам.
7. Методика подолання труднощів (Brief-COPE), яка виявляє переважаючі стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

Методика «Види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена в адаптації Кучиної В.В.

Методика «Види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена в адаптації Кучиної В.В. є психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання інтенсивності та структури екзистенційної тривоги як комплексного психологічного феномена. Її теоретичною основою є

екзистенціальна модель І. Ялома, згідно з якою екзистенційна тривога виникає у процесі усвідомлення фундаментальних аспектів людського існування: смерті, свободи, ізоляції та безсмысленності. У свою чергу, В. ван Брюгген розробив емпірично підтверджену тривимірну модель екзистенційної тривоги, яка була адаптована та стандартизована для української вибірки Кучиною В.В. [62].

Адаптація включала повний цикл психометричних процедур: подвійний переклад англomовної версії, експертне узгодження змісту тверджень, оцінку лінгвістичної та концептуальної еквівалентності, а також апробацію методики на репрезентативній вибірці дорослого населення. За результатами адаптації було підтверджено збереження оригінальної факторної структури опитувальника та високі показники його внутрішньої надійності.

Методика дозволяє оцінити три основні види екзистенційної тривоги, що відповідають найбільш поширеним формам екзистенційних переживань у зрілому віці. Перша з них – тривога смерті, що пов'язана з усвідомленням закінчення людського існування, страхом втрати контролю та загальною вразливістю. Друга – тривога свободи, яка проявляється як переживання відповідальності за власні рішення, страх помилок, невизначеність майбутніх виборів та відчуття тягара свободи дії. Третя – тривога ізоляції, що стосується переживань внутрішньої самотності, неможливості повністю злитися з іншими людьми, страху відчуження та недостатності емоційної близькості.

Опитувальник екзистенційної тривоги Вінсента Ван Брюггена був обраний як найбільш ґрунтовно досліджений та підтверджений емпіричними даними. У оригінальному англomовному варіанті показник надійності за α Кронбаха становив 0,92 для неклінічної вибірки та 0,91 для клінічної, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості та надійність інструменту.

Українська адаптація опитувальника отримала назву «Види екзистенційної тривоги». Факторна структура цього варіанту включає п'ять шкал: тривога смерті, тривога самотності, тривога ідентичності, тривога сенсу

життя та тривога провини. Опитувальник складається з 22 запитань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою: 1 бал – «ніколи», 2 бали – «рідко», 3 бали – «інколи», 4 бали – «часто», 5 балів – «завжди». Повний перелік запитань подано в додатку Б.

Опитувальник складається з тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою Лайкерта, що дозволяє визначити ступінь відповідності власного стану описаним переживанням. Час заповнення методики становить близько 10–12 хвилин. Результати обробляються шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою та подальшою їх інтерпретацією відповідно до нормативів адаптованої версії.

Підвищені показники свідчать про домінування певного типу екзистенційної тривоги та можуть бути індикаторами емоційного неблагополуччя, смисложиттєвих суперечностей або початку екзистенційної кризи. Наукова цінність методики полягає в її здатності комплексно розкривати індивідуальні форми реагування на фундаментальні екзистенційні загрози, що робить її ефективним інструментом для досліджень у сфері екзистенційної психології, вікової психології зрілості та вивчення кризових станів. Адаптація Кучиної В. В. забезпечує методиці культурну відповідність українському контексту, що дозволяє широко використовувати її у наукових дослідженнях, консультуванні та психологічній практиці.

Методика оцінки смисложиттєвих орієнтацій, розроблена Дж. Крамбом і Л. Махоліком.

Тест СЖО спрямований на виявлення рівня усвідомлення сенсу життя та наявності його зниження у людини. Суть методики полягає у кількісному вимірюванні індивідуальних СЖО, тобто тих внутрішніх установок і переконань, які визначають спрямованість особистості, ціннісні пріоритети та мотивацію до досягнення життєво важливих цілей [63].

Методика дозволяє: визначити, наскільки особистість відчуває сенс власного життя; оцінити внутрішнє узгодження життєвих цінностей та дій; виявити ознаки життєвого дискомфорту, депресивних тенденцій або кризових

станів, пов'язаних із втратою смислу життя; порівняти індивідуальні показники з нормативними даними для оцінки психологічного благополуччя.

Основна ідея СЖО полягає в тому, що зниження рівня СЖО відображає внутрішню кризу особистості, що може проявлятися як відчуття порожнечі, апатії, втрати мотивації та життєвої цілеспрямованості. Методика є корисним інструментом для психологічних досліджень та практичної роботи, оскільки дозволяє виявляти осіб, які потребують підтримки у відновленні або формуванні життєвого сенсу.

Методика включає кілька субшкал, що відображають різні аспекти смисложиттєвих орієнтацій:

Цілі в житті – оцінює наявність або відсутність системи життєвих цілей та планів на майбутнє;

Процес життя – характеризує інтерес до життя, емоційну насиченість та активність у повсякденних справах;

Результативність життя – відображає рівень задоволеності самореалізацією та досягненнями;

«Локус контролю - Я» – показує, наскільки особистість відчуває себе самостійною та здатною приймати власні рішення;

«Локус контролю - життя»з – оцінює ступінь контролю над подіями життя або схильність до фаталістичних установок.

Респондентам пропонуються пари протилежних тверджень. Завдання – вибрати одне з двох, яке, на думку опитуваних, найбільш точно відображає реальний стан речей. Для позначення вибору використовується цифри 1, 2, 3 залежно від того, наскільки респондент впевнений у своєму виборі, або 0, якщо обидва твердження здаються однаково правильними. Детальна інструкція та твердження наведені у додатку В.

Обробка результатів методики здійснюється шляхом підсумовування оцінок усіх 20 пунктів опитувальника та переведення сумарного балу у стандартні значення для подальшого аналізу. Щоб визначити оцінки за кожним пунктом, спочатку відповіді респондента на симетричній шкалі 3–2–

1–0–1–2–3 переводяться у висхідну або низхідну семибальну шкалу (1–7) відповідно до правил:

Висхідна шкала (1–7): максимальна оцінка відповідає полюсу наявності життєвої мети, мінімальна – її відсутності. Пункти, що переводяться у висхідну шкалу: 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

Низхідна шкала (7–1): максимальний бал відповідає відсутності життєвої мети, мінімальний – її наявності. Пункти, що переводяться у низхідну шкалу: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Наприклад, якщо за першим пунктом респондент обрав позицію 3–2–1–0–1–2–3, після переведення у висхідну шкалу цей результат дорівнює 5 балів. Якщо за другим пунктом той самий результат переводиться у низхідну шкалу, то він становитиме 3 бали. Після трансформації всіх 20 пунктів у відповідні шкали, отримані бали підсумовуються по субшкалах, що дозволяє оцінити різні аспекти смисложиттєвих орієнтацій:

Субшкала 1 «Цілі» – сумування пунктів 3, 4, 10, 16, 17, 18;

Субшкала 2 «Процес» – сумування пунктів 1, 2, 4, 5, 7, 9;

Субшкала 3 «Результативність життя» – сумування пунктів 8, 9, 10, 12, 20;

Субшкала 4 «Локус контролю – Я» – сумування пунктів 1, 15, 16, 19;

Субшкала 5 «Локус контролю – життя» – сумування пунктів 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Отримані підсумкові бали дозволяють визначити рівень усвідомлення життєвих цілей, інтересу та активності в житті, задоволеність результатами та відчуття контролю над власним життям.

Обробка та інтерпретація результатів СЖО.

Для визначення загального показника СЖО необхідно підсумувати бали за усіма 20 пунктами тесту. Важливо зазначити, що помилкою буде обчислення як суми лише п'яти субшкал, оскільки це не дає повної оцінки життєвих орієнтацій особистості.

Інтерпретація субшкал:

Цілі в житті. Ця шкала відображає наявність або відсутність життєвих цілей, які надають життю напрям і сенс, а також формують часову перспективу. Низькі бали можуть свідчити про людину, яка зосереджена на сьогоденні або минулому, навіть при високому загальному рівні СЖО. Високі бали сигналізують про цілеспрямованість, проте іноді вони можуть відображати плани, які не підтримуються реальними діями та особистою відповідальністю. Відрізнити ці варіанти допомагають показники інших субшкал.

Процес життя (інтерес і емоційна насиченість). Ця шкала показує, чи сприймає людина власне життя як цікавий, емоційно насичений і змістовний процес. Високі бали при низьких показниках інших субшкал можуть характеризувати гедоніста, що живе лише сьогоденням. Низькі бали свідчать про незадоволеність поточним життям, при цьому зміст життя може надаватися спогадами про минуле або орієнтацією на майбутнє.

Результативність життя (задоволеність самореалізацією). Бали цієї шкали відображають оцінку пройденого відрізка життя та відчуття продуктивності прожитого часу. Високі показники при низьких інших балах можуть свідчити про людину, яка цінує минуле, навіть якщо сьогодення не приносить задоволення. Низькі бали вказують на невдоволення пройденим життям.

Локус контролю – Я (Я–господар свого життя). Високі бали характеризують особистість, яка вважає себе здатною приймати рішення та формувати життя відповідно до власних цілей і уявлень про його сенс. Низькі бали свідчать про невпевненість у власних можливостях контролювати події життя.

Локус контролю – життя (керуваність життям). Високі показники відображають переконання людини у можливості керувати власним життям, вільно приймати рішення та реалізовувати їх. Низькі бали вказують на фаталістичне ставлення, тобто переконання, що життя непідвладне свідомому контролю, а свобода вибору обмежена або ілюзорна.

Для оцінки результатів застосовуються норми, представлені у додатку Б, що дозволяють зіставити індивідуальні показники з середніми значеннями для різних груп населення.

Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень усвідомлення сенсу життя, але й окремо оцінити різні його аспекти, що дає змогу комплексно вивчати життєві орієнтації особистості та виявляти зниження смислу життя, яке може бути пов'язане з психологічним дискомфортом, депресивними тенденціями або початковими ознаками екзистенційної кризи.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» Ріфф (адаптована С. Карскановою).

Методика «Шкали психологічного благополуччя» є україномовною адаптацією опитувальника “The Scales of Psychological Well-Being” К. Ріфф (адаптована С. Карскановою) [64]. Інструмент складається з 84 тверджень, об'єднаних у шість основних шкал: 1. Позитивні відносини з оточенням; 2. Автономія; 3. Управління середовищем; 4. Особистісне зростання; 5. Цілі у житті; 6. Самоприйняття.

Кожна з шести шкал включає 14 пунктів, сформульованих у позитивному або негативному значенні (додаток Г). Це означає, що частина пунктів безпосередньо відображає певну характеристику, тоді як інші – описують її протилежний прояв. Наприклад, пункт 5 «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» відображає компонент «Цілі в житті» (додаток В). Погодження з ним вказує на наявність чітких життєвих орієнтирів і відчуття осмисленості існування.

У той же час пункт 29 «Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними» передає протилежний зміст і свідчить про недостатню усвідомленість життєвих перспектив. Тобто це твердження є зворотно сформульованим для тієї ж характеристики – «Цілі в житті» (додаток Г). Таке поєднання прямих і зворотних пунктів є спеціальною конструктивною особливістю опитувальника та застосовується для зменшення впливу соціально бажаних відповідей, підвищення щирості й точності самозвіту.

Бланк методики містить перелік тверджень, щодо яких респондент повинен визначити ступінь своєї згоди. Оцінювання здійснюється за шестибальною шкалою, що варіює від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Обстежуваний має обрати ту градацію, яка найбільше відповідає його уявленням, позначивши її підкресленням або обводкою. Пункти, сформульовані у зворотному значенні, при обробці потребують реверсивного перерахунку. Після цього бали підсумовуються за кожною із шести шкал (додаток Г).

Процедура обробки результатів передбачає підрахунок балів за кожним твердженням. Для інверсних пунктів здійснюється реверсивний перерахунок (переведення в протилежний напрям за шкалою оцінювання). Після цього сумарні бали агрегуються в межах кожної зі шкал психологічного благополуччя.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують». Високі показники свідчать про наявність глибоких, емоційно насичених, довірчих стосунків з оточенням; здатність до турботи, емпатії, емоційної підтримки; вміння вибудовувати гармонійні міжособистісні зв'язки та знаходити компроміси. Такі люди легко встановлюють контакт і підтримують взаєморозуміння. Низькі показники характеризують труднощі у побудові близьких стосунків, емоційну дистанційованість, відчуття ізоляції або фрустрації. Може спостерігатися небажання чи невміння йти на компроміси заради значущих взаємин, дефіцит довіри та теплоти у спілкуванні.

Шкала «Автономія». Високі значення засвідчують незалежність суджень і поведінки, внутрішню свободу від соціального тиску, здатність керувати власними рішеннями відповідно до особистих цінностей. Така людина має стійку самооцінку та орієнтується на власні стандарти. Низькі значення вказують на підвищену залежність від думки інших, орієнтацію на зовнішнє схвалення, невпевненість у здатності протистояти соціальному впливу. Прийняття рішень часто ґрунтується на очікуваннях оточення, а не на внутрішніх потребах.

Шкала «Управління середовищем». Високі показники відображають відчуття здатності ефективно впливати на життєві обставини, упевненість у власній компетентності та вмінні організовувати повсякденну діяльність. Людина може створювати або підбирати середовище, яке відповідає її цінностям та потребам. Низькі показники означають труднощі з контролем життєвих ситуацій, відчуття безпорадності, складнощі в управлінні побутовими завданнями. Може формуватися сприйняття власної нездатності впливати на перебіг подій або покращувати умови життя.

Шкала «Особистісне зростання». Високі значення демонструють відчуття постійного особистісного розвитку, відкритість до нового досвіду, задоволення від власного самовдосконалення та реалізації потенціалу. Людина сприймає життя як процес, що сприяє її становленню. Низькі значення свідчать про відчуття стагнації, відсутність внутрішніх змін і прогресу, зниження цікавості до життя. Можливе переживання нездатності освоювати нові навички або адаптуватися до змін.

Шкала «Цілі у житті». Високі показники відображають чітко сформовані життєві цілі, наявність ціннісних орієнтирів, що надають життю осмисленості. Людина має відчуття цілеспрямованості, розуміння важливості власного минулого й теперішнього. Низькі показники характеризують відсутність ясних життєвих орієнтирів, розмитість або несталість цілей. Людині може бракувати відчуття сенсу подій, вона не завжди розуміє, у чому полягає цінність її життєвого шляху.

Шкала «Самоприйняття». Високі значення свідчать про позитивне ставлення до себе, здатність сприймати власні сильні та слабкі сторони, прийняття себе як цілісної особистості. Людина визнає свій життєвий досвід і загалом задоволена собою. Низькі значення вказують на незадоволеність собою, критику власних рис, переживання невідповідності бажаному образу. Можуть виникати думки про те, що хотілося б бути іншою людиною, ніж є насправді.

Отже, адаптований українською мовою опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф характеризується високими показниками надійності та валідності. Методика дозволяє точно оцінити рівень розвитку окремих компонентів психологічного благополуччя та особливості їх взаємозв'язку у респондентів. Вона може ефективно застосовуватися в індивідуальному та груповому психологічному консультуванні, у корекційно-розвивальній роботі, а також у процесі психологічного супроводу професійної та навчальної діяльності. Крім того, опитувальник є інформативним інструментом для наукових досліджень, спрямованих на вивчення структури та динаміки психологічного благополуччя.

Методика «Шкала депресії Бека».

Шкала депресії Бека (BDI, BDI-IA, BDI-II) була розроблена Аароном Беком як інструмент для самооцінки депресивних симптомів. Вона є однією з найпоширеніших методик для визначення тяжкості депресії у клінічній практиці та наукових дослідженнях [66].

Сучасна версія (BDI-II), розроблена відповідно до змін у «Діагностичному та статистичному керівництві з ментальних розладів» (DSM-IV) Американської психіатричної асоціації. BDI-II орієнтована на осіб різного віку і зберігає структуру з 21 запитанням (додаток Е).

Кожне питання шкали описує певний симптом депресії і пропонує чотири варіанти відповіді, що оцінюються від 0 до 3 балів, залежно від інтенсивності симптому. Сума балів варіює від 0 до 63, де вищі показники свідчать про більш виражені депресивні прояви.

Наприклад, питання про сум: (0) Мені не сумно. (1) Мені сумно. (2) Мені сумно постійно, і я не можу від цього позбутися. (3) Я настільки сумний(-а), що не можу цього витримати.

Інтерпретація балів:

0-13 – мінімальна депресія;

14-19 – легка депресія;

20-28 – помірна депресія;

29-63 – тяжка депресія.

Шкала Бека дозволяє: кількісно оцінювати інтенсивність депресії; відстежувати зміни тяжкості симптомів у часі; оцінювати ефективність терапії та різних методів лікування. BDI-II залишається одним із найпопулярніших інструментів для дослідження депресивних симптомів у клінічній та науковій практиці.

Методика визначення рівня тривожності за Ч. Спілбергером – Ю. Ханіним

Методика Спілбергера–Ханіна призначена для оцінки рівня тривожності, яка є однією з ключових емоційно-психологічних характеристик особистості. Вона дозволяє дослідити два основні компоненти тривожності: ситуативну (реактивну), що проявляється у відповідь на конкретну стресову подію, та особистісну, яка характеризує загальну схильність людини до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Опитувальник складається з 40 тверджень, розділених на дві частини (додаток Є).

Перша частина включає 20 пунктів, що оцінюють поточний емоційний стан респондента, тобто рівень тривожності саме в момент проведення дослідження. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою: 1 – «зовсім ні», 2 – «трохи», 3 – «помірно», 4 – «дуже сильно». Наприклад, твердження на кшталт «Я напружений», «Я нервую», «Я спокійний» дозволяють оцінити ступінь емоційного напруження, викликаного актуальною ситуацією.

Друга частина також містить 20 тверджень, але спрямована на визначення стійких індивідуальних особливостей особистості, пов'язаних із схильністю до тривожності. Тут оцінюється, наскільки респондент зазвичай переживає тривогу у звичних для нього ситуаціях, незалежно від поточного емоційного стану. Приклади тверджень: «Я занадто переживаю через дрібниці», «Я легко можу заплакати», «Я врівноважена людина».

Концептуально методика ґрунтується на розумінні тривожності як суб'єктивного відчуття загрози, що супроводжується активацією вегетативної нервової системи. Людина може відчувати тривогу навіть у нейтральних або безпечних ситуаціях, що призводить до підвищення емоційного напруження.

Під час проведення дослідження респондентам рекомендують швидко реагувати на твердження, не затримуючись надмірно на роздумах, оскільки інтуїтивна перша відповідь зазвичай найточніше відображає реальний емоційний стан.

Методика Спілбергера–Ханіна визнана надійним інструментом для кількісної та якісної оцінки тривожності, що дозволяє не лише визначити поточний емоційний стан особи, а й своєчасно виявити потребу у психологічній підтримці чи корекційній роботі.

Шкала життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді

Шкала життєстійкості Мадді застосовується для оцінки здатності особистості адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу у стресових або кризових ситуаціях. Вона дозволяє визначити рівень сформованості життєстійкості як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує ефективне подолання емоційних та соціальних викликів.

Концепція життєстійкості ґрунтується на трьох ключових компонентах (додаток Ж):

Залученість (Commitment) – активність та зацікавленість респондента у власному житті, здатність знаходити сенс у повсякденних справах;

Контроль (Control) – віра у власну спроможність впливати на події та брати відповідальність за їхні наслідки;

Виклик (Challenge) – сприйняття труднощів як природної частини розвитку і можливості для самовдосконалення, а не як загрози чи поразки.

Опитувальник містить від 45 до 65 тверджень, що описують різні життєві ситуації, внутрішні переконання та поведінкові реакції. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхнім звичним реакціям, за 4-бальною шкалою (0–3 бали).

Обробка результатів

Для оцінки відповідей на прямі твердження кожна відповідь оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів: «Ні» – 0 балів; «Скоріше ні, ніж так» – 1 бал; «Скоріше так, ніж ні» – 2 бали; «Так» – 3 бали.

Для зворотних тверджень бали нараховуються у зворотному порядку – від 3 до 0: «Ні» – 3 бали; «Так» – 0 балів;

Після цього підсумовуються: 1. Загальний бал життестійкості; 2. Бали за кожною з трьох субшкал: залученість (Commitment), контроль (Control), прийняття ризику (Challenge).

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

Середні і стандартні відхилення загального показника тесту наведені у додатку Ж.

Методика подолання труднощів (Brief-COPE) (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023).

Методика COPE призначена для вивчення індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій і дає змогу оцінити, як особистість реагує на труднощі. У контексті людей зрілого віку вона дозволяє з'ясувати, яким чином дорослі особи справляються з екзистенційною кризою, яка часто виникає через переоцінку життєвих цінностей, втрату соціальних ролей або відчуття обмеженості часу. Методика допомагає визначити, чи ці реакції носять активний, адаптивний, або ж переважно емоційно-пасивний і унікальний характер, що є важливим для розуміння механізмів психологічної стійкості у зрілому віці [68].

Опитувальник містить 60 тверджень, об'єднаних у 15 шкал, по 4 твердження в кожній (додаток 3):

1. Позитивна переоцінка (Positive reinterpretation and growth) – пошук сенсу та переосмислення життєвих подій.
2. Планування (Planning) – активне обдумування шляхів вирішення проблем.
3. Пошук інструментальної соціальної підтримки – звернення по практичну допомогу до інших.
4. Пошук емоційної соціальної підтримки – звернення до близьких за емоційним відгуком.
5. Прийняття (Acceptance) – усвідомлення обставин і готовність адаптуватися до них.
6. Релігійне звернення (Religion) – опора на духовні або релігійні практики як джерело підтримки.
7. Гумор (Humor) – використання жартів і сміху для зниження напруження.
8. Активне подолання (Active coping) – прямі дії, спрямовані на вирішення проблеми.
9. Стимування активності (Restraint coping) – свідоме відтермінування дій до сприятливого моменту.
10. Відволікання (Distraction) – переключення уваги на інші справи або заняття.
11. Заперечення (Denial) – ігнорування проблеми або заперечення її значення.
12. Використання психоактивних речовин (Substance use) – застосування алкоголю, ліків або інших засобів для зняття напруги.
13. Поведінкова відмова (Behavioral disengagement) – ухилення від активних дій у складних ситуаціях.
14. Психічна відмова (Mental disengagement) – емоційне або когнітивне дистанціювання від проблеми.
15. Звернення до емоцій (Focus on and venting of emotions) – вираження внутрішніх переживань, обговорення емоцій з іншими.

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою:

1 – «зовсім не підходить для мене»

2 – «рідко так роблю»

3 – «іноді так роблю»

4 – «часто так роблю»

Високі бали за певною шкалою вказують на часте використання відповідної стратегії подолання. Аналіз результатів дозволяє визначити, які копінг-механізми переважають у зрілої особи під час екзистенційної кризи:

Адаптивні стратегії – активне подолання, планування, позитивна переоцінка, прийняття, звернення по соціальну або духовну підтримку.

Неадаптивні стратегії – заперечення, уникання, психічна або поведінкова відмова, надмірна емоційна розрядка.

Твердження, які відповідають різним видам копінгу наведені нижче.

Копінг, орієнтований на проблему (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Цей тип копінгу характеризується активними діями для вирішення проблем, пошуком інформаційної підтримки, плануванням і застосуванням позитивного переосмислення ситуації. Високі бали свідчать про те, що людина застосовує стратегії, спрямовані на зміну чи контроль стресової ситуації, демонструє психологічну стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і ймовірність позитивних результатів.

Копінг, орієнтований на емоції (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Цей тип включає вираження емоцій, звернення за емоційною підтримкою, використання гумору, прийняття ситуації, самокритику та релігійні стратегії. Високі бали відображають активне регулювання емоцій, що виникають у стресовій ситуації. При цьому рівень балів не дає прямого показника психічного здоров'я чи психологічного благополуччя, але допомагає описати стиль подолання стресу конкретної людини.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Цей тип копінгу проявляється через уникання стресора, відволікання, заперечення, а іноді й вживання психоактивних речовин. Високі бали вказують на зусилля,

спрямовані на дистанціювання від стресової ситуації, тоді як низькі оцінки зазвичай свідчать про більш адаптивне подолання труднощів.

Методика COPE дозволяє визначити індивідуальний стиль подолання екзистенційної кризи, оцінити психологічну стійкість і зрілість особистості, а також спрямувати психологічну підтримку на розвиток адаптивних стратегій і зміцнення внутрішніх ресурсів у людей зрілого віку.

Статистична обробка отриманих результатів

Зібрані дані були оброблені за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel, що дозволило систематизувати інформацію, виконати обчислення основних статистичних показників та провести необхідні математичні розрахунки. Для оцінки центральної тенденції кожного показника використовувалося середнє арифметичне (M), що відображає типові значення для вибірки, а для оцінки розсіювання даних – середнє квадратичне відхилення (σ), яке показує ступінь варіативності результатів. Крім того, враховувалися абсолютні (m) та відносні (p) частотні показники, що дозволяло проводити комплексну інтерпретацію як кількісних, так і якісних характеристик досліджуваних змінних.

Для підвищення точності і надійності отриманих результатів здійснювалося обчислення середньої похибки та довірчого інтервалу, що давало змогу оцінити можливий діапазон значень параметрів у генеральній сукупності та мінімізувати вплив випадкових коливань на висновки дослідження.

Для порівняння показників між незалежними групами застосовувався непараметричний критерій Краскела–Уолліса, який дозволяє оцінити наявність або відсутності статистично значущих відмінностей у випадку, коли дані не відповідають умовам нормального розподілу або мають невелику вибірку. Рівень статистичної значущості приймався на стандартному рівні $p < 0,05$, що відповідає загальноприйнятому критерію достовірності результатів у психологічних та соціально-психологічних дослідженнях.

Таким чином, застосовані методи статистичної обробки даних забезпечили високу надійність і валідність отриманих результатів, дозволили комплексно проаналізувати закономірності проявів психологічних механізмів подолання стресу та сформувані обґрунтовані висновки щодо психологічного стану досліджуваних учасників.

Висновки до розділу 2

Узагальнюючи викладений матеріал другого розділу, що присвячений методологічному обґрунтуванню та опису процедури емпіричного дослідження, можна стверджувати, що обраний науковий інструментарій повністю відповідає меті та завданням роботи. Побудована програма дослідження дозволяє здійснити комплексний аналіз психологічних особливостей подолання екзистенційної кризи у осіб зрілого віку, охоплюючи як внутрішні когнітивні установки, так і зовнішні поведінкові прояви. Центральним елементом методичного забезпечення виступив багатофакторний опитувальник копінг-стратегій, вибір якого зумовлений його високою диференціальною здатністю та валідністю у вивченні складних стресових станів. Використання саме цієї методики дозволяє відійти від спрощеного розуміння адаптації та розглянути процес подолання кризи як багаторівневу систему, що включає п'ятнадцять специфічних стратегій, інтегрованих у три базові вектори: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікаючий копінг.

В контексті дослідження зрілої особистості, яка перебуває у стані екзистенційної кризи, особливого значення набуває здатність методики фіксувати не лише активні дії, а й тонкі механізми психологічного захисту та емоційної саморегуляції. Проблемно-орієнтований копінг у нашому аналізі розглядається як ключовий показник суб'єктності та психологічної зрілості, оскільки він передбачає активне планування, пошук інструментальної підтримки та позитивне переосмислення життєвих труднощів. Водночас емоційно-спрямовані стратегії, такі як пошук співчуття, звернення до

релігійного досвіду або використання гумору, виступають у ролі необхідного психологічного буфера, що дозволяє особистості підтримувати цілісність власного «Я» у періоди глибокої ціннісної переорієнтації. Окрему увагу в роботі приділено аналізу унікаючої поведінки, яка включає заперечення, психічне та поведінкове дистанціювання, а також вживання психоактивних речовин. У межах нашого дослідження ці стратегії інтерпретуються як потенційні маркери дезадаптації, що вказують на вичерпання внутрішніх ресурсів особистості та потребу в спеціалізованій психологічній корекції.

Важливим теоретико-методологічним аспектом розділу є класифікація стратегій на адаптивні та неадаптивні, що дозволяє оцінити не лише частоту використання певних механізмів, а й їхню ефективність у подоланні екзистенційного вакууму. Ми виходимо з положення про те, що психологічна стійкість у зрілому віці безпосередньо залежить від гнучкості репертуару копінг-поведінки та здатності особистості переходити від пасивного споглядання або уникання до конструктивного планування майбутнього. Це створює надійний підґрунтя для подальшої побудови кореляційних моделей та виявлення закономірностей між типом кризи та обраним способом її подолання.

Для забезпечення об'єктивності, достовірності та наукової строгості отриманих емпіричних даних у розділі було детально описано процедуру статистичної обробки результатів. Використання програмного забезпечення Microsoft Excel дозволило систематизувати великі масиви інформації та провести первинний аналіз за допомогою методів дескриптивної статистики. Обчислення середнього арифметичного та середнього квадратичного відхилення дало змогу виявити центральні тенденції у вибірці та оцінити ступінь варіативності відповідей респондентів, що є критично важливим для розуміння індивідуальних відмінностей у переживанні кризи. Розрахунок середньої похибки та довірчого інтервалу забезпечив мінімізацію впливу випадкових чинників на кінцеві результати, що дозволяє екстраполювати отримані висновки на ширші соціальні групи.

Особлива роль у методології дослідження належить застосуванню непараметричного критерію Краскела–Уолліса. Цей вибір був зумовлений специфікою психологічних даних, які часто не відповідають критеріям нормального розподілу, а також необхідністю порівняння незалежних груп піддослідних. Використання цього статистичного інструменту дозволило виявити наявність або відсутності значущих відмінностей між групами. Такий підхід гарантує математичну обґрунтованість інтерпретацій та дозволяє з високою впевненістю стверджувати про специфіку копінг-механізмів у осіб з різними проявами екзистенційної кризи. Таким чином, поєднання глибокого якісного аналізу психологічних феноменів із суворими методами математичної статистики забезпечило цілісність дослідницького процесу. Сформований методичний комплекс дозволяє не лише описати поточний стан досліджуваних, а й розкрити внутрішню логіку їхньої поведінки, що є фундаментальною передумовою для переходу до представлення та інтерпретації результатів емпіричного дослідження у наступній частині роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Комплексний аналіз смисложиттєвих орієнтацій, психологічного благополуччя та емоційної дезадаптації у людей зрілого віку

Період зрілого віку розглядається у сучасній психології як один із найбільш уразливих до виникнення екзистенційної кризи – стану, що пов’язаний із глибоким переосмисленням смислу власного життя, життєвих пріоритетів, досягнень та перспектив майбутнього. Саме в цей віковий етап людина часто зіштовхується з феноменом «екзистенційного розриву» – невідповідністю між очікуваними життєвими результатами та фактичним досвідом, що може актуалізувати питання про цінність, значущість і наповненість особистісного буття. У теоріях сучасних екзистенціальних психологів наголошується, що криза смислу є ключовим чинником дезорганізації психічної рівноваги у зрілому віці [67].

У межах психології розвитку та екзистенційної парадигми підкреслюється, що спосіб життя є важливим модератором глибини та тривалості екзистенційної кризи. Це пов’язано з тим, що активна соціальна взаємодія, цілеспрямована діяльність і різноманітні форми самореалізації формують широкий спектр психологічних ресурсів, які виконують захисну функцію у період екзистенційних переживань. Натомість пасивність, обмеженість соціальних контактів та дефіцит зовнішніх стимулів знижують здатність особистості підтримувати смислову структуру життя, що робить її значно вразливішою до кризових станів [48].

Тому у структурі зрілого віку в нашій роботі аналізувалися результати досліджень двох груп респондентів. Перша група – соціально активні особи, які мають професійну зайнятість, беруть участь у творчих або дозвіллевих практиках, відвідують клуби, гуртки, подорожують, займаються спортом чи

волонтерством. Друга група – пасивні особи зрілого віку, які ведуть малорухомий спосіб життя, мають обмежені або епізодичні соціальні контакти та не включені у регулярні форми самореалізації.

Порівняння цих двох груп дозволяє простежити, наскільки стиль життя впливає на інтенсивність екзистенційних переживань, рівень смислової наповненості та загальну психоемоційну стійкість у період зрілості.

Для виявлення особливостей екзистенційної напруги та структури кризових переживань у респондентів обох груп було використано методiku «Види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена (адаптація В. В. Кучиної). Ця методика дає можливість оцінити різні форми екзистенційного занепокоєння – страх втрати смислу, страх свободи та відповідальності, страх ізоляції й страх смерті – та визначити, як вони проявляються залежно від рівня соціальної активності та стилю життя.

Результати проведених досліджень дозволили виявити наявність суттєвих відмінностей між респондентами зрілого віку зі збереженою соціальною активністю та тими, хто характеризувався пасивним стилем життя. Аналіз результатів за методикою «Види екзистенційної тривоги» дав змогу деталізувати структуру екзистенційних переживань у представників обох груп та оцінити їхню вразливість до різних форм екзистенційної тривоги.

Встановлено, що у групі соціально активних респондентів високий рівень тривоги смерті зафіксовано лише у 20% (4 осіб), середній – у 45% (9 осіб), тоді як низький рівень спостерігався у 35% (7 осіб) (рис.3.1А). Це свідчить про те, що активна життєва позиція знижує інтенсивність думок про кінцівку життя, підтримує відчуття реалізованості та наповненості.

У групі пасивних учасників високий рівень тривоги смерті виявлено у 55% (11 осіб), середній – у 30% (6 осіб), низький – лише у 15% (3 осіб) (рис.3.1А), що вказує, що у цій групі переживання смертності є більш домінуючим та менш інтегрованим у структуру життєвого досвіду, що може посилювати загальний рівень екзистенційної нестабільності.

Щодо показника тривоги самотності, то серед соціально активних людей високий рівень тривоги самотності спостерігався у 15% (3 осіб), середній – у 40% (8 осіб), низький – у 45% (9 осіб) (рис.3.1Б). Це пояснюється наявністю соціальних контактів, емоційних зв'язків та включенням у групи за інтересами. У пасивній групі ситуація виявилася значно менш сприятливою: високий рівень тривоги самотності був характерним для 60% респондентів (12 осіб), середній – для 25% (5 осіб), низький – лише для 15% (3 осіб) (рис.3.1Б). Домінування цього типу тривоги відображає глибше переживання ізоляції, відсутності підтримувальних взаємин і дефіциту емоційної близькості.

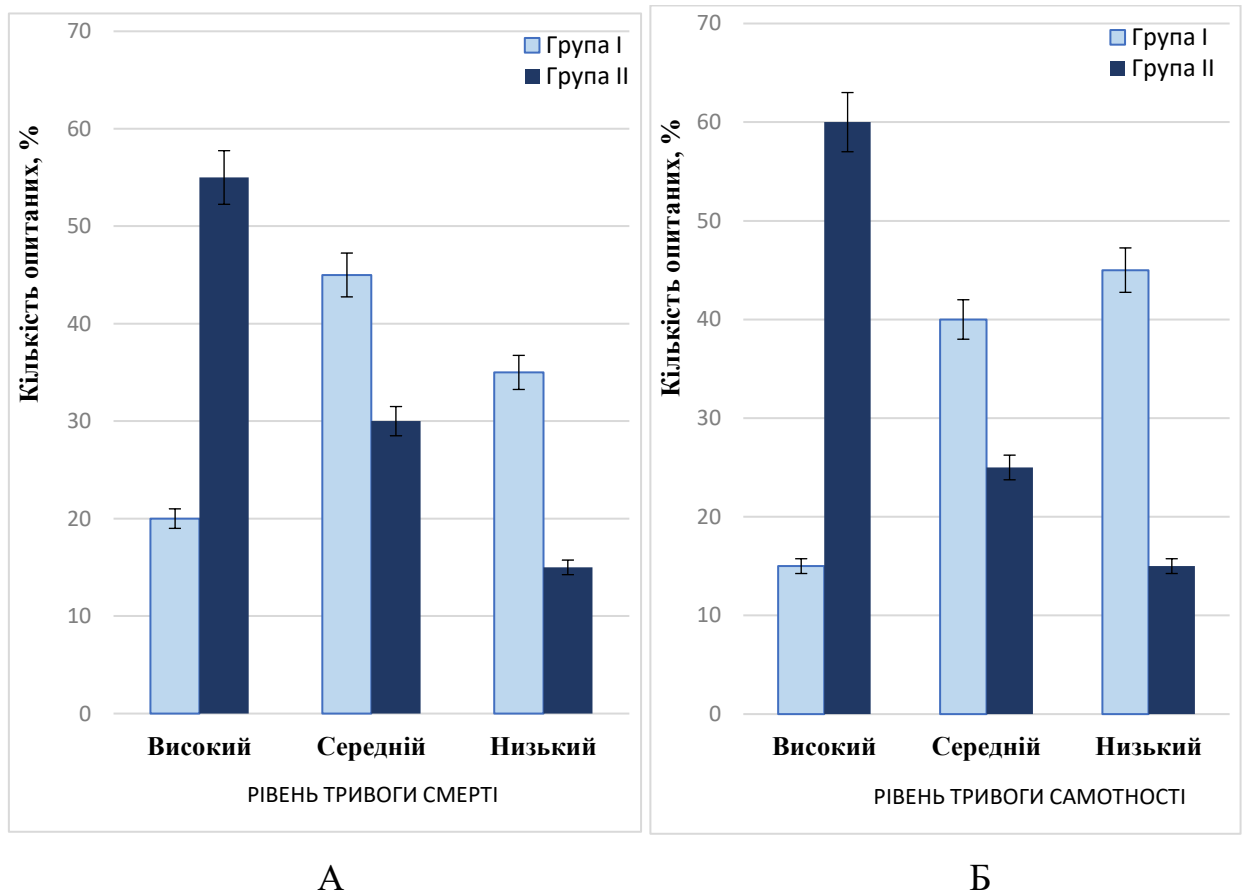


Рис.3.1. Рівні тривоги смерті (А) та тривоги самотності (Б) у соціально активних та пасивних респондентів зрілого віку

Отже, отримані дані свідчать, що спосіб життя відіграє визначальну роль у структурі екзистенційної тривоги: пасивні респонденти демонструють підвищені показники тривоги смерті та самотності, що вказує на більшу

емоційну вразливість та схильність до відчуття ізоляції й невизначеності життєвих перспектив. У соціально активної групи ці форми тривоги проявляються значно слабше, що свідчить про наявність компенсаторних ресурсів, таких як соціальна взаємодія, участь у спільнотах та активна реалізація власних інтересів. Така різниця дозволяє зробити логічний перехід до подальшого аналізу інших ключових аспектів екзистенційної тривоги – тривоги ідентичності та тривоги сенсу життя, які також відіграють важливу роль у формуванні психоемоційної стабільності та смислової цілісності особистості у зрілому віці.

Встановлено, що серед соціально активних респондентів високий рівень тривоги сенсу життя виявлено у 20% (4 осіб), середній – у 40% (8 осіб), низький – у 40% (8 осіб) (рис.3.2А). У групі респондентів, які ведуть пасивний спосіб життя показники зазначених видів екзистенційної тривоги значно вищі: високий рівень тривоги сенсу життя виявлений у 60% опитаних (12 осіб), середній – у 30% (6 осіб), низький – лише у 10% (2 осіб) (рис.3.2А). Такі результати вказують на актуалізацію екзистенційного вакууму, фрустрацію цілей і загострене переживання внутрішньої порожнечі.

Дослідження показника тривоги провини показало, що в групі соціально активних респондентів домінував середній рівень тривоги провини, який виявлений у 55% респондентів (11 осіб). Високий рівень тривоги провини зафіксований у 15% респондентів (3 осіб), а низький рівень – у 30% опитаних (6 осіб) (рис.3.2Б). Виявлені результати вказують на збалансоване переживання відповідальності та саморефлексії.

У групі соціально пасивних осіб високий рівень тривоги провини зафіксовано у 45% респондентів (9 осіб), середній – у 40% (8 осіб), низький – лише у 15% (3 осіб) (рис.3.2Б). Переважання цього виду тривоги зазвичай пов'язане з незадоволеністю власним життям, нереалізованістю та румінаціями щодо минулих рішень.

Ймовірно, різні форми активності у зрілому віці сприяють задоволенню базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності, що

прямо зменшує ризик розвитку різних видів екзистенційних тривог. Активний спосіб життя виступає джерелом соціальної підтримки, позитивних емоцій, структури часу та відчуття включеності у ширший життєвий контекст, що значно пом'якшує перебіг екзистенційної кризи або допомагає її конструктивно подолати [46].

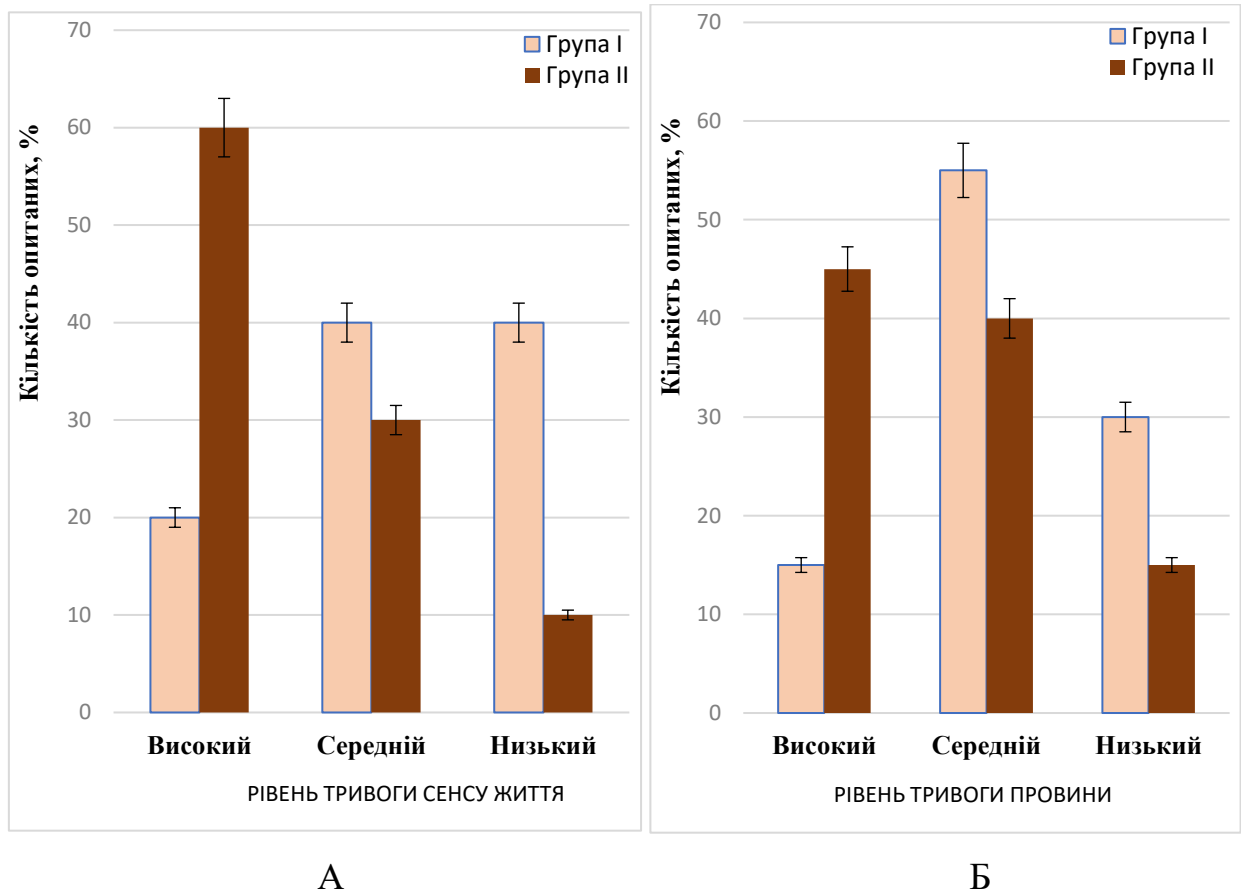


Рис.3.2. Рівні тривоги сенсу життя (А) та тривоги провини (Б) у соціально активних та пасивних респондентів зрілого віку

Водночас, саме брак діяльності, яка наповнює життя смислом, є одним із ключових тригерів кризи. Пасивний стиль життя посилює внутрішню ізоляцію, формує відчуття безперспективності, сприяє появі емоційної дезадаптації та негативних когнітивних схем щодо себе й майбутнього. В умовах дефіциту структурованості та цілеспрямованості у таких людей підвищується ризик тривалого та важкого перебігу екзистенційної кризи, з розвитком різних видів екзистенційних тривог [48]. Виходячи з цього, наступним етапом нашого дослідження було вивчення СЖО респондентів, що

дозволяє оцінити рівень усвідомленості власних життєвих цінностей, цілей та внутрішньої смислової структури особистості. Для цього використовувалася методика смисложиттєвих орієнтацій, розроблена Дж. Крамбом і Л. Махоліком, яка дає змогу комплексно оцінити смислові пріоритети та їхній взаємозв'язок із психологічним благополуччям.

Аналіз результатів показав, що у групі соціально активних респондентів більшість учасників демонстрували високий рівень усвідомлення життєвих цінностей і смислових пріоритетів. Так, 65% опитаних (13 осіб) мали високий рівень СЖО, 30% (6 осіб) – середній і лише 5% респондентів (1 особа) показали низький рівень СЖО (рис.3.3). Такі показники свідчать про сформовану внутрішню смислову структуру, гармонійне поєднання життєвих цілей та цінностей і здатність інтегрувати досвід у власну смислову систему. Високий рівень СЖО в цій групі узгоджується з попередніми даними щодо низької інтенсивності екзистенційної тривоги та підтверджує роль соціальної та діяльнісної активності як ресурсу психологічної стійкості.

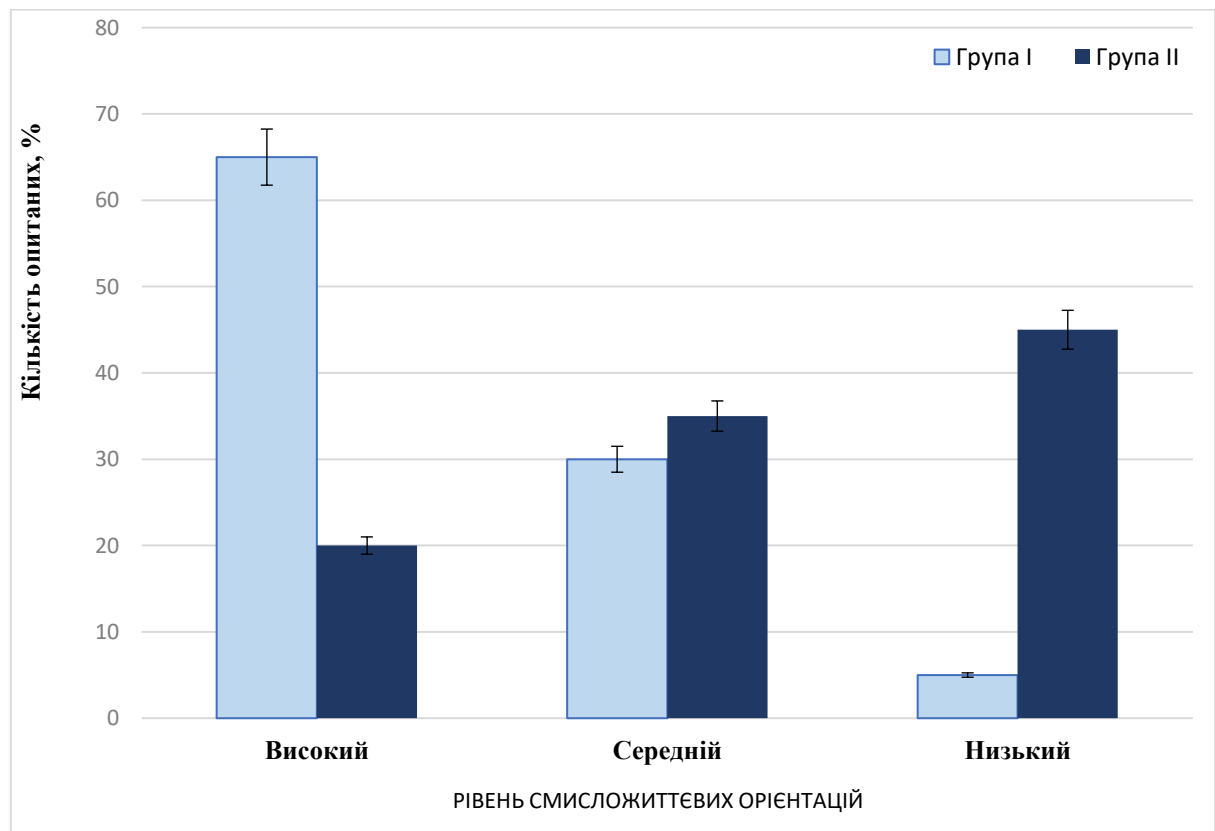


Рис.3.3. Рівень смисложиттєвих орієнтацій у соціально активних та пасивних респондентів зрілого віку

Ймовірно, активна участь у професійній, громадській чи творчій діяльності забезпечує відчуття включеності у широкий соціальний контекст, сприяє самореалізації та зміцнює внутрішню цілісність особистості.

У групі соціально пасивних респондентів результати були значно нижчими. Так, високий рівень СЖО мали лише 20% опитаних (4 особи), середній – 35% (7 осіб), а низький рівень – 45% (9 осіб) (рис.3.3). Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій у більшості учасників свідчить про нечітке усвідомлення власних життєвих пріоритетів, недостатню цілеспрямованість та труднощі у формуванні когерентної смислової системи. Це узгоджується з високими показниками екзистенційної тривоги в цій групі, що вказує на вразливість до кризових станів та підвищений ризик емоційної дезадаптації.

Таким чином, порівняння обох груп показало, що соціальна активність у зрілому віці є потужним модератором формування та підтримки смислових орієнтацій. Високий рівень СЖО сприяє усвідомленню власних життєвих цілей і пріоритетів, що, у свою чергу, зменшує інтенсивність екзистенційної тривоги та допомагає конструктивно долати життєві виклики. Пасивність, обмеженість соціальних контактів та дефіцит діяльності, що наповнює життя сенсом, призводять до формування нечіткої або фрагментованої смислової структури, що підсилює відчуття безперспективності, внутрішньої порожнечі та труднощі у подоланні екзистенційної кризи.

Отримані результати підкреслюють важливість включення дорослих людей у активну соціальну та діяльнісну сферу як ефективного способу підтримки психологічного благополуччя та смислової цілісності в зрілому віці.

На основі отриманих даних доцільним є подальше дослідження психологічного благополуччя респондентів із використанням більш диференційованих інструментів. Одним із таких є методика «Шкала психологічного благополуччя» (Ріфф, адаптована С. Карскановою), яка дозволяє оцінити не лише загальний рівень психологічного благополуччя, а й

його складові – автономію, особистісний розвиток, контроль над середовищем, позитивні міжособистісні взаємини, ціль у житті та самоприйняття.

Аналіз результатів методики «Шкала психологічного благополуччя» показав істотні відмінності між соціально активними та соціально пасивними респондентами як на загальному рівні, так і за окремими складовими благополуччя.

Результати загального рівня психологічного благополуччя показали, що у соціально активної групи респондентів загальний рівень благополуччя був середнім та високим (середнє значення $368,5 \pm 25,4$ бали). Серед респондентів 65% демонстрували середній рівень, а 25% – високий (рис.3.4А), що свідчить про наявність достатніх психологічних ресурсів для ефективної самореалізації, емоційної стабільності та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем.

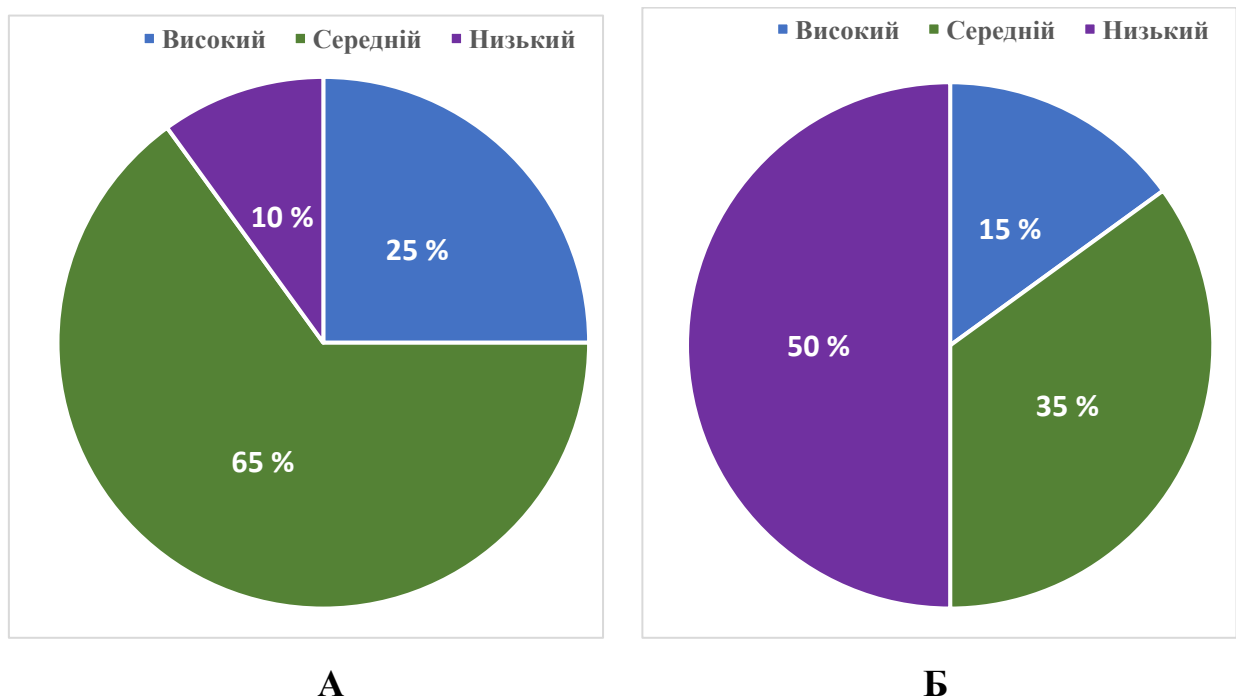


Рис.3.4. Рівень психологічного благополуччя у соціально активних (А) та соціально пасивних (Б) респондентів зрілого віку

У соціально пасивної групи респондентів загальний рівень був нижчим – $335,2 \pm 27,8$ бали. При чому, високий рівнем спостерігався лише у 15% учасників, середній – у 35% респондентів і низький – у 50% респондентів (рис.3.4Б). Такий розподіл показує обмеженість психологічних ресурсів, нечітке усвідомлення життєвих цілей та підвищену вразливість до стресових і кризових станів.

На основі отриманих даних був проведений більш детальний аналіз результатів по окремих складових психологічного благополуччя. Розгляд показників за шістьма шкалами методики Ріфф дозволив оцінити специфіку розвитку соціальних, когнітивних та особистісних ресурсів респондентів, а також виявити сильні та вразливі сторони у кожній групі.

Аналіз показників по шести шкалах методики Ріфф у соціально активної та соціально пасивної групах респондентів демонстрував стабільну тенденцію до вищих середніх значень у активної групи, що свідчить про позитивний вплив соціальної активності на психологічне благополуччя.

Визначення показника позитивних відносин з оточенням показало, що соціально активні респонденти набрали в середньому $66,3 \pm 6,8$ бали, а пасивні – $50,1 \pm 6,5$ бали (табл.3.1).

Таблиця 3.1.

Середні показники психологічного благополуччя за шкалами у соціально активних та соціально пасивних респондентів (середнє $\pm$ SD)

Шкала	Соціально активні (бали) (середнє $\pm$ SD)	Соціально пасивні (бали) (середнє $\pm$ SD)
Позитивні відносини з оточенням	$66,3 \pm 6,8$	$50,1 \pm 6,5^*$
Автономія	$59,7 \pm 6,1$	$43,6 \pm 5,3^*$
Управління середовищем	$68,5 \pm 6,0$	$51,0 \pm 4,2^*$
Особистісне зростання	$64,9 \pm 5,5$	$51,0 \pm 4,1^*$
Цілі у житті	$58,9 \pm 6,0$	$52,3 \pm 5,8^*$
Самоприйняття	$60,1 \pm 6,2$	$56,2 \pm 6,4^*$

Примітка: * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками, характерними для групи респондентів, які ведуть соціально-активний спосіб життя, $p < 0,05$.

Високі показники у активної групи свідчать про здатність до формування довірливих, емоційно насичених стосунків, підтримку взаєморозуміння та ефективну взаємодію з оточенням. У пасивної групи нижчі бали вказують на труднощі у побудові близьких контактів, емоційну дистанційованість та обмежену соціальну підтримку.

Шкала автономії оцінює рівень незалежності суджень і поведінки, внутрішньої стійкості та здатності приймати рішення, керуючись власними цінностями. Соціально активні респонденти набрали $59,7 \pm 6,1$ бали, пасивні – $43,6 \pm 5,3$ бали (табл.3.1). Результати опитаних соціально активної групи демонстрували високий рівень самостійності, тоді як у респондентів пасивної групи спостерігалася більша залежність від думки оточення та орієнтація на зовнішнє схвалення.

Аналіз середніх балів за шкалою «Управління середовищем» показав, що соціально активні респонденти отримали $68,5 \pm 6,0$ бали, тоді як пасивні – $51,0 \pm 4,2$ бали (табл.3.1). Вищі значення у активної групи свідчать про більшу впевненість у власних діях і здатність організовувати повсякденну діяльність, нижчі показники у пасивної групи вказують на труднощі у контролі життєвих обставин.

Розглядаючи шкалу «Особистісне зростання», встановлено, що середні показники респондентів соціально активної групи становили $64,9 \pm 5,5$ бали, пасивної – $51,0 \pm 4,1$ бали (табл.3.1). Це демонструє більшу мотивацію до розвитку та освоєння нового у соціально активних респондентів у порівнянні з пасивними.

Аналіз результатів за шкалою «Цілі у житті» показав, що активні респонденти набрали $58,9 \pm 6,0$ бали, пасивні – $52,3 \pm 5,8$ бали, що вказує про наявність чітких життєвих пріоритетів у соціально активних респондентів зрілого віку, тоді як у опитаних зрілого віку, які не ведуть активний спосіб життя простежується їхня несталість (табл.3.1).

Середні значення за шкалою «Самоприйняття» склали $60,1 \pm 6,2$ бали у соціально активної групи та $56,2 \pm 6,4$ бали у пасивної (табл.3.1). Вищі

показники у активної групи свідчать про позитивне ставлення до себе, здатність приймати власні сильні та слабкі сторони, а також про більш високу задоволеність життям і внутрішню гармонію. Це означає, що активні респонденти, ймовірно, мають стійкішу самооцінку, краще справляються з негативними переживаннями та менше піддаються внутрішньому критикуванню.

У групі соціально пасивних респондентів нижчі середні значення ($56,2 \pm 6,4$ бали) вказують на наявність певного дисбалансу у самоприйнятті (табл.3.1). Респонденти цієї групи можуть частіше порівнювати себе з іншими, піддавати себе самокритичній оцінці та відчувати невпевненість у власній цінності. Зниження рівня самоприйняття у пасивної групи може бути пов'язане з менш активною соціальною участю та обмеженою можливістю отримувати позитивні соціальні підтвердження, що, у свою чергу, впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

Отже, результати підкреслюють важливість соціальної активності для формування стійкого самоприйняття та внутрішньої впевненості, які виступають захисними чинниками психологічного здоров'я та стійкості до стресових ситуацій. У контексті переживання екзистенційної кризи у людини зрілого віку це набуває особливого значення, оскільки високий рівень самоприйняття дозволяє більш конструктивно ставитися до життєвих труднощів, усвідомлювати власні цінності та життєві пріоритети, а також зменшує інтенсивність внутрішньої тривоги та почуття безперспективності.

Соціальна активність у зрілому віці, включно з участю в колективних заходах, підтриманням міжособистісних контактів і волонтерською діяльністю, створює можливості для емоційної підтримки, отримання зворотного зв'язку та відчуття соціальної значущості. Це сприяє формуванню когерентної смислової структури особистості, що є ключовим чинником у переживанні екзистенційної кризи. Активне залучення до діяльності, яка відповідає внутрішнім цінностям, дозволяє людині встановлювати та

реалізовувати життєві цілі, відчувати сенс власного існування і, відповідно, зменшувати ризик психоемоційної дезадаптації [49].

Отже, результати дослідження підтверджують, що підвищення рівня самоприйняття та соціальної активності виступає ефективним ресурсом для психологічної підтримки зрілих людей у кризових життєвих ситуаціях і може бути використане як цільова стратегія психологічного супроводу та корекційної роботи у подоланні екзистенційної кризи.

Для більш повного розуміння особливостей смислових орієнтацій та психологічного благополуччя респондентів, а також для оцінки емоційного компоненту їхнього досвіду, було застосовано методику «Семантичний диференціал щастя», яка дозволяє кількісно виміряти суб'єктивне відчуття щастя та емоційного благополуччя.

Для оцінки суб'єктивного відчуття щастя та відповідності реального життя особистісним потребам було використано бланки СДЩп (потреба) та СДЩн (наявність). Аналіз результатів дозволив виділити як загальний рівень суб'єктивного благополуччя, так і окремі аспекти емоційного, соціального, фізичного та екзистенційного стану респондентів.

Дослідження рівня суб'єктивного щастя показало, що соціально активні респонденти продемонстрували вищі значення цього показника. Так, середнє значення СДЩ склало $58,2 \pm 5,4$ бали у групі соціально активних респондентів та $49,6 \pm 6,1$ бали у групі соціально пасивних респондентів (рис.3.5). Вищі показники активної групи свідчать про більш гармонійне поєднання емоційного, соціального, фізичного та екзистенційного компонентів життя, що забезпечує відчуття задоволеності, внутрішньої рівноваги та психологічної стійкості у зрілому віці, тоді як нижчі значення у респондентів пасивної групи відображають відчуття недостатньої реалізації життєвих потреб, обмеженості особистісних і соціальних ресурсів, зниження життєвого тону та можливу незадоволеність окремими сферами існування, що підвищує ризик переживання екзистенційної напруженості та емоційного дискомфорту.

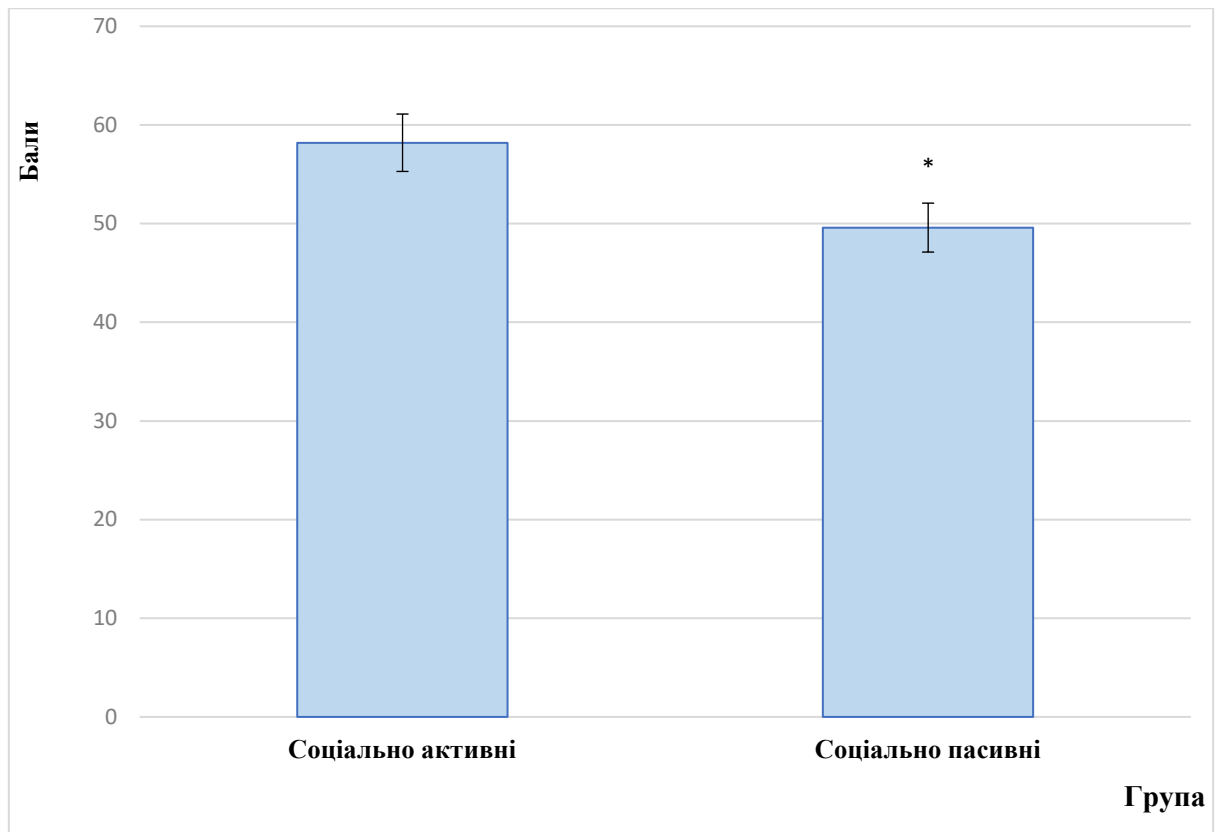


Рис.3.5. Середні бали показника суб'єктивного щастя у соціально активних та соціально пасивних респондентів зрілого віку

*Примітка: * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками, характерними для групи респондентів, які ведуть соціально-активний спосіб життя, $p < 0,05$.*

Для детальнішого аналізу суб'єктивного щастя було здійснено оцінку окремих факторів за методикою СДЩ, що дозволило виявити специфіку реалізації потреб та ступінь задоволеності різних аспектів життя респондентів. Розгляд кожного з шести факторів – емоційного, соціального, матеріального, фізичного, динамічного та екзистенційного – дав змогу простежити, які сфери життєдіяльності найбільш або найменш розвинені, та визначити потенційні ризики виникнення внутрішніх конфліктів і кризових станів.

Емоційний фактор відображає рівень внутрішньої гармонії, позитивних переживань та емоційного комфорту. Соціально активні респонденти мали середнє значення $9,2 \pm 1,3$ бали, пасивні – $7,1 \pm 1,5$ бали (табл.3.2). Вищі показники у респондентів зрілого віку, які ведуть активний спосіб життя,

ймовірно, пов'язані з більшою залученістю у соціальні взаємодії та активну життєву позицію, що сприяє формуванню стійких позитивних емоцій, відчуття підтримки та емоційного захисту. Нижчі бали у соціально пасивних респондентів пояснюються обмеженістю соціальних контактів, меншою активністю у повсякденному житті та відсутністю ресурсів для регуляції власних емоцій, що призводить до емоційної нестабільності та часткового невдоволення власним життям.

Таблиця 3.2.

Порівняльні показники факторів суб'єктивного щастя у соціально активних та соціально пасивних респондентів зрілого віку

Фактор	Соціально активні респонденти (M ± SD)	Соціально пасивні респонденти (M ± SD)
Емоційний	9,2 ± 1,3	7,1 ± 1,5*
Соціальний	8,7 ± 1,4	6,3 ± 1,6*
Матеріальний	7,9 ± 1,2	7,8 ± 1,4*
Фізичний	9,5 ± 1,1	7,0 ± 1,3*
Динамічний	8,9 ± 1,2	6,5 ± 1,4*
Екзистенційний	9,0 ± 1,3	6,9 ± 1,5*

*Примітка: * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками, характерними для групи респондентів, які ведуть соціально-активний спосіб життя, $p < 0,05$.*

Інший фактор був соціальний, який характеризує якість міжособистісних стосунків, наявність підтримки з боку оточення, близькість та довіру у взаєминах. У групі соціально активних респондентів середнє значення становило $8,7 \pm 1,4$ бали, тоді як у соціально пасивних – $6,3 \pm 1,6$ бали (табл.3.2). Вищі показники у активної групи зумовлені більш розвиненими соціальними контактами, здатністю будувати довірливі відносини та ефективно комунікувати, що забезпечує емоційну підтримку та зміцнює відчуття соціальної інтеграції. Нижчі бали у пасивних респондентів пов'язані з обмеженою соціальною взаємодією, меншою участю у колективних

процесах та відчуттям соціальної ізолюваності, що підсилює ризик переживання самотності, внутрішніх конфліктів і зниження загального рівня суб'єктивного щастя [50].

Матеріальний фактор оцінює відчуття фінансової стабільності, матеріального забезпечення та задоволеності умовами життя. У межах дослідження середнє значення цього показника було приблизно однаковим у обох групах: соціально активні респонденти – $7,9 \pm 1,2$ бали, соціально пасивні – $7,8 \pm 1,4$ бали (табл.3.2). Така подібність свідчить про те, що рівень матеріального забезпечення та відчуття фінансової стабільності не залежить безпосередньо від соціальної активності. В обох групах респонденти мають подібні умови життя та ресурси для задоволення базових матеріальних потреб, що дозволяє розглядати інші фактори – емоційний, соціальний, фізичний та екзистенційний – як ключові для формування суб'єктивного щастя та психологічного благополуччя.

Наступним фактором для визначення став фізичний фактор, який оцінює загальний стан здоров'я, життєвий тонус, енергійність та рівень самопочуття респондента. Результати дослідження показали, що соціально активні респонденти мали середнє значення $9,5 \pm 1,1$ бали, тоді як пасивні – $7,0 \pm 1,3$ бали (табл.3.2). Вищі показники у осіб соціально активної групи пов'язані з більшою фізичною активністю, регулярною участю у соціально значущих та рухових видах діяльності, що підтримує енергійність та життєвий тонус. Нижчі бали осіб, які не ведуть соціально активний спосіб життя можуть відображати обмежену мобільність, недостатню фізичну активність та втому, що негативно впливає на загальне самопочуття та рівень суб'єктивного щастя.

В межах методики також визначався динамічний фактор, що характеризує активність, прагнення до розвитку, мобільність та спрямованість на досягнення особистих цілей. У групі соціально активних респондентів середнє значення становило $8,9 \pm 1,2$ бали (табл.3.2), що свідчить про активну життєву позицію, зацікавленість у нових завданнях та готовність брати участь у різних соціальних і професійних активностях. Це сприяє самореалізації та

підтриманню внутрішньої мотивації у осіб зрілого віку. Водночас, у соціально пасивних осіб зрілого віку середнє значення динамічного фактору було нижчим і становило $6,5 \pm 1,4$ бали (табл.3.2), що пов'язано з обмеженою ініціативою, меншою зацікавленістю у розвитку та труднощами у реалізації власних планів. Це може знижувати відчуття смислу життя та загальний рівень суб'єктивного щастя у цих осіб зрілого віку.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що спосіб життя у зрілому віці є визначальним чинником стабільності смисложиттєвих орієнтацій і психологічного благополуччя. Соціально активні респонденти демонструють значно вищу інтегрованість смислу, позитивніше сприйняття себе та життєвої перспективи, а також нижчий рівень емоційної дезадаптації. Активність, включеність у суспільні процеси, участь у хобі та волонтерських ініціативах сприяють підтриманню суб'єктивної цілісності та знижують вразливість до екзистенційної кризи. Натомість пасивний спосіб життя, обмеження соціальних контактів та відсутність змістовних активностей підсилюють ризики втрати життєвих орієнтирів, фрустрації ціннісно-смиислової сфери та зростання емоційної нестабільності. Саме в цій групі найчастіше фіксується «екзистенційний розрив», що є ключовим маркером екзистенційної кризи у зрілому віці.

Отримані результати дослідження підкреслюють, що спосіб життя, а саме, соціальна активності, професійна включеність та участь у значущих формах діяльності, виступають одним із ключових факторів, що визначають як інтенсивність, так і характер проходження екзистенційної кризи у зрілому віці. Активність формує ресурси, що полегшують подолання кризи, тоді як пасивність, навпаки, підсилює її деструктивні прояви та знижує можливість відновлення психологічної рівноваги.

3.2. Оцінка життєстійкості та стратегій подолання стресових ситуацій як ресурсних детермінант екзистенційної кризи у людей зрілого віку

У сучасних умовах соціальних трансформацій та зростання життєвих викликів люди зрілого віку нерідко стикаються з підвищеним психоемоційним навантаженням, пов'язаним із переосмисленням життєвих цілей, змінами соціальних ролей, професійного статусу та міжособистісних взаємин. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку між наявними ресурсами життєстійкості та стратегіями подолання стресових ситуацій [50]. Аналіз зазначених аспектів дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, що сприяють зниженню емоційної напруги, підтримці психологічного благополуччя та ефективному подоланню екзистенційної кризи у зрілому віці, а також створює підґрунтя для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки.

Психологічна життєстійкість та ефективні стратегії подолання стресових ситуацій є ключовими ресурсами, що визначають здатність людини зрілого віку адаптуватися до життєвих труднощів і мінімізувати негативні наслідки екзистенційної кризи. Життєстійкість виступає як інтегральна характеристика особистості, що включає емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, уміння мобілізувати внутрішні ресурси та соціальну підтримку для подолання стресових подій. У зрілому віці, коли людина стикається з переосмисленням життєвих цінностей, змінюється роль у соціальному та професійному середовищі, а також виникають нові життєві виклики. Рівень життєстійкості визначає не лише інтенсивність переживань екзистенційного характеру, а й ефективність механізмів психологічного захисту.

Поряд з цим важливим є вивчення стратегій подолання стресових ситуацій, що дозволяє оцінити, яким чином особи зрілого віку регулюють свої емоції, приймають рішення та організовують поведінку у складних обставинах. Адекватне застосування ресурсних стратегій – активних дій, когнітивної перебудови та емоційної регуляції – сприяє збереженню

психологічного благополуччя та підтримці смислової цілісності, зменшуючи ризик загострення екзистенційної кризи [57].

З метою вивчення ресурсних детермінант адаптації та здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій у людей зрілого віку було досліджено рівень життєстійкості за Шкалою життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді. У цьому аспекті життєстійкість розглядалася як інтегральна особистісна характеристика, що поєднує сукупність внутрішніх ресурсів, які забезпечують збереження психологічної рівноваги, активної життєвої позиції та ефективного функціонування в умовах стресу та життєвих труднощів. До її ключових компонентів належать контроль, залученість та прийняття виклику, які відображають віру особистості у власні можливості, готовність активно взаємодіяти з життєвими обставинами та сприймати труднощі як потенційні можливості для особистісного зростання.

Аналіз отриманих результатів показав, що особливості життєстійкості у людей зрілого віку значною мірою залежать від соціальної активності. Зокрема, у групі соціально активних респондентів домінували середній та високий рівні життєстійкості. Так, 30 % (6 осіб) продемонстрували високий рівень життєстійкості, що свідчить про сформовану здатність до контролю життєвих подій, високу залученість та готовність сприймати труднощі як виклик. 55 % (11 осіб) мали середній рівень життєстійкості, що відображає достатній, але не повністю стабільний рівень адаптаційних ресурсів. 15 % (3 особи) продемонстрували низький рівень життєстійкості, що вказує на окремі труднощі у подоланні стресових ситуацій (рис.3.6).

У групі соціально пасивних респондентів переважав низький рівень життєстійкості. Встановлено, що 50 % (10 осіб) мали низький рівень життєстійкості, що свідчить про знижену здатність адаптуватися до життєвих змін, обмеженість внутрішніх ресурсів та підвищену вразливість до стресу. 35 % (7 осіб) продемонстрували середній рівень життєстійкості, що відображає часткову збереженість адаптаційних можливостей. Лише 15 % (3 особи) мали

високий рівень життєстійкості, що є істотно нижчим показником порівняно із соціально активною групою (рис.3.6).

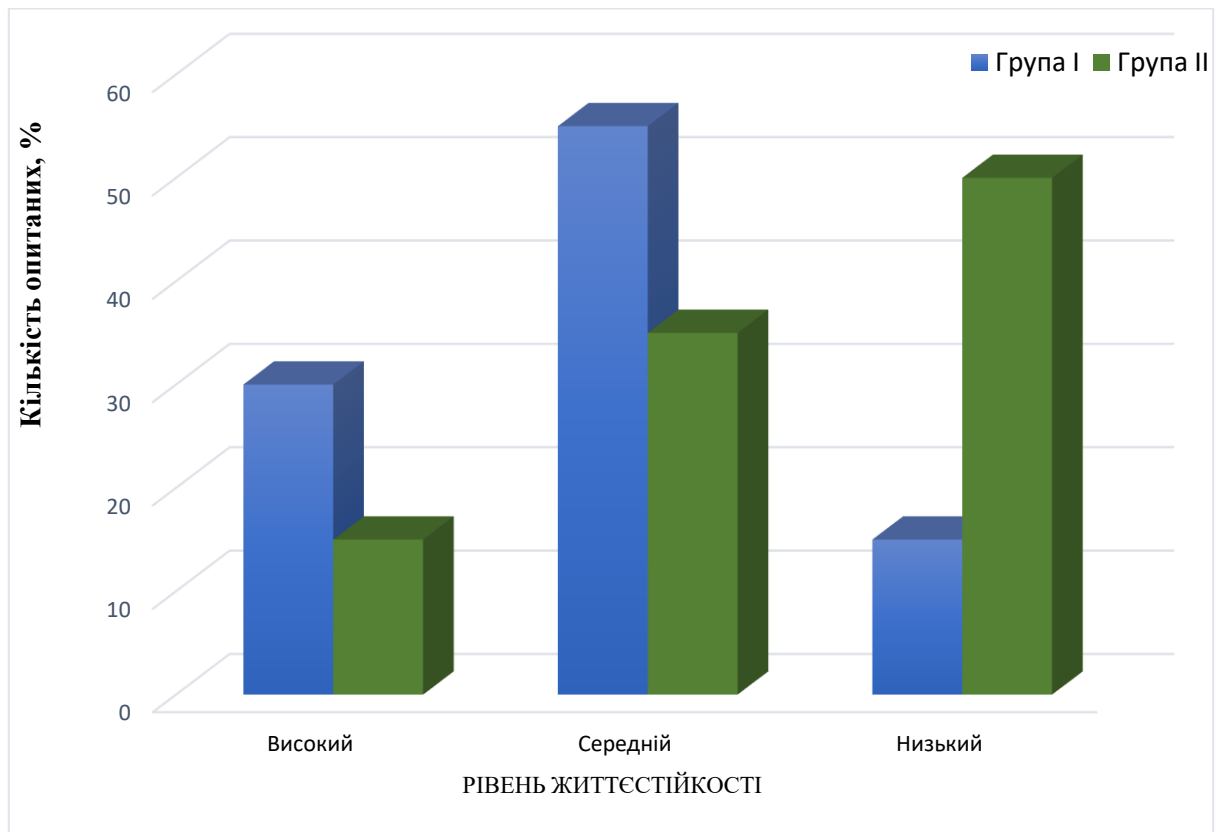


Рис.3.6. Розподіл респондентів за рівнем життєстійкості у групах соціально активних та соціально пасивних осіб зрілого віку

Отримані дані переконливо підтверджують, що соціальна активність у зрілому віці асоціюється з вищим рівнем життєстійкості. Переважання середнього та високого рівнів у соціально активних респондентів свідчить про наявність ресурсів, необхідних для ефективного подолання екзистенційних і стресових ситуацій. Натомість домінування низького рівня життєстійкості у соціально пасивній групі вказує на підвищений ризик психологічної дезадаптації та ускладнений перебіг екзистенційної кризи у людей зрілого віку.

Таким чином, аналіз життєстійкості та стратегій подолання стресу у людей зрілого віку дозволяє визначити основні ресурси, що пом'якшують деструктивні прояви кризи, і водночас виявити фактори, які підсилюють

психологічну вразливість у ситуаціях життєвих трансформацій. Однак життєстійкість не може розглядатися ізольовано від емоційного стану особистості, оскільки саме емоційні порушення, зокрема тривожність і депресивні прояви, істотно впливають на здатність людини ефективно долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу.

У цьому контексті логічним є подальший аналіз показників депресії та тривожності, які виступають важливими індикаторами психоемоційного благополуччя та рівня внутрішньої напруженості осіб зрілого віку. Дослідження цих показників дозволяє поглибити розуміння психологічного стану респондентів, виявити взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та емоційними розладами, а також окреслити потенційні напрями психологічної підтримки соціально вразливих груп.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівнів депресії та тривожності як ключових емоційних індикаторів психологічного благополуччя та внутрішньої напруженості у людей зрілого віку. Аналіз цих показників є особливо важливим у контексті екзистенційної кризи, оскільки підвищена тривожність і депресивні прояви значною мірою ускладнюють процес адаптації, знижують суб'єктивне відчуття контролю над життям і послаблюють ресурсні можливості особистості.

Результати дослідження засвідчили суттєві відмінності між соціально активними та соціально пасивними респондентами. У групі соціально активних осіб переважали низький і помірний рівні депресії. Так, низький рівень депресивних проявів було виявлено у 50 % респондентів (10 осіб), що свідчить про збережений емоційний фон, позитивне ставлення до життя та наявність психологічних ресурсів для подолання труднощів. Помірний рівень депресії зафіксовано у 35 % осіб (7 осіб), що може вказувати на ситуативні переживання смутку або зниження настрою без стійких дезадаптивних тенденцій. Високий рівень депресії виявлено лише у 15 % респондентів (3 особи), що є відносно невисоким показником для цієї вікової категорії (рис. 3.7).

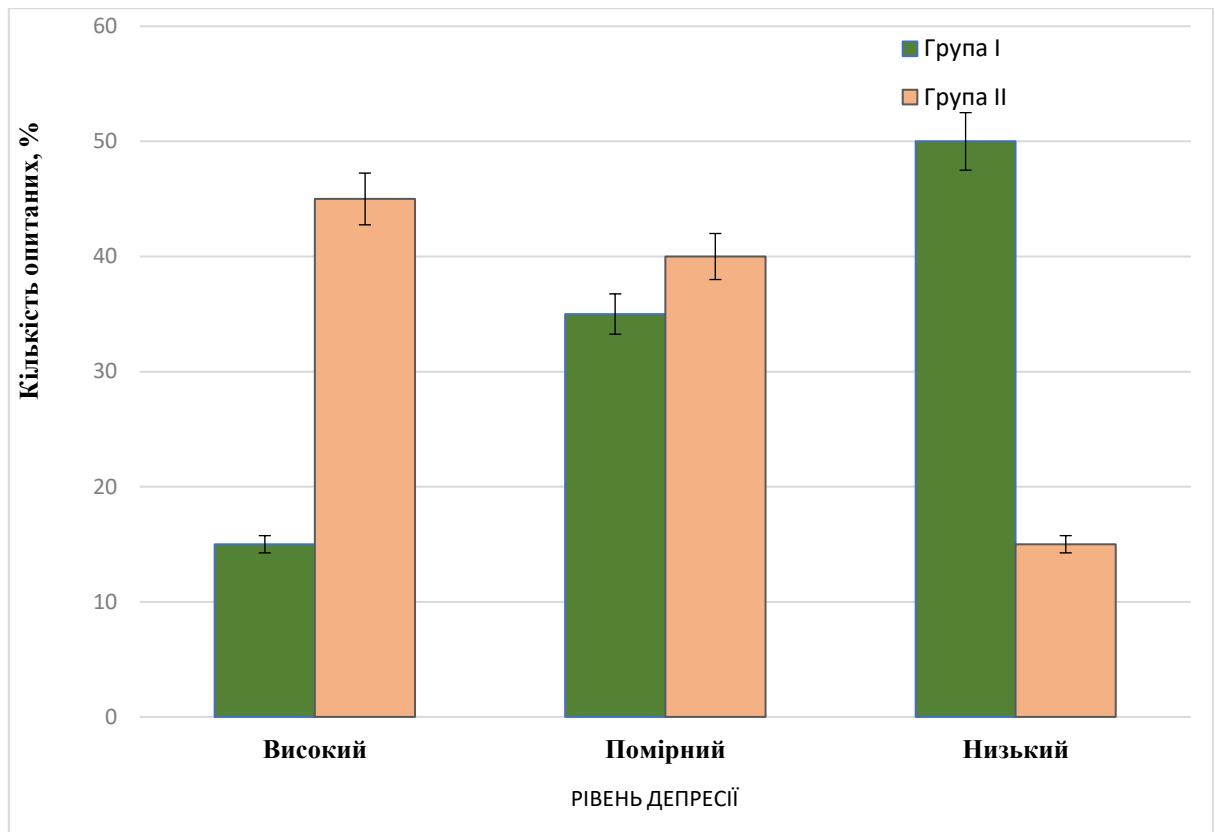


Рис.3.7. Розподіл респондентів за рівнем депресії у групах соціально активних та соціально пасивних осіб зрілого віку

Натомість у групі соціально пасивних респондентів домінували помірний і високий рівні депресії. Зокрема, високий рівень депресивних проявів виявлено у 45 % осіб (9 осіб), що свідчить про виражене емоційне виснаження, почуття безнадійності та втрату життєвих перспектив. Помірний рівень депресії зафіксовано у 40 % респондентів (8 осіб), тоді як низький рівень спостерігався лише у 15 % осіб (3 особи) (рис. 3.7). Такі результати вказують на підвищений ризик хронічної емоційної дезадаптації у соціально пасивних людей зрілого віку.

Аналіз показників тривожності продемонстрував подібну тенденцію. У соціально активній групі переважав низький та середній рівень тривожності. Низький рівень було зафіксовано у 45 % респондентів (9 осіб), що свідчить про емоційну стабільність, здатність контролювати власні переживання та ефективно реагувати на стресові ситуації. Середній рівень тривожності виявлено у 40 % осіб (8 осіб), що може відображати нормативні вікові

переживання без значного порушення адаптації. Високий рівень тривожності спостерігався у 15 % респондентів (3 особи) (рис. 3.8).

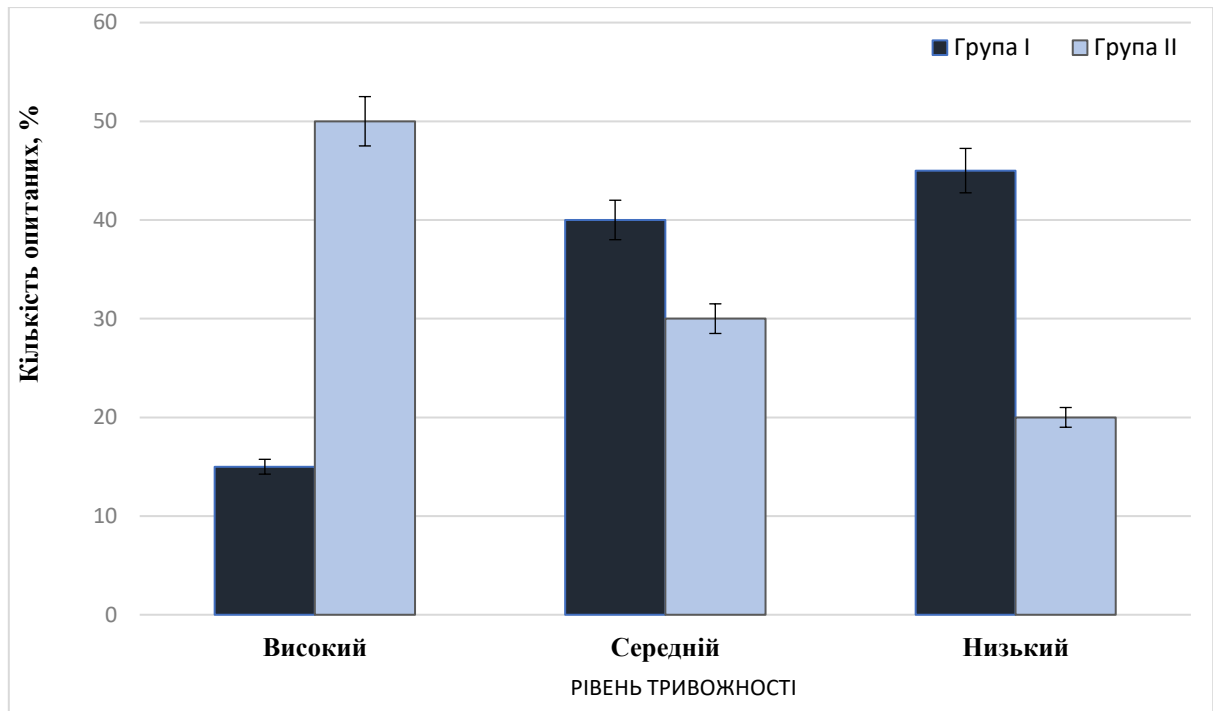


Рис.3.8. Розподіл респондентів за рівнем тривожності у групах соціально активних та соціально пасивних осіб зрілого віку

У групі соціально пасивних респондентів ситуація є менш сприятливою: високий рівень тривожності було виявлено у 50 % осіб (10 осіб), що вказує на постійне внутрішнє напруження, очікування загроз і невпевненість у майбутньому. Середній рівень тривожності зафіксовано у 30 % респондентів (6 осіб), тоді як низький рівень спостерігався лише у 20 % осіб (4 особи) (рис. 3.8).

Отримані результати свідчать, що соціальна пасивність у зрілому віці асоціюється з вищими рівнями депресії та тривожності, тоді як соціальна активність виступає потужним захисним фактором психоемоційного благополуччя. Поєднання високої життєстійкості з низькими показниками депресії та тривожності у соціально активних респондентів підтверджує ресурсний характер активного способу життя. Натомість у соціально пасивній групі поєднання низької життєстійкості з високими рівнями емоційних

порушень створює сприятливі умови для загострення та пролонгації екзистенційної кризи у людей зрілого віку.

Виявлені відмінності у рівнях життєстійкості, депресії та тривожності між соціально активними й соціально пасивними респондентами свідчать не лише про різний ступінь психологічного благополуччя, але й про відмінності у способах реагування на стресові та екзистенційно значущі життєві ситуації. Зокрема, поєднання високої життєстійкості з низькими показниками депресії та тривожності у соціально активних осіб вказує на наявність ефективних механізмів подолання труднощів, які дозволяють конструктивно інтерпретувати життєві виклики та зберігати емоційну рівновагу.

Натомість у соціально пасивних респондентів домінування низького рівня життєстійкості разом із підвищеними показниками тривожності та депресивних проявів може бути зумовлене переважанням менш адаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення, емоційної фіксації на проблемі або пасивного прийняття ситуації. Такі способи подолання труднощів не лише не сприяють зниженню психоемоційного напруження, але й можуть посилювати відчуття безпорадності, втрати контролю та екзистенційної порожнечі.

У цьому контексті особливої значущості набуває аналіз копінг-стратегій як психологічного механізму, що опосередковує взаємозв'язок між життєстійкістю, емоційним станом та перебігом екзистенційної кризи у зрілому віці. Саме спосіб подолання труднощів визначає, чи трансформуються стресові та вікові екзистенційні виклики у ресурс особистісного зростання, чи, навпаки, стають чинником поглиблення дезадаптації.

З огляду на це, подальший етап дослідження було присвячено вивченню особливостей копінг-поведінки респондентів за допомогою методики «Подолання труднощів» (Brief-COPE), що дозволяє виявити домінантні стратегії реагування на стресові ситуації та оцінити їх адаптивний або дезадаптивний потенціал у контексті екзистенційної кризи у людей зрілого віку.

Аналіз результатів методики «Подолання труднощів» (Brief-COPE) виявив суттєві відмінності у структурі копінг-поведінки соціально активних і соціально пасивних респондентів зрілого віку, що відображає різний рівень психологічної адаптації та ефективності реагування на екзистенційно значущі стресові ситуації.

Встановлено, що соціально активні респонденти переважно використовували адаптивні копінг-стратегії. Найбільш поширеною серед них було активне подолання, яке включає планування та цілеспрямовані дії щодо вирішення проблем. Цю стратегію застосовували 70 % опитаних (14 осіб), що свідчить про орієнтацію на контроль ситуації та мобілізацію власних ресурсів (рис.3.9).

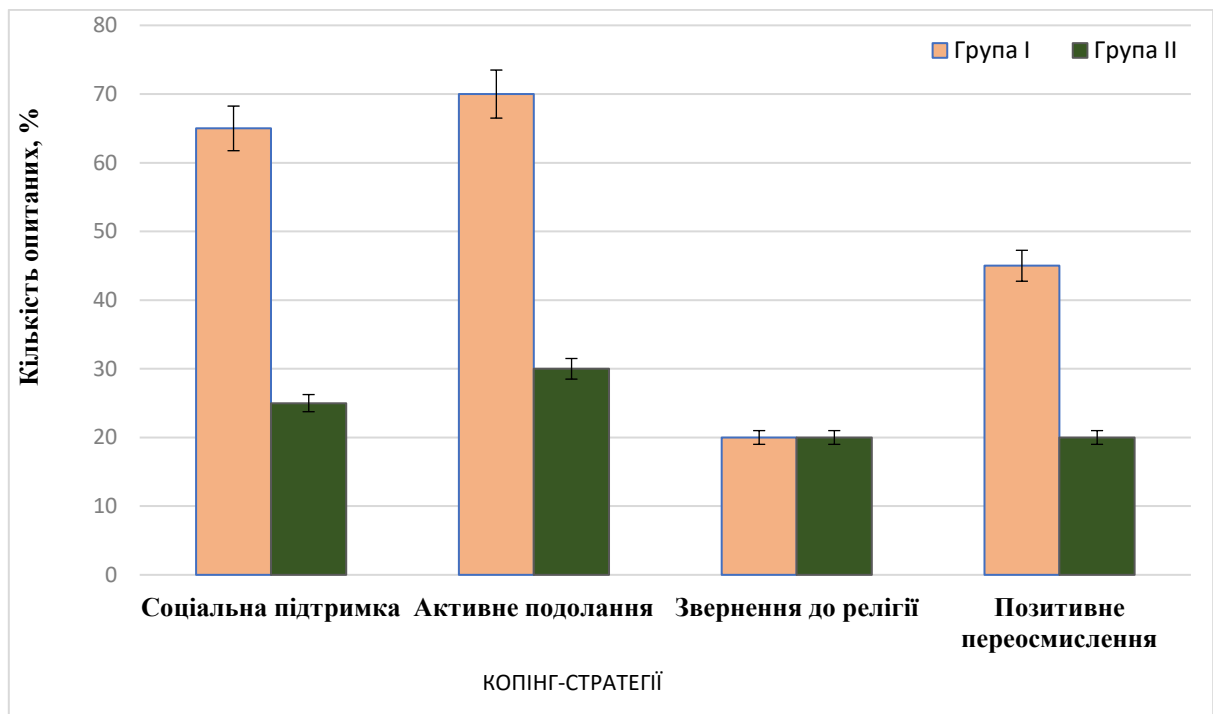


Рис.3.9. Види адаптивних копінг-стратегій, які застосовувалися у групах соціально активних та соціально пасивних осіб зрілого віку

Високі показники у цій групі зафіксовано також за шкалою пошуку соціальної підтримки (емоційної та інструментальної), яку використовували 65 % респондентів (13 осіб). Звернення до значущих інших сприяє зниженню емоційної напруги, подоланню почуття ізольованості та підтриманню позитивних життєвих перспектив.

Стратегії прийняття ситуації та позитивного переосмислення були характерні для 45 % соціально активних осіб (9 осіб), що вказує на здатність інтегрувати складний життєвий досвід без істотної дезорганізації психоемоційного стану (рис.3.9). Натомість неадаптивні копінг-стратегії у цій групі представлені мінімально: самозвинувачення спостерігалось у 20 % респондентів (4 особи), а уникання – у 15 % (3 особи), звернення до емоцій – у 15 % (3 особи) (рис.3.10).

На відміну від цього, соціально пасивні респонденти демонстрували іншу структуру копінг-поведінки з переважанням неадаптивних стратегій. Найбільш поширеною серед них було самозвинувачення, яке виявлено у 60 % опитаних (12 осіб) (рис.3.10). Це свідчить про тенденцію до інтрапунітивного реагування, зниження самооцінки та посилення внутрішнього емоційного напруження.

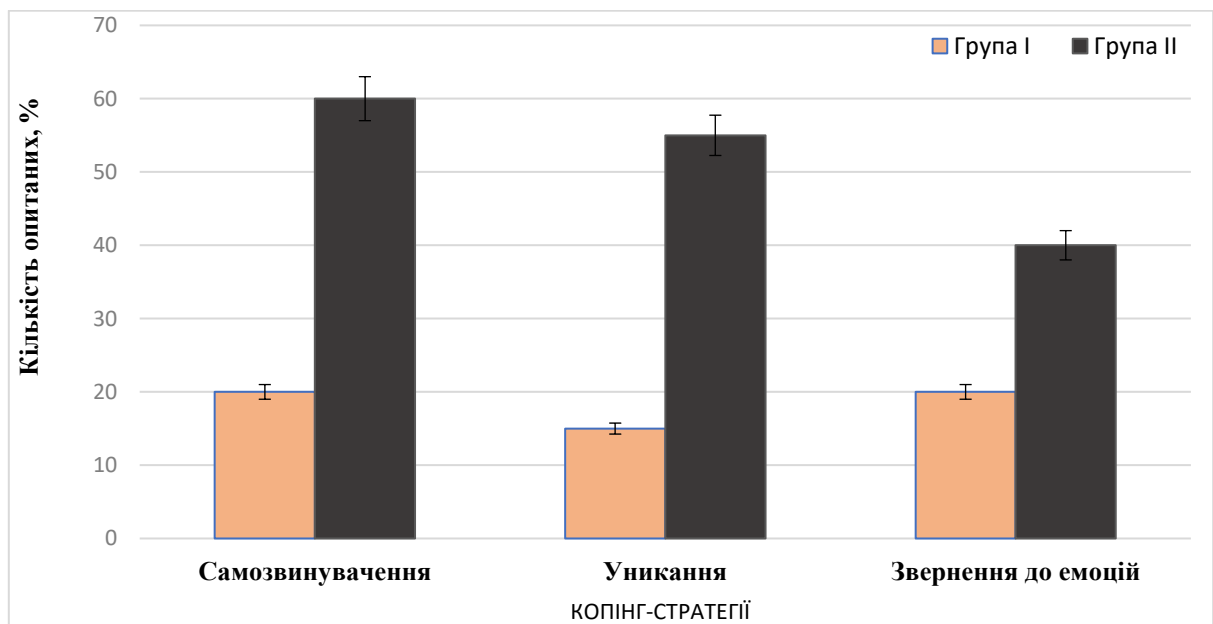


Рис.3.10. Види неадаптивних копінг-стратегій, які застосовувалися у групах соціально активних та соціально пасивних осіб зрілого віку

Високі показники також зафіксовано за шкалою уникання, яку застосовували 55 % соціально пасивних респондентів (11 осіб) (рис.3.10). Такий спосіб реагування проявляється у поведінковій пасивності, емоційному відстороненні та запереченні проблем, що у довгостроковій перспективі не сприяє ефективному переживанню екзистенційної кризи. Крім того,

фокусування на власних емоціях було характерним для 40 % осіб цієї групи (8 осіб) (рис.3.10), що вказує на схильність до зациклення на негативних переживаннях без переходу до активних дій. Натомість адаптивні копінг-стратегії у соціально пасивних респондентів представлені значно рідше: активне подолання використовували лише 30 % опитаних (6 осіб), а пошук соціальної підтримки – 25 % (5 осіб) (рис.3.9).

Отже, порівняльний аналіз показав, що соціально активні респонденти значно частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії, тоді як соціально пасивні особи схильні до неадаптивних форм реагування, зокрема самозвинувачення та уникання. Такий дисбаланс підвищує ризик хронізації екзистенційної кризи, емоційного виснаження та дезадаптації у соціально пасивних людей зрілого віку, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на активізацію особистісних і соціальних ресурсів.

Враховуючи результати дослідження та особливості застосування копінг-стратегій людьми зрілого віку, можна простежити чіткий взаємозв'язок між рівнем психологічної адаптації, що опосередковується соціальною активністю респондентів, та обраними способами подолання стресових і екзистенційно значущих труднощів. Зокрема, соціально активні респонденти переважно використовували адаптивні копінг-стратегії, такі як активне подолання та пошук соціальної підтримки (табл. 3.9). Ймовірно, ці особи здатні до планування власних дій, цілеспрямованого впливу на проблемну ситуацію та ефективної мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Використання соціальної підтримки у соціально активних респондентів сприяє зниженню емоційного напруження за рахунок міжособистісної взаємодії, обміну досвідом і відчуття приналежності до соціального середовища. Це особливо важливо в умовах екзистенційної кризи, коли підтримка значущих інших допомагає зберігати відчуття сенсу життя, власної значущості та перспективи майбутнього. У частини респондентів цієї групи додатковим стабілізуючим чинником виступає прийняття ситуації та

позитивне переосмислення життєвих подій, що дозволяє інтегрувати кризовий досвід без істотної дезорганізації емоційної сфери.

Натомість соціально пасивні респонденти демонстрували більш дезадаптивний та змішаний характер копінг-поведінки. У цій групі спостерігалось поєднання окремих адаптивних стратегій із домінуванням неадаптивних способів реагування, зокрема самозвинувачення та уникання (табл. 3.10). Така неоднорідність копінг-поведінки свідчить про нестабільність емоційного саморегулювання та залежність ефективності подолання труднощів від ситуативних чинників.

Часто соціально пасивні респонденти прагнуть до вирішення проблем на когнітивному рівні, однак водночас відчують труднощі з контролем емоційних реакцій, що знижує їхню здатність до активних дій. Значна частина цієї групи зосереджується на переживанні негативних емоцій, почутті провини, безпорадності та втрати життєвих орієнтирів, що посилює прояви екзистенційної кризи та підвищує ризик емоційного виснаження.

Отже, аналіз отриманих даних свідчить, що рівень соціальної активності виступає важливим чинником, який визначає баланс між адаптивними та неадаптивними копінг-стратегіями у людей зрілого віку. Вища соціальна активність пов'язана з більш конструктивними способами подолання стресу та збереженням смисложиттєвих орієнтацій, тоді як соціальна пасивність асоціюється з дезадаптивними формами реагування, що ускладнюють перебіг екзистенційної кризи та знижують рівень психологічного благополуччя.

3.3. Підходи щодо переживання екзистенційної кризи та зміцнення психологічного благополуччя у людей зрілого віку

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать, що переживання екзистенційної кризи у людей зрілого віку тісно пов'язане з рівнем соціальної активності, вираженістю депресивних проявів та характером застосовуваних копінг-стратегій. Зокрема, соціально активні респонденти демонструють вищий рівень психологічної адаптації, частіше

використовують адаптивні стратегії подолання стресу та мають нижчі показники депресії. Натомість соціально пасивні особи перебувають у групі підвищеного ризику емоційного виснаження, втрати смисложиттєвих орієнтацій і хронізації кризового стану.

З огляду на це, розробка рекомендацій щодо переживання екзистенційної кризи ґрунтувалася на поєднанні результатів власного дослідження та положень сучасних психологічних концепцій (екзистенційна психологія, позитивна психологія, теорія психологічного благополуччя К. Ріфф).

Враховуючи виявлену залежність між соціальною активністю та переважанням адаптивних копінг-стратегій, доцільним є цілеспрямоване формування у людей зрілого віку навичок активного подолання труднощів. Це передбачає розвиток умінь аналізу проблемної ситуації, постановки реалістичних цілей, планування дій та поетапної реалізації прийнятих рішень. Практика активного подолання сприяє відновленню відчуття контролю над власним життям, що є ключовим чинником подолання екзистенційної тривоги.

Особливу увагу слід приділяти зниженню використання неадаптивних стратегій, таких як самозвинувачення та уникання, які, за результатами дослідження, домінують у соціально пасивних респондентів. У цьому контексті ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на усвідомлення автоматичних негативних думок, зміну деструктивних переконань і формування більш реалістичного ставлення до життєвих труднощів.

Результати дослідження підтверджують значущу роль соціальної підтримки у подоланні екзистенційної кризи. Тому одним із ключових напрямів психологічної допомоги є стимулювання соціальної активності, розширення кола міжособистісних контактів і відновлення відчуття соціальної включеності.

Практичні рекомендації включають залучення людей зрілого віку до груп взаємопідтримки, волонтерської діяльності, освітніх програм, творчих і

дозвіллевих ініціатив. Соціальна взаємодія не лише знижує рівень емоційної ізоляції, але й сприяє відновленню почуття значущості, корисності та належності до спільноти, що є важливими складовими психологічного благополуччя.

Згідно з положеннями екзистенційної психології, центральним ресурсом подолання екзистенційної кризи є переосмислення життєвих смислів і цінностей. У зрілому віці це передбачає інтеграцію попереднього життєвого досвіду, прийняття власних обмежень і переорієнтацію на нові життєві завдання.

Рекомендованими є методи екзистенційної рефлексії, такі як аналіз життєвого шляху, формування особистісної життєвої місії, робота з питаннями відповідальності, свободи вибору та прийняття кінцевості життя. Такі практики сприяють зниженню внутрішнього конфлікту, формуванню цілісного образу «Я» та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Оскільки результати дослідження показали вищу поширеність помірної та високої рівнів депресії серед соціально пасивних респондентів, важливим напрямом психологічної допомоги є профілактика депресивних станів. Доцільним є впровадження програм емоційної саморегуляції, навчання навичок розпізнавання та конструктивного вираження емоцій, а також розвиток усвідомленості.

Регулярна фізична активність, підтримка режиму дня, формування навичок турботи про себе та баланс між активністю і відпочинком також виступають важливими чинниками збереження психоемоційного ресурсу у зрілому віці. Отримані результати підкреслюють необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки людей зрілого віку, які переживають екзистенційну кризу. Психологічні інтервенції мають враховувати рівень соціальної активності, домінантні копінг-стратегії, інтенсивність депресивних проявів та індивідуальні життєві обставини.

Поєднання індивідуального психологічного консультування, групових форм роботи та психокорекційних програм дозволяє не лише знизити гостроту

кризових переживань, а й сприяти формуванню стійких ресурсів психологічного благополуччя, особистісного зростання та позитивного ставлення до майбутнього.

Отже, результати емпіричного дослідження та аналіз наукової літератури свідчать, що ефективне переживання екзистенційної кризи у людей зрілого віку можливе за умови розвитку адаптивних копінг-стратегій, активізації соціальних ресурсів, переосмислення життєвих цінностей, а також своєчасної профілактики депресивних проявів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя та покращенню якості життя у зрілому віці.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження особливостей переживання екзистенційної кризи у людей зрілого віку з урахуванням рівня їх соціальної активності, вираженості депресивних проявів та домінантних копінг-стратегій дозволило виявити суттєві психологічні відмінності між соціально активними та соціально пасивними респондентами.

Установлено, що соціально активні респонденти характеризуються нижчим рівнем депресивних проявів і більш сприятливою структурою копінг-поведінки. Для них типовим є використання адаптивних копінг-стратегій, зокрема активного подолання труднощів, планування та пошуку соціальної підтримки. Такі особи здатні ефективніше мобілізувати власні внутрішні й зовнішні ресурси, зберігати відчуття контролю над життєвими подіями та підтримувати смисложиттєві орієнтації навіть в умовах екзистенційної невизначеності.

Натомість соціально пасивні респонденти демонструють вищу поширеність помірного й високого рівнів депресії, а також переважання неадаптивних копінг-стратегій. У цій групі домінують самозвинувачення, уникання та фокусування на негативних емоціях, що свідчить про нестабільність емоційної регуляції, зниження відчуття особистісної

ефективності та схильність до пасивного переживання життєвих труднощів. Такі особливості істотно ускладнюють процес подолання екзистенційної кризи та підвищують ризик емоційного виснаження й дезадаптації.

У розділі також обґрунтовано, що екзистенційна криза у зрілому віці не є однозначно деструктивним феноменом. За умови наявності адаптивних копінг-стратегій, соціальної підтримки та здатності до смисложиттєвої рефлексії вона може виконувати функцію внутрішнього ресурсу особистісного зростання, переоцінки життєвих цінностей і підвищення рівня психологічного благополуччя.

На основі емпіричних даних і аналізу наукової літератури розроблено практичні рекомендації, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, активізацію соціальних ресурсів, профілактику депресивних проявів і підтримку СЖО у людей зрілого віку.

Отже, психологічне благополуччя людей зрілого віку значною мірою залежить від рівня їх соціальної залученості та характеру копінг-поведінки. Це визначає практичну значущість проведеного дослідження та доцільність використання його результатів у психологічному консультуванні й розробці програм психологічної підтримки осіб, які переживають екзистенційну кризу.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що екзистенційна криза у зрілому віці розглядається як закономірний етап особистісного розвитку, пов'язаний із переосмисленням сенсу життя, цінностей і життєвих цілей. Основними психологічними механізмами її виникнення є усвідомлення обмеженості часу, трансформація соціальних ролей, невідповідність між очікуваннями та реальними досягненнями, а також зниження відчуття контролю над життєвими подіями. Перебіг екзистенційної кризи зумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних і мотиваційно-ціннісних чинників та може мати як дезадаптивні, так і особистісно-розвивальні наслідки.

2. Встановлено, що соціально пасивні респонденти зрілого віку характеризуються вищою інтенсивністю різних видів екзистенційної тривоги. У цій групі високий рівень тривоги смерті, самотності та втрати сенсу життя виявлено у 55–60% осіб, тоді як тривога провини спостерігалася у 45% опитаних. Натомість серед соціально активних респондентів високі показники зазначених видів тривоги фіксувалися значно рідше – у межах 15–20%.

3. Встановлено, що соціально активні респонденти зрілого віку характеризуються вищим рівнем смисложиттєвих орієнтацій, психологічного благополуччя, суб'єктивного щастя та життєстійкості порівняно із соціально пасивними. Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій виявлено у 65% соціально активних осіб проти 20% у соціально пасивній групі, де у 45% респондентів домінує низький рівень. У соціально активних переважають середній (65%) і високий (25%) рівні психологічного благополуччя, тоді як у соціально пасивних осіб низький рівень зафіксовано у 50%. Соціально активні респонденти також демонструють вищу життєстійкість (30% – високий, 55% – середній рівень), що поєднується з нижчими показниками депресії та тривожності. Натомість соціально пасивні особи частіше мають низьку життєстійкість (50%) і підвищені депресивно-тривожні прояви. Отримані результати підтверджують роль соціальної активності як важливого

психологічного ресурсу збереження благополуччя та ефективного подолання екзистенційно значущих життєвих труднощів у зрілому віці.

4. Соціально активні респонденти переважно застосовують адаптивні копінг-стратегії: активне подолання проблем (70 %), пошук соціальної підтримки (65 %) та позитивне переосмислення ситуацій (45 %), що сприяє зниженню емоційного напруження та збереженню смисложиттєвих орієнтацій. Соціально пасивні особи частіше використовують неадаптивні стратегії – самозвинувачення (60 %), уникання (55 %) і фокусування на негативних емоціях (40 %), що підсилює ризик загострення екзистенційної кризи, емоційного виснаження та дезадаптації. Отже, рівень соціальної активності визначає баланс між адаптивними та дезадаптивними способами подолання стресу у зрілому віці.

5. Ефективність переживання екзистенційної кризи у людей зрілого віку значною мірою залежить від рівня соціальної активності, характеру копінг-стратегій та вираженості депресивно-тривожних проявів. Соціально активні респонденти характеризуються вищою життєстійкістю, переважанням адаптивних стратегій подолання стресу, нижчими показниками депресії й тривожності та вищим рівнем психологічного благополуччя. Натомість соціально пасивні особи частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, що підвищує ризик загострення та хронізації екзистенційної кризи.

Отримані результати дослідження дозволяють розширити розуміння екзистенційної кризи у зрілому та пізньому віці як процесу, значною мірою детермінованого попереднім життєвим досвідом, стилем життя та сформованими смисложиттєвими орієнтаціями. Зокрема, дані емпіричного аналізу свідчать, що соціальна активність, наявність життєвих цілей і смислів, не обмежених виключно професійною реалізацією чи батьківською роллю, виступають потужними превентивними чинниками емоційної дезадаптації та загострення екзистенційної кризи у літньому віці.

Результати дослідження підтверджують положення сучасних наукових підходів, згідно з якими психологічне благополуччя у пізньому віці не є випадковим або суто біологічно зумовленим, а формується як кумулятивний ефект життєвих стратегій, що реалізуються ще у період зрілості. Активна соціальна включеність, різноманітність життєвих ролей, орієнтація на саморозвиток, волонтерську, творчу або громадську діяльність сприяють формуванню стійкої смислової структури особистості, яка зберігає свою регулятивну функцію навіть в умовах вікових втрат, змін соціального статусу чи погіршення фізичного здоров'я.

Виявлений у роботі зв'язок між високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкістю, психологічним благополуччям та соціальною активністю узгоджується з даними екзистенційної та позитивної психології, які підкреслюють, що наявність життєвого сенсу та суб'єктивно значущих цілей знижує інтенсивність тривоги смерті, самотності та екзистенційного вакууму. Особи, які ще у зрілому віці інвестують у розвиток соціальних зв'язків, внутрішніх цінностей і позапрофесійних смислів, демонструють вищу здатність до адаптації, прийняття неминучих змін і конструктивного переживання вікових криз.

Таким чином, екзистенційна криза у літньому віці значною мірою відображає не лише актуальні життєві обставини, а й рівень психологічної підготовленості особистості до вікових трансформацій. Формування активної життєвої позиції, множинних джерел сенсу та соціальної включеності ще у період зрілості може розглядатися як стратегія довготривалої профілактики психоемоційних розладів, депресивних станів і втрати суб'єктивного благополуччя у старості.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання їх у психологічному консультуванні, профілактичних і психоосвітніх програмах, спрямованих не лише на людей літнього віку, а й на осіб зрілого віку як цільову групу превентивного впливу. Акцент на розвитку соціальної активності, усвідомленому формуванні життєвих цілей і підтримці

смысловиттєвої рефлексії дозволяє розглядати зрілість як критично важливий період підготовки до якісного, психологічно благополучного старіння.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зварич І.М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219.
3. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
4. Гальцева Т. О. Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. С. 72-99.
5. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73), № 6, 2023. С. 6-10.
6. Живоглядов Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». №2 (66), 2022. С. 165-172.
7. Луцюк Т. І. Екзистенційна криза в умовах війни: причини та наслідки. Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди. Рівне, 2023. С. 90-92.
8. Макаренко А. О. Психологія та психотерапія життєвих криз. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. інт», 2019. 72 с.
9. Максим О. Екзистенційний вакуум як чинник деформації ціннісних орієнтацій. Девіантна поведінка: історія, теорія, практика. Київ, 2021. С. 26-33.
10. Малиш В. Є. Загальний огляд поняття психологічні кризи: види, діагностика та допомога. Перспективи та інновації науки. № 9 (43), 2024.

С. 618-630.

11. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. Том 35 (74), № 1. 2024. С. 86-91.
12. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології: навч. посіб. для закладів вищої освіти. 2023. 232 с.
13. Соловей-Лагода О. А., Шель Н. В. Психологічна криза особистості та способи її опанування. Журнал «Наукові інновації та передові технології». №3 (31), 2024. С. 1369-1381.
14. Юр'єва Л. М. Кризові стани: монографія. Дніпропетровськ : АртПрес, 2018. 164 с.
15. Корнєва А.В. Кризова ситуація як фактор формування адаптаційних стратегій. Габітус. 2025. 71. С. 185-189.
16. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія. К. : Ніка-Центр, 2018. 280 с. Смілик А. Проблема Свободи й відповідальності у філософії екзистенціалізму. National law journal: Theory and practice. № 2 (18). 2019. С. 30-34.
17. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи – К.: Агропромвидав України. – 348 с.
18. Оксютівич М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. Т. 1 (69). С. 253–260.
19. Поліщук В. М. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 5. С. 82-86.
20. Когутяк Н.М. Психологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи . Івано-Франківськ, 2020. 246 с.
21. Paula GB, Akra NMAE, Córdova LF, Cardoso L, Zanetti ACG, Giacon Arruda BCC. Mental health crisis situations: the nurse's work in Primary Health Care.

- Rev Lat Am Enfermagem. 2024. 32. e4356.
22. Qi X. Emotion in and through crisis. *Br J Sociol.* 2024. 75(5). P. 908-921.
 23. Дональд В. Блек. Вступ до психіатрії: 7-е видання / Дональд В. Блек, Ненсі К. Андреасен.- К.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2024. 638 с.
 24. Кувакін, В. А. Екзистенціалізм [Текст], В. А. Кувакін, Польська філософія. Словник. Київ, 2019. С. 628.
 25. Кузьміна, Т. А. Екзистенційний досвід та філософія. Питання філософії. 2019. № 12. с. 16-27.
 26. Kommer C. My role in health care's existential crisis. *Ann Fam Med.* 2022;20(6):566-567.
 27. Bleidorn W, Schwaba T, Zheng A, Hopwood CJ, Sosa SS, Roberts BW, Briley DA. Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull.* 2022. 148(7-8). P. 588-619.
 28. Mitchell LL, Lodi-Smith J, Baranski EN, Whitbourne SK. Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychol Aging.* 2021. 36(5). P. 545-556.
 29. Bleidorn W, Hopwood CJ. A motivational framework of personality development in late adulthood. *Curr Opin Psychol.* 2024. 55. P. 101731.
 30. Lodi-Smith J, Spain SM, Cologgi K, Roberts BW. Development of identity clarity and content in adulthood. *J Pers Soc Psychol.* 2017. 112(5). P. 755-768.
 31. Штих І. І. Особливості "я-концепції" особистості у похилому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6(1). С. 153-158.
 32. Бобровська І. Ю. Психологічні аспекти особистісного і соціальнопсихологічного розвитку людини у похилому віці Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. Вип. 4. С. 50-61.
 33. Бурдова М. В. Проблема страху смерті у похилому віці Психологія: реальність і перспективи. 2014. Вип. 3. С. 31-34.
 34. Casadevall A, Fang FC. Fragile science. *mBio.* 2024;15(5):e0074624.

- 35.Кременчуцька М. К. Психологічні проблеми людей літнього віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. № 2 (23). С. 143-148.
- 36.Горбаль І. С. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій у пізній дорослості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка АПН України/за ред. СД Максименка. 2012. Т. XIV. С. 35-42.
- 37.Maeda A, Mazda Y, Ohara R, Tanabe S, Tokiwa M, Camann W. Obstetric anesthesia in Japan: an existential crisis in need of an intervention. *Int J Obstet Anesth*. 2025;63:104690.
- 38.Кононенко О. І. Психологічні особливості особистості періоду пізньої зрілості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 4 (34). С. 24-29.
- 39.Овсянкіна Л. Ціннісні орієнтації особистості в умовах трансформації сучасного українського суспільства Гілея: науковий вісник. 2013. № 75. С. 382-384.
- 40.Jakovljević M. Global mental health enlightenment and culture of empathy: how to navigate a world in existential crisis and wars? *Psychiatr Danub*. 2024;36(3-4):287-292.
- 41.Коваленко О.Г. Психологія міжособистісного спілкування осіб похилого віку : автореф. дисер на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук : 19.00.07. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. К., 2016. 45 с.
- 42.Зуєва. А. О. Вікові особливості установок стосовно людей літнього віку та старості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Вип 3. 2018. С. 109 116.
- 43.Карпінська О. М. Пріоритетні цінності людей похилого віку, що навчаються. Вісник Одеського національного університету. Серія :Психологія. 2015. Т. 20. вип. 2(1). С. 81-88.
- 44.Стебельська О. Особливості екзистенційної кризи в сучасному

- українському суспільстві. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2024. Вип. 52. С. 273-279.
45. Жуков С. М. Структура духовності, особливості її розвитку протягом життя (вікові кризи) Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер : Педагогічні науки. 2014. Вип. 1. С. 149-153.
 46. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика /За ред. С.Д.Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова Книга 2 Київ Суми: СумДПУ, 2017. С.20.
 47. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 2. С. 28–34.
 48. Кордунова Н. О. Геронтопсихологія: матеріали для проведення психодіагностичного дослідження з людьми похилого віку. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 140 с.
 49. Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Чиханцова О.А., Турбан В.В. та ін. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.
 50. Бамбурак-Кречківська Н.М., Бригадир М. Б. Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров'я людини. Габітус. 2022. 42. С. 279-284.
 51. Дідик Н. М. Критерії особистісної зрілості. International Scientific and Practical Conference “WORLD SCIENCE”. 2016. 9(13) Vol.3. С. 19-23.
 52. Херсонський Б. Г. Спільна робота психолога і священика при наданні психологічної допомоги віруючим, що страждають психічними розладами. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 4. С. 300-307.
 53. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціальній генезі особистості: суб'єктний підхід. Особистість у розвитку: психологічна

- теорія і практика : монографія. /ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 295-318.
- 54.Войтенко О. До проблеми становлення смисложиттєвих орієнтирів зрілої особистості. *Humanitarium*. 2020. Том 44. Вип. 1, С. 34-41.
 - 55.Оніщенко О.В. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Київ : ІПОД НАПН України, 2018. 250 с.
 - 56.Панок В.Г., Чапак Я.В., Андрєєва Я.Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультаування : навчальний посібник / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
 - 57.Зуєва А. О. Копінг-стратегії як ресурсний чинник готовності людини до прийняття вікових змін. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(1). С. 224-235.
 - 58.Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. Теорія і практика сучасної психології. 2018. 5. С. 230-239.
 - 59.Hirano M, Saeki K, Ueda I. Development of a social activities scale for community-dwelling older people requiring support. *Nurs Open*. 2020. 7(6). P. 1887-1895.
 - 60.Kuchyna V. Адаптація та валідація англомовної версії опитувальника вінцента ван брюггена «види екзистенційної тривоги. *World Science*. 2020. 3. С. 56-65.
 - 61.Вельдбрехт О.О., Бовдир О.С., Самкова О.М. Факторна структура тесту смисложиттєвих орієнтацій у вибірці студентів. *Психологічний журнал*. 2021. Т.7, 9 (53). С. 17-25.
 - 62.Карскановою С. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. 1. С. 1-80.
 - 63.Марута О. С. Семантичний диференціал щастя (клініко-психологічні аспекти). *Медична психологія*. 2019. Т. 14. № 2. С. 27–31.

- 64.Шкала депресії Бека. [Електронний ресурс] –
<https://uccbt.com.ua/test/depresiya-i-stres/shkala-depressyy-beka/>
- 65.Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.
- 66.Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. In Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika. 2023. P. 302-316.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Шкали соціальної активності для літніх людей***Блок 1. Взаємодія з друзями та сусідами***

1. Наскільки часто ви підтримуєте тісні стосунки із сусідами?
2. Чи спілкуєтесь ви з людьми по сусідству, перевіряючи стан один одного?
3. Як часто ви спілкуєтесь із друзями листами або телефоном, щоб перевірити стан один одного?
4. Наскільки часто ви допомагаєте друзям у біді?
5. Чи проводите ви приємний час із близькими друзями?
6. Як часто вітаєтесь дружньо із сусідами?
7. Чи зустрічаєтесь та спілкуєтесь із колишніми колегами?

Блок 2. Тісні стосунки з родиною

8. Чи насолоджуєтесь ви спілкуванням із родиною під час спільного прийому їжі?
9. Як часто проводите час із членами сім'ї у спокійній обстановці?
10. Чи допомагаєте ви родині у повсякденних справах?
11. Чи подаєте сімейний чай або тістечка як частину спільного проведення часу?

Блок 3. Взаємодія через програми активності

12. Як часто спостерігаєте діяльність та стан інших людей у клубі, на зустрічі за інтересами або в центрі денного обслуговування?
13. Чи насолоджуєтесь спілкуванням із іншими людьми в таких програмах?
14. Як часто звертаєтесь за консультацією до постачальників послуг довгострокового догляду щодо здоров'я або фізичного стану?
15. Чи отримуєте консультації щодо медичного лікування та стану здоров'я?

Шкала оцінки: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – інколи, 4 – часто, 5 – дуже часто. Сумарний бал дозволяє визначити рівень соціальної активності.

Рівень соціальної активності визначався за опитувальником SASOS, середній бал $\geq 3,5$ визначав соціально активних, $\leq 2,5$ – пасивних

**Опитувальник методики «Види екзистенційної тривоги» В. ван
Брюггена в адаптації Кучиної В.В.**

Інструкція до опитувальника «Види екзистенційної тривоги».

Нижче подано низку тверджень, що відображають різні переживання, пов'язані з екзистенційною тривогою. Вам пропонується оцінити, наскільки кожне з тверджень відповідає Вашим власним почуттям та переживанням.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із варіантів відповіді, що найточніше описує частоту виникнення відповідного стану у Вашому житті. Виберіть один варіант відповіді за такою шкалою: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – інколи; 4 – часто; 5 – завжди.

У тесті немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо лише те, наскільки щиро Ви оціните власні відчуття. Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді та не підлягають індивідуальній інтерпретації поза межами дослідження.

Твердження

1. Коли я починаю розмірковувати про сенс життя, то стаю тривожним(ою).
2. Мене лякає усвідомлення того, яке різноманіття вибору пропонує життя.
3. Мене хвилює те, що я не належу цьому світові, немовби я не почуваюся тут як вдома.
4. Існування вбачається мені загрозливим, неначе у будь-який момент зі мною може статися щось жахливе.
5. Мене лякає думка, що у якийсь момент я помру.
6. Мене хвилює сенс життя.
7. Я намагаюся забути про те, що всі мої рішення мають наслідки.
8. Я тривожусь через те, що втрачаю зв'язок із самим собою.
9. Я борюся із почуттям того, що врешті решт залишуся сам на сам у житті.
10. Мене тривожить те, що життя проходить.
11. Щойно питання про сенс життя виникає у мене в голові, я намагаюся швидше подумати про щось інше.
12. Я хвилююсь, що не живу таким життям, яким міг\могла б жити.
13. Усвідомлення того, що інші люди ніколи не пізнають усієї моєї глибини лякає мене.

Таблиця. Інтерпретація результатів за балами

Шкала	Кількість запитань	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Інтерпретація
Тривога смерті	5	5–11	12–18	19–25	Відображає ступінь страху перед смертністю, небезпекою для життя та вразливістю.
Тривога самотності	4	4–9	10–14	15–20	Характеризує відчуття ізоляції, страх самотності та емоційного відчуження.
Тривога ідентичності	4	4–9	10–14	15–20	Свідчить про сумніви у власній особистості, ролях, життєвому шляху та невпевненість у рішеннях.
Тривога сенсу життя	4	4–9	10–14	15–20	Відображає переживання втрати життєвого сенсу, «порожнечі» та невизначеності щодо значущості дій.
Тривога провини	5	5–11	12–18	19–25	Характеризує частоту переживань провини, страх моральних помилок або невиконаних обов’язків.

Додаток В**Методика оцінки СЖО, розроблена Дж. Крамбом і Л. Махоліком****Інструкція для респондентів:**

Вам пропонуються пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох, яке, на вашу думку, найбільш точно відображає реальний стан речей. Для позначення вибору використовуйте цифри 1, 2, 3 залежно від того, наскільки ви впевнені у своєму виборі, або 0, якщо обидва твердження здаються однаково правильними.

№	Твердження (ліва полярність)	Шкала 1–3–5	Твердження (права полярність)
1	Мені зазвичай дуже нудно	3210123	Мені завжди повно енергії
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захопливим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3	У житті я не маю певних цілей і намірів	3210123	У житті я маю дуже чіткі цілі та наміри
4	Моє життя здається мені абсолютно безсеновим і безцільним	3210123	Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5	Кожен день здається мені завжди новим і неповторним	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6	Коли я вийду на пенсію, я займусь цікавими справами, про які завжди мріяв	3210123	Коли я вийду на пенсію, намагатимусь не обтяжувати себе жодними справами
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8	Я не досягнув успіхів у реалізації своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато того, що планував у житті
9	Моє життя порожнє і нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами
10	Якби мені довелося підбивати підсумки життя сьогодні, я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3210123	Якби мені довелося підбивати підсумки життя сьогодні, я б сказав, що воно не мало сенсу
11	Якби я міг вибирати, я б побудував своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг вибирати, я б прожив життя ще раз так само, як зараз
12	Коли я дивлюся на навколишній світ, це часто викликає в мені розгубленість і тривогу	3210123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене тривоги і розгубленості
13	Я дуже відповідальна людина	3210123	Я зовсім не відповідальна людина
14	Я вважаю, що людина має можливість реалізувати свій життєвий вибір за власним бажанням	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена вибору через вплив природних здібностей і обставин

15	Я без сумніву можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16	У житті я ще не знайшов свого покликання та чітких цілей	3210123	У житті я знайшов своє покликання та мету
17	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди цілком визначилися
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті	3210123	Я ледь здатен знайти покликання та цікаві цілі в житті
19	Моє життя в моїх руках, і я сам ним керую	3210123	Моє життя не підвладне мені і ним керують зовнішні обставини
20	Мої щоденні справи приносять мені задоволення та радість	3210123	Мої щоденні справи приносять мені лише неприємності та тривогу

Ключі до методики

Ключ 1	Ключ 2	Ключ 3	Ключ 4	Ключ 5	Ключ 6	Ключ 7	Ключ 8	Ключ 9	Ключ 10
3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (1) 2 – (2) (3) (4) 1 – (5) 0 – (6) (7)	3 – (7) 2 – (6) (5) (4) 1 – (3) 0 – (2) (1)
Ключ 11	Ключ 12	Ключ 13	Ключ 14	Ключ 15	Ключ 16	Ключ 17	Ключ 18	Ключ 19	Ключ 20
3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (1) 2 – (2) 1 – (3) 0 – (4) 1 – (5) 2 – (6) 3 – (7)	3 – (7) 2 – (6) 1 – (5) 0 – (4) 1 – (3) 2 – (2) 3 – (1)	3 – (7) 2 – (6) (5) (4) 1 – (3) 0 – (2)	3 – (7) 2 – (6) (5) (4) 1 – (3) 0 – (2)

Середні значення та стандартні відхилення для субшкал та загального показника СЖО

Шкали	Чоловіки середнє	Чоловіки стандартне відхилення	Жінки середнє	Жінки стандартне відхилення
1. Цілі	32,9	5,92	29,38	6,24
2. Процес	31,09	4,44	28,8	6,14
3. Результат	25,46	4,3	23,3	4,95
4. ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
5. ЛК-життя	30,14	5,8	28,7	6,1
6. Загальний показник ОЖ	103,1	15,03	95,76	16,54

Додаток Г

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

Інструкція до методики. Перед Вами подано перелік тверджень, що стосуються Вашого ставлення до себе, свого життя, взаємин з іншими людьми та особистісних переживань. У кожному пункті опитувальника Вам необхідно визначити ступінь згоди або незгоди з наведеним твердженням. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та обведіть цифру, яка найточніше відповідає тому, як Ви почуваєтеся в даний момент.

Усі відповіді оцінюються за шестибальною шкалою: 1 – Повністю не згоден; 2 – Значною мірою не згоден; 3 – Скоріше не згоден; 4 – Скоріше згоден; 5 – Значною мірою згоден; 6 – Повністю згоден.

У цій методиці не існує правильних чи неправильних відповідей. Важливо лише, щоб Ваші відповіді були максимально щирими й такими, що відображають Ваші реальні переживання та думки.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6	7
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6	7
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Класичні ключі до «Шкали психологічного благополуччя»

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

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

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

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

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

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

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

Опитувальник депресії Бека

Інструкція для респондента: Цей опитувальник складається з кількох груп тверджень. Уважно прочитайте всі твердження в кожній групі та оберіть те, яке найточніше відображає ваше самопочуття, думки та настрої на сьогодні. Позначте свій вибір, обвівши відповідний номер колом. Зверніть увагу: спершу ознайомтеся з усіма твердженнями в групі, а вже потім зробіть свій вибір.

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.	
9	0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.	
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.	

(11)	0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. 1. Я дратуюся легше, ніж звичайно. 2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення. 3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.	
12	0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. 3. Люди мені глибоко байдужі.	
13	0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. 3. Я не в стані приймати жодних рішень.	
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. 1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. 3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.	
15	0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. 2. Я з великою трудностю змушую себе взятися до праці. 3. Я не в стані працювати.	
(16)	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. 3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.	
17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття. 3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.	
18	0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. 3. У мене зовсім нема апетиту.	
(19)	1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг. ✚ Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні	
(20)	0. Моє тілесне здоров'я є добре. 1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). 2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. 3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.	
(21)	0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. 1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. 2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.	

Оцінка рівня тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

1. Я спокійний.	21. Я відчуваю задоволення.
2. Мені нічого не загрожує.	22. Я швидко втомлююсь.
3. Я напружений.	23. Я легко можу заплакати.
4. Я відчуваю співчуття.	24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
5. Я відчуваю себе вільно.	25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
6. Я прикро вражений.	26. Я відчуваю себе бадьорим.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.	27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
8. Я відчуваю себе відпочившим.	28. Очікувані труднощі дуже непокоїть мене.
9. Я насторожений.	29. Я занадто переживаю через дрібниці.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.	30. Я буваю повністю щасливий.
11. Я впевнений у собі.	31. Я приймаю все занадто близько до серця.
12. Я нервую.	32. Мені не дістає впевненості у собі.
13. Я не знаходжу собі місця.	33. Я відчуваю себе в безпеці.
14. Я напружений (накручений в собі).	34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
15. Я не відчуваю напруги і скованості.	35. У мене буває хандра.
16. Я задоволений.	36. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.	37. Всі дрібниці відпокають та хвилюють мене.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.	38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
19. Мені радісно.	39. Я врівноважена людина.
20. Мені приємно.	40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Шкала життєстійкості С. Мадді

Інструкція для респондента: Пропонуємо ознайомитися з 45 твердженнями та для кожного вибрати одну відповідь, яка найточніше відображає ваші думки або поведінку: 1) Ні; 2) Скоріше ні, ніж так; 3) Скоріше так, ніж ні; 4) Так.

Зразок тверджень тесту:

1. Я часто не впевнений у своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом усе, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. ... (і так далі до питання 40)
14. (Проміжні питання пропущено у форматі джерела)
- ...
15. Як правило, я працюю із задоволенням.
16. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.
17. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
18. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
19. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Таблиця.

Середні загального Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Опитувальник Brief-COPE

(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція для респондента: Наступні твердження стосуються того, як Ви реагували та справлялися зі стресовими ситуаціями у своєму житті. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашій власній поведінці та способам реагування на стрес.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Декларація про академічну доброчесність

Я стверджую, що дана дипломна робота виконана мною особисто, у моєму власному викладенні та з дотриманням принципів академічної доброчесності. У роботі використані лише ті матеріали, джерела та дані, які чітко ідентифіковані та належним чином оформлені відповідно до вимог цитування.

Я підтверджую, що всі прямі цитати з опублікованих і неопублікованих джерел, усі парафрази та інтерпретації чужих ідей мають посилання на авторів і не видаються за результати моєї власної праці. Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт без зазначення авторства є проявом плагіату і порушує принципи академічної доброчесності.

Джерела кожного рисунку, таблиці, схеми чи іншої ілюстрації наведені у роботі та належним чином позначені. Також ідентифіковано всі дані, матеріали та результати, які не є продуктом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.