

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

Кафедра психології

Малиновська Аліна Сергіївна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Подолання кризи середнього віку методами арттерапії

053 «Психологія»

«Психологія»

Екстремальна та кризова психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук, доцент каф. психології.

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз нормативних криз в житті людини	8
1.2. Психологічні особливості проживання кризи середнього віку	16
1.3. Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку	23
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ...	34
2.1 Загальна характеристика методів та організаційні показники дослідження 34	
2.2. Зріз результатів дослідження	44
Висновки до розділу 2	64
РОЗДІЛ 3 ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	69
3.1. Аналіз ефективності застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку та інтерпретація результатів дослідження	69
3.2. Програма застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку	83
Висновки до розділу 3	92
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	101
ДОДАТКИ	112

ВСТУП

Актуальність роботи. Проблеми нормативних криз і можливостей їх подолання цікавлять науковців психологічної і соціальної наук багато років.

Криза розглядається більшістю дослідників як важкий перехідний, нестійкий стан, певний переломний момент, емоційно значима подія чи радикальна зміна статусу в персональному житті особистості. Криза вимагає зміни уявлень про світ і призводить до структурних змін в особистості.

Ця тема актуальна і сьогодні, адже нормативні кризи проживає кожна людина без виключення, бо саме так відбувається перехід від одного вікового періоду до іншого.

Нормативна криза – це життєва криза, яка виникає на певному етапі життя особистості, коли вона зустрічається з очікуваними викликами і змінами, які пов'язані з її віком, розвитком чи соціальним статусом.

Особливо значущою у дорослому віці є криза середнього віку під час якої часто відбувається переоцінка всіх сфер життя, підбиття підсумків пройденого шляху та незадоволеність певними результатами. На появу кризи може вплинути не тільки настання певного віку (35-45 років), а й різні соціальні, культурні, політичні, економічні трансформації сучасного соціуму. Крім того, щоб розібратися з зовнішніми впливами, потрібно ретельно дослідити і власні трансформації і хвилювання, адже основними характеристиками цієї кризи є спустошення, переоцінка досвіду і пошук смислу життя. Саме в цей період людина починає замислюватися над своїми життєвими досягненнями і цілями, робити ревізію своїх цінностей, розглядати питання смерті і залишення свого сліду в цьому світі. Тобто, можна сказати, що завдання другої половини життя, що допомагає вирішити саме криза середнього віку – це реалізація свого глибинного Я. Людина, яка відмовляється дивитися в цей бік, зупиняється в розвитку або стикається з ще більшими труднощами у подальшому житті.

Дуже дієвою підтримкою на цьому шляху є арттерапія, основною цінністю якої є те, що можна обережно торкнутися кризи за допомогою

створення образів та їх аналізу. Арттерапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, що допомагає су’бєкту творчо проявити себе, виразити внутрішній зміст психічних процесів у втілених та візуалізованих формах, активізувати внутрішні ресурси; підвищити адаптивність особистості за допомогою мистецтва. Арттерапія активізує емоційну складову, розумову діяльність, увагу та творчі процеси особистості, допомагає ясніше виявити свою індивідуальність, усунути психологічні травми, впоратися зі станом втрати, смутку, депресії.

Проблематику кризи середнього віку в психологічних дослідженнях висвітлено достатньо широко, але в сучасних умовах війни і великої кількості травмованих війною людей постає питання використовувати творчі, «екологічні» та безпечні психокорекційні методи виходу з криз і побудови нових сенсів життя, що дає підстави вважати цю тему актуальною.

Дослідженням кризи середнього віку займалися як вітчизняні так і зарубіжні психологи: Т. М. Титаренко, М. Л. Смульсон, К. В. Карпінський, Є. О. Варбан, Л. Виготський, П. Массен, Дж. Конгер, Дж. Каган, Дж. Гівіц, Дж. Каплан, Р. Гаулд, Л. М. Лисенко, С. Поліщук, В. Поліщук, Д. Левінсон, Д. Вейлант, Г. Крайг, Л. Бурлачук, та інші.

Проблему арттерапії та психотерапевтичного впливу досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, зокрема: Дж. Аллан, М. Бетенскі, С. Вільтшіре, Д. Вуд, Р. Гудман, Т. Делі, Дж. Дубовський, К. Еванс, Д. Енлі, Е. Кейн, К. Кейз, Е. Крамер, В. Ловенфельд, Л. Маркус, Д. Мерфі, М. Наумбург, О. Нікологорська, Л. Пардоу, Д. Пейслі і Л. Селфі та ін. Особливості застосування їх у практичній діяльності проаналізовано в працях В. Синиці, Л. Магур, О. Васильченко, Н. Саковича, Т. Пасеки, М. Валента, А. Гельбак, О. Федія, І. Маниченко.

Питання розвитку технік арттерапії розробляли такі відомі психологи та психотерапевти, як К. Кейз, Е. Крамер, М. Либманн, К. Дрюкер, С. Льюис, Д. Байєре, П. Лузатто, Д. Калманович, Б. Ллойд, Д. Мерфи, К. Кейз, Т. Деллі, Д. Вудз, Д. Энли та інші.

Об'єкт дослідження – криза середнього віку.

Предмет дослідження – методи арттерапії як засіб подолання кризи середнього віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості застосування та ефективності методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний розгляд поняття кризи середнього віку в житті особистості.
2. Обґрунтувати застосування арттерапії як засобу психологічного відновлення під час проживання кризи середнього віку.
3. Емпірично дослідити особливості впливу та ефективності методів арттерапії на подолання кризи середнього віку.
4. Визначити і розробити рекомендації стосовно застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, структурування та порівняння психологічної літератури для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення навчально-методичних ідей з питань застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку; інтерпретація результатів дослідницької роботи. *Емпіричні* – *методика* «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Wellbeing Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер), спрямована на визначення психологічного благополуччя; *тест* «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка – спрямований на оцінку неадаптивних станів; *опитувальник* «Смисложиттєва криза» К. В. Карпінського – спрямований на визначення наявності та інтенсивності переживання смисложиттєвої кризи; *опитувальник* «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбанович –

визначення рівня особистісної та соціальної ідентичності; *анкета «Життєва криза у дорослому віці»* А. С. Малиновської – спрямована на визначення наявності життєвої кризи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні знань щодо впливу технік арттерапії на подолання кризи середнього віку.

уперше:

– розроблено рекомендації і детальний план роботи з кризою середнього віку методами арттерапії;

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання кризи середнього віку методами арттерапії.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у визначенні та розробці напрямів психологічної допомоги у подоланні кризи середнього віку методами арттерапії та можливості використання основних результатів. Розроблена арттерапевтична програма для подолання кризи середнього віку може бути використана практичними психологами, арттерапевтами, психотерапевтами та соціальними працівниками у роботі з клієнтами, які переживають кризу середнього віку. Програма також може бути впроваджена у центрах психологічної допомоги, реабілітаційних установах, освітніх закладах для підвищення кваліфікації фахівців, а також у корпоративному середовищі для покращення психоемоційного стану співробітників. Крім того, вона може бути адаптована для використання у групових і індивідуальних терапевтичних сесіях, а також у форматі самопомоги під керівництвом фахівця.

Апробація результатів:

– було опубліковано тези на V Міжнародній конференції 07 грудня 2023 року, Малиновська А. С., Острова В Д. *Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку*: збір. тез доповідей. V Між. наук.-практ. конф. «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (м. Київ, 07 грудня

2024 р.) Київ : ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2024 р. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1971> [39].

– було опубліковано тези на Міжнародній наук.-практич. конференції 21-22 листопада 2024 року, Малиновська А. С., Острова В Д. *Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку для адаптації українців у повоєнний період*: збір. тез доповідей наук.-практ. конф. «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період» (м. Київ, 21-22 листопада 2024 р.) Київ : ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2024 р. <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024> [40].

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел (84 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 130 сторінок, основний обсяг – 102 сторінки. Робота містить 17 таблиць, 29 рисунків, 6 додатків (на 17 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз нормативних криз в житті людини

Жодна людина не може прожити життя не відчувши на собі вплив різноманітних криз, що періодично відбуваються з нею з самого народження – саме так відбувається розвиток кожного. Криза, згідно словників (від *krisis* (грецьк.) – рішення, поворотний пункт, результат), – це важкий перехідний стан, викликаний хворобою, стресом, травмою і т. ін.; емоційно значима подія чи радикальна зміна статусу в персональному житті, різка зміна, крутий перелом [68].

«Криза» в китайській мові означає «повний небезпеки шанс», що вказує на можливість зростання особистості, яка проживає кризу. Це також ситуація сильного емоційного та розумового стресу, що вимагає зміни уявлень про себе і світ за відносно короткий проміжок часу. Криза призводить до структурних змін в особистості, що можуть мати як позитивний так і негативний характер [57].

Існує безліч поділів життєвих криз на види, зокрема виділяють нормативні та ненормативні кризи. Нормативна криза – це життєва криза, яка виникає на певному етапі життя людини, коли вона зустрічається з очікуваними викликами і змінами, які пов'язані з її віком, розвитком чи соціальним статусом. Ці кризи є природними і передбачуваними етапами розвитку, такі як криза одного року життя, криза трьох років життя, криза семи років, кризи підлітково та юнацького періоду та інші [24], [50].

Особливістю будь-якої кризи є те, що людина не може подолати її відомими їй способами – кожного разу це новий стан. Криза – це сильний емоційний і розумовий стрес, що потребує змінити уявлення про себе, про світ та побудувати нову структуру особистості. Звичайно, що це сильне емоційне навантаження і напруження для людини, що може призводити або до

опанування новою ситуацією або до погіршення виконання життєвих функцій [26].

Подивимося на різні підходи і класифікації до розуміння нормативних криз в житті кожної людини.

Перші наукові уявлення про вікові кризи пов'язані із спостереженнями за явищами природи, їх прогнозуванням, що згодом переноситься на віковий розвиток людини, її залежність від природних процесів і відображається у фіксованих цифрах. Наприклад цифра 7 була символом семирічності розвитку Всесвіту для багатьох цивілізацій і був визнаний зв'язок між успішністю розв'язання життєвих проблем та закономірністю числового ряду. Проблема вікових переходів вивчалася у різних філософських системах стародавньої Індії, Єгипту, Греції. Ще Гіппократ пов'язував число 7 з перехідними періодами в житті людини під час яких оновлюється речовина тіла. У IV ст. Августин Аврелій Блаженний сформулював свої суб'єктивні докази про те, що людина, перш ніж засвоїти життєві істини, має пережити тотальну кризу сумнівів. Арістотель в історії західноєвропейської цивілізації виділив першу вікову періодизацію на основі цифри 7, вважаючи, що під час перетворення дитини в дорослу людину повторюються еволюційні етапи органічного світу. У XVI та XVII сторіччях відбувається формування методологічних основ нового світогляду і розробляється основа вікової періодизації з відносно фіксованими стадіями і реалізацією певних завдань на кожній [52], [60].

Е. Еріксон хотів привернути увагу до того, що кожна криза є викликом долі і особистість здатна переборювати життєві труднощі психосоціального характеру та спрямовуватись до розвитку. Він вважав, що стадії розвитку людини наперед визначені та мають незмінний порядок перебігу. Вчений стверджував, що розвиток особистості триває протягом всього життя і стадії психосоціального розвитку проходять одночасно з етапами вікового, кожна стадія може мати як позитивний так і негативний наслідок. Перехід однієї стадії до іншої характеризується кризами – певним вибором між «прогресом

та регресом, інтеграцією та затримкою» і цей вибір закріплюється у властивостях і якостях особистості [57].

Е. Еріксон виділяв 8 психоціальних криз в житті людини, пов'язаних з певним віковим періодом:

- криза довіри-недовіри на першому році життя, під час якої формується базова довіра до людей, почуття безпеки існування у світі або почуття недовіри, відчуття загрози від світу. Велику роль відіграє матір, її любов та вміння задовольнити потреби дитини;
- криза автономії-сорому та сумнівів на другому і третьому році життя, формується відстоювання дитиною своєї автономії на протигагу сумнівам у собі. Боротьба почуттів сорому з впевненістю і встановлення співвідношення між здатністю співпрацювати з іншими та обмеження наполегливості особистості;
- криза ініціативності та почуття провини у періоді три-шість років або локомоторно-генітальна стадія. На цьому етапі відбувається усвідомлення своєї статевої приналежності, дитина активно пізнає оточуючий світ через гру, формується ініціативність, а також переживання почуття вини та моральної відповідальності за свої бажання;
- криза латентної стадії у сім-дванадцять років. В цей період відбувається включення дитини в нові соціальні зв'язки – вступ до школи. Формується працьовитість, старанність або комплекс неповноцінності, неспроможності та заздрості до інших;
- криза самовизначення, ідентифікації або конформізму у дванадцять-вісімнадцять років. У підлітковому, юнацькому віці відбувається самовизначення, усвідомлення себе та свого місця в житті або може сформуватися невпевненість у розумінні себе, почуття тривоги та ізоляції;
- криза ранньої зрілості, стадія інтимності та комунікабельності або замкненість на собі у період близько двадцяти, двадцяти п'яти років. Характеризується встановленням дружніх стосунків, пошуком супутника життя, реалізацією в роботі та протигагу почуттям відчуженості та самотності;

- криза середини життя, рання зрілість від тридцяти до шістдесяти років. Е. Еріксон вважав цю стадію центральною в житті людини, виховання нового покоління, висока продуктивність праці чи занурення у себе, почуття застою, стагнації;
- криза пізньої зрілості після 64 років, на які відбувається інтеграція результатів усіх попередніх фаз та задоволення від прожитого життя або відчай, розчарування та страх смерті [57], [73].

Подивимося на особливості проходження кожного кризового періоду в житті людини. Найперша криза – **новонародженого**, перехід від біологічного типу розвитку до соціального, величезний стрибок у розвитку і перебудова усіх процесів дитини. Ця криза супроводжується фізіологічними причинами – дитина відокремлюється від матері і абсолютно безпорадна без дорослого та психологічними причинами – психіка новонародженого це низка вроджених та безумовних рефлексів. Основним новоутворенням цього періоду – це зародження індивідуального психічного життя дитини [25], [70].

Коли у дитини починає з'являтися посмішка як реакція на доброзичливий контакт із дорослим – це знаменує перехід від новонародженого до **немовляти**. А цей етап завершується кризою першого року життя, у віці від 1 до 1,5 роки коли дитина починає ходити і говорити. Головною ознакою кризи є зростання незалежності дитини від дорослих. За рік свого життя дитина адаптується до навколишнього середовища, прагне до самоствердження, незалежності від матері, стає вільнішою і наполегливішою [26].

До проявів кризи цього періоду можна віднести – афективні реакції, плаксивість, вразливість, порушення сну, регрес життєдіяльності дитини [34].

Саме в цей період дитина починає демонструвати акти протесту, опозиції, протиставлення себе іншим, з'являються ознаки самостійності та інші афективні форми поведінки [26].

Криза трьох років кардинально впливає на дитину та її самоусвідомлення, саме в цей період вона починає усвідомлювати свої

процеси та відокремлювати себе від інших. Ознаки кризи виявляються в тому, що дитина відмовляється виконувати вимоги дорослих і прагне діяти самостійно – такий собі період під назвою «Я сам». Л.С. Виготський порівнював кризу 3-х років з революцією, у дитини починають проявлятися такі риси як протест, впертість, свавілля, негативізм чи норувливість, з'являється потреба в повазі та визнанні. На прохання дорослих дитина може відповідати непокорю або ігнорувати і робити все навпаки. Так проявляє себе внутрішнє бажання бути особистістю, самостійною і наполегливою в отримання бажаного [2], [25].

Кризю 3-х років називають кризою соціальних відносин через суперечність між новою тенденцією дитини до самостійного задоволення своїх потреб і прагненням дорослого обмежити активність дитини та зберегти старий стиль відносин. Результатом подолання цієї кризи можна вважати виникнення психологічних новоутворень, таких як порівняння себе з іншими людьми, прагнення до діяльності, подібної до дорослих, здатність відрізнити себе від інших, переживати, усвідомлювати реальність свого існування, формується відчуття автономії в протигагу сумнівам, сорому [34], [69].

Криза 7 років пов'язана з етапом соціалізації та початком шкільного життя і відбувається зазвичай у період від 6 до 8 років. Починається диференціація зовнішнього та внутрішнього життя дитини та зміна структури поведінки. При спілкування з іншими у дитини формується самоусвідомлення себе і своєї ролі у спілкування і взаємодії. В залежності від невдач або успіхів формується почуття неповноцінності чи приниженості або почуття компетентності чи ексклюзивності. Дитина починає замислюватися перед тим, як діяти, вагатися, приховувати свої почуття, набуває нові механізми функціонування з іншими під час проживання цієї кризи [25], [33].

У цей віковий період дитина прагне пристосуватися до нових вимог і обов'язків. Основними ознаками кризи можна виділити: капризність поведінки, манірність, втрата безпосередності – між бажанням і вчинком присутній інтелектуальний момент. У дитини виникає афективне узагальнення

та логіка почуттів, при невдалому проходженні кризи може підвищитися тривожність, виникнути дифузність образу «Я», нестійка самооцінка [34], [36].

Новоутвореннями цього періоду можна назвати: виникнення особистої свідомості та дитячого світогляду, етичних інстанцій, довільності поведінки [34].

Підліткова криза або криза статевого дозрівання має досить розмиті межі. У кожної дитини вона може розпочатися раніше чи пізніше, охоплює приблизно період від 10-11 до 15-17 років. Цей період може бути важким як для дитини так я для її оточуючих. Починають відбуватися ендокринні зміни в організмі, виділятися гормони гіпофізу, щитовидної залози, статеві гормони та гормони росту викликають інтенсивний фізичний та фізіологічний розвиток. В цей період створюється новий образ фізичного «Я». А це впливає на зміни настрою – почуття щастя та радісного хвилювання можуть різко змінюватися на почуття смутку і слабкості. Емоції у підлітковому віці нерівномірні і нестійкі [25], [44].

Основною суперечністю кризи є прагнення до самовизначення, здобуття своєї ролі та значення у суспільстві дорослих. Симптоми кризи можуть проявлятися у зниженні успішності та продуктивності навчальної діяльності, конфліктності поведінки, негативізмі. Характерною рисою цього періоду називають потребу у самопізнанні, визнанні власної унікальності, виникає новий півень самосвідомості, що породжує прагнення до самоствердження. Руйнування старих психологічних структур може призвести до зухвальства, непокори, важковиховуваності. Характерними в цій кризі є почуття неповноцінності, депресивні настрої, її ще називають кризою ідентичності, невідповідність біологічних можливостей соціальним, невпевненість у своїй компетентності і новому статусі. Підлітки характеризуються переоцінкою своїх здібностей і можливостей, гострими реакціями на критику і потребують постійної уваги з боку інших. Найважливішим новоутворенням після проходження кризи можна назвати становлення самосвідомості і почуттям

дорослості, в якому відображається нова життєва позиція в ставлення до себе, людей, світу в цілому [34], [46], [47].

Криза юнацького віку, що виникає біля 17 років і відбувається на зламі переходу від школи до нового дорослого життя. У дитини може підійматися багато страху, тривожності і відчуття відповідальності перед виборами щодо вибору майбутньої професії, університету, це велике емоційне навантаження. Нова життєва ситуація вимагає адаптації та пристосування у чому може допомогти система стійких поглядів на світ, підтримка дорослих, самовизначення у професійному та особистісному плані [25].

Основна суперечність кризи постає між вимогами реального життя та власними уявленнями особистості, можуть проявлятися завищені очікування, недооцінка зовнішніх труднощів. Основне переживання пов'язане із самовизначенням та пошуком свого місця в дорослому житті. Успішне подолання кризи полягає у самовизначенні своєї сутності та місця в системі суспільних відносин, формування стійких та усвідомлених переконань, вміння осмислювати явища навколишнього життя, розуміти себе, оволодіння нормами поведінки [34], [45], [59].

Криза середнього віку, яка може початися навіть з 25-30 років і часто її називають кризою «втрати смислів». Саме в цей період людина починає замислюватися над своїми життєвими досягненнями і цілями, робити ревізію своїх цінностей, розглядати питання смерті і залишення свого сліду в цьому світі. Тобто, можна сказати, що завдання другої половини життя, що допомагає вирішити саме криза середнього віку – це реалізація свого глибинного Я. Людина, яка відмовляється дивитися в цей бік, зупиняється в розвитку або стикається з ще більшими труднощами у подальшому житті [11], [50].

Важливою особливістю проходження кризи є те, що людина тільки сама може пережити обставини, події і зміни свого життя, що породили кризу. Але це процес можна скеровувати, організовувати, стимулювати, створювати сприятливі умови, щоб він забезпечив зріст та вдосконалення особистості [64].

Адекватна переоцінка цінностей може призвести до оновлення особистості, а от не конструктивний розвиток кризи – до депресивних розладів. Сила кризи залежить від реалізованості життєвих планів і мрій, а також допомагає намітити подальшу перспективу у житті, щоб залишитися активним і потрібним для людей. Успішне проживання кризи характеризується появою таких психологічних новоутворень як: генеративність – інтерес до наступного покоління та його виховання, здатність допомагати іншим, турбота про близьких; захопленість собою – перебудова свого життя, турбота про здоров'я, відпочинок [35].

У деяких людей незавершена криза середнього віку призводить до 40-річної кризи, коли не було вирішено екзистенційних питань на попередньому етапі. Тоді людині потрібно ніби перебудувати свій життєвий план, щоб відчувати психологічну стабільність і спокій. Якщо людина була занадто зайнята родиною, то починає звертати увагу на свій професійний розвиток і навпаки [25].

Вікова криза періоду пізньої зрілості з якою стикається кожна людина виходячи на пенсію, супроводжується зміною соціального статусу та особистих стосунків. Приходить усвідомлення, що більша частина життя пройшла, відсутність попиту від суспільства може викликати відчуття непотрібності, погіршити емоційний стан людини. Почуття покинутості та ізольованості може привести до проблем зі здоров'ям та самопочуттям. У людей літнього віку змінюється і емоційна сфера, з'являється безпричинний смуток, сльозливість, ностальгія, незначні подразники можуть викликати сильне нервово збудження. Змінюється ставлення до багатьох сторін життя, люди похилого віку можуть бути різкі та грубі, для них важлива затребуваність та самоствердження [57], [65].

Основна потреба кризи пізньої зрілості у переконанні в цінності прожитого життя. При успішному вирішенні кризи цей період сприймається як період складної внутрішньої роботи та розвитку [35], [42].

Підсумувавши вищевикладене можна зазначити, що криза є невід'ємним явищем в житті кожної особистості, що може в подальшому привести або до розвитку або до емоційного вигорання. У Кризах ранніх періодів життя важливу роль відіграють дорослі, допомагаючи проходити їх, пізніше кожна особистість має можливість обирати самостійно способи подолання і проживання, створюючи таким чином кращі умови для саморозвитку і самопродуктивності. Тривалість та тяжкість перебігу вікових криз може суттєво відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей особистості, соціальних умов, сімейного виховання тощо.

1.2. Психологічні особливості проживання кризи середнього віку

Розвиток особистості – це результат змін, що супроводжується необхідністю постійно робити життєво важливі вибори, як правило, підняття на вищий рівень розвитку відбувається через переживання кризи особистістю. Процес розвитку не закінчується в дитинстві, а триває в дорослому, зрілому та старшому віці. Постійні протиріччя, конфлікти, надії, розчарування, успіхи, невдачі, самопізнання та пошук сенсу життя – все це притаманно людям на протязі всього життя та в період кризи середнього віку [54], [64].

За дослідженнями Т. М. Титаренко криза – це певний перехід від одного вікового етапу до іншого, переживання випробувань і певних труднощів у життєвих ситуаціях. Т. Титаренко розглядає кризу як короткочасний період, з характерною реактивною і ситуативною тривожністю, напруженістю але без патологічних змін у психічному здоров'ї особистості [41].

З усіх криз можна виділити кризу, що відповідає найбільш тривалому періоду онтогенезу – «кризу середнього віку». Вона характеризується прагненням до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей людини. Спираючись на дослідження Т.М Титаренко криза середнього віку коливається в межах 37-45 років і особистісне ставлення до неї може бути продуктивне та непродуктивне. Продуктивне ставлення коли людина розглядає кризу як прийняття складної ситуації в житті, активність,

вироблення стратегії існування в нових умовах і віра в свої сили. Непродуктивне ставлення до кризи може проявлятися як депресивність, почуття самотності, безнадійності та неготовності до змін [37].

Т. М. Титаренко визначила період кризи середнього віку полігоном, що випробовує особистість на готовність жити далі, зустрічатися з черговими труднощами, перемагати нові обмеження. Віковий період 37-40 років час внутрішніх змін, реорганізації особистісних якостей, консолідації інтересів, цілей та обов'язків. Особистість тверезо оцінює пройдений шлях та точніше планує майбутнє, саме тепер маючи змогу створювати власноруч своє життя. Результатом успішного подолання кризи є творче відношення до себе та оточуючого світу [61].

К. Г. Юнг спостерігаючи за своїми пацієнтами згадує про кризу середнього віку і називає її – «криза середини життя». К. Г. Юнг писав, що «середина життя» вимагає ґрунтовного аналізу власних цінностей, потреб і цілей під час яких особистість може набути автономності та самобутності за умови переосмислення своєї поведінки і ролей та прийти до відчуття повноти життя і психічного благополуччя. Сутністю цієї кризи К. Г. Юнг вважав зустріч людини зі своїм безсвідомим і тому важлива концентрація уваги на своєму шляху до самості, щоб спрямувати другу половину життя на досягнення мудрості, творчості, а не невротичних переживань та відчаю [17], [35].

Д. Шарп, представник юнгіанського підходу, вивчаючи кризу середнього віку, описав появу у людей, які загалом були задоволені своїм життям та професійними досягненнями, раптового відчуття втрати сенсу життя. Д. Шарп виокремлює основні психологічні явища, притаманні особистості під час переживання кризи середини життя:

- труднощі в адаптації та активізації діяльності;
- депресія;
- формування невротичних симптомів;
- активізація безсвідомого (інфантильні фантазії, комплекси тощо);
- погане усвідомлення внутрішнього конфлікту;

– погіршення самопочуття (втрата апетиту, безсоння тощо) [10].

На думку Е. Еріксона головною проблемою кризи середини життя є переживання психосоціальної кризи «генеративність – сагнація», що полягає у виборі між продуктивністю та інертністю. Якщо втрачається продуктивність та піклування про інших людей, життя особистості перетворюється на задоволення власних потреб, що може призвести до збіднення міжособистісних стосунків. Головними проявами кризи середини життя Е. Еріксон вважає відчуття людиною безглуздості та безнадійності свого життя, знецінювання будь-яких власних успіхів або не бачення особистісних досягнень.

Дж. Холліс пише про кризу середини життя як «перевал у середині шляху», на якому багатьох людей з різними соціальними ролями, біографією та подіями життя, об'єднує щось спільне – усвідомлення того, що минулі стратегії та уявлення про сенс життя більше не ефективні. Дж. Холліс вважає, що депресія в період середньої дорослості, яку людина намагається подолати різними деструктивними та конструктивними засобами, чи то за допомогою алкоголю, чи частою зміною місця роботи тощо, є зусиллями особистості опанувати або уникнути переживання кризи середини життя. Дж. Холліс також зазначає, що цей період – це можливість нової переорієнтації особистості та перехід від дорослості до стадії неминучої зустрічі зі старістю і смертю [10].

Л. С. Виготський пояснював вікову кризу як цілісну зміну особистості, що систематично виникає при зміні вікових періодів розвитку. При цьому відбувається руйнування старого, що заважає і створення нового водночас. Під час кожної стадії розвитку виникають нові якості, властивості, яких не було раніше, так звані вікові новоутворення, а передумови для їх виникнення готуються у ході попереднього розвитку. Під час кризи відбувається сильний супротив до того, що минає і тривога з приводу нового, невідомого [57].

Л. С. Виготський виокремлює стабільні і кризові стадії розвитку під час переходів від одного віку до іншого. При стабільній стадії відбувається плавний перебіг процесу розвитку особистості, без різких змін чи зрушень.

Поступові мінімальні зміни, непомітні для оточуючих, що накопичуються і призводять до якісного стрибку у розвитку. Кризові стадії, на відміну від стабільної тривають не так довго – від кількох місяців і буває до кількох років. Початок і кінець кризового періоду непомітні, межі розмиті, а загострення відбувається у середині періоду. Л. С. Виготський розглядав чергування стабільних і кризових періодів законами психічного розвитку [4], [57].

На думку вітчизняних вчених проблема переживання кризи середини життя характеризується основними ознаками:

- 1) зміна соціального та психологічного простору в житті людини;
- 2) підбиття підсумків та звільнення від ілюзій;
- 3) трансформація образу «Я» та системи відносин;
- 4) усвідомлення «розриву» особистого та загальнолюдського сенсу життя;
- 5) нереалізована суб'єктність, відсутність втілення програми життєвої перспективи, тощо [10].

Канадський психоаналітик Е. Жак досліджуючи кризу середнього віку дійшов висновку, що переживання кризи середини життя обумовлено двома основними чинниками:

- людина починає глибоко усвідомлювати власну природу, як смертної істоти;
- у людини змінюються рамки сприйняття дійсності, система прямого відліку «час з моменту народження» змінюється в свідомості системою зворотного відліку «час до смерті» [64].

За визначеннями деяких вчених криза середини життя це певне роздоріжжя на життєвому шляху особистості, у період 35-45 років відбувається боротьба із внутрішньою порожнечою, людини здається, що вона «втратила ґрунт під ногами і ще не знайшла новий». У цьому віці люди відчують як зменшення фізичних сил, так і духовну спустошеність та відсутність життєвих орієнтирів, що вимагає побудову нової домінантної цінностей [10].

При аналізі проблеми кризи середнього віку науковці визначають вплив індивідуальних психічних, фізичних та біологічних особливостей людини та соціальних чинників. Причини виникнення кризи можуть бути пов'язані:

- з професійною нереалізованістю;
- зі зміною життєвої ситуації і труднощами адаптації;
- з невирішеністю протиріч попередніх вікових етапів;
- з емоційним вигоранням;
- зі змінами, що відносяться до фізичної сфери – порушення здоров'я, перші ознаки старіння;
- зі смисложиттєвими орієнтаціями;
- із ціннісними орієнтаціями [8], [29].

Розглянемо основні ознаки переживання кризи середини життя за визначенням Л. О. Гресь:

1. *криза, як проблема динаміки індивідуальних життєвих цінностей і смислів*, переоцінка яких призводить до появ нових потреб, корекції власної діяльності щодо втрачених можливостей. У цей період гостро відчувається необхідність реалізувати свій творчий потенціал, передати досвід наступному поколінню, зберегти близькі та глибокі стосунки з рідними та друзями. Під час переосмислення життєвих цінностей особистість звільнюється від ілюзій, переоцінює мрії, стримує амбіції та погоджується з реальною дійсністю.

2. *криза, як внутрішня перебудова змістовних структур і функціонування самосвідомості особистості*, поява нового сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього. У цей період діапазон майбутнього починає значно скорочуватися, минуле стає більшим, а сьогодення здається нецікавим і безрадісним. Людина вважає, що продуктивні роки залишилися позаду, а минуле набуває більшої цінності, з'являється суб'єктивне відчуття близькості закінченості життя. Саме тому, на фоні ззовні планомірного життєвого шляху, у особистості з'являється відчуття нереалізованості, безглуздя звичних занять, цілей та загальної спустошеності.

3. *криза, як зміни в емоційній сфері дорослої людини*, переважання негативного настрою над позитивним, стійке зниження інтересу до більшості подій сьогодення. Під час кризи середини життя людина постійно відчуває емоційне стомлення і не може пояснити його причин: залишення дітьми батьківської родини, стреси в професійній діяльності, смерть близьких та знайомих тощо, надто збільшують емоційні витрати. Це призводить до виникнення проблем у самоконтролі почуттів, появи і переважанню негативних емоцій і переживань, таких як страх, тривожність, нудьга, відчай, що характеризують депресію та є першими симптомами кризи середнього віку.

4. *криза, як зміни професійної сфери життя дорослої людини*. Важливим є також перебудова та переосмислення цінностей професійної діяльності, можливості самореалізації в існуючій професійній ситуації або відчуття неспроможності надалі займатися даним видом діяльності. Протиріччя між бажаною кар'єрою та її реальними перспективами призводить до кризи соціально-професійної самоактуалізації. На думку Ф. Зеєр, доросла людина у віці 40-42 років, виконуючи свою професійну діяльність якісно і високопродуктивно, переростає свою професію. Однак необхідність підтримувати сформований рівень матеріальної стабільності не дозволяє особистості задовольняти потреби в самореалізації, що є значним фактором розвитку кризи середини життя. Це може призвести до розвитку захисного механізму у вигляді трудоголізму, зростання темпів роботи, додаткового навантаження, що характеризується прагненням особистості реалізувати можливість останнього ривка в досягнення певного фахового рівня і призводить до сильної перенапруги.

5. *криза, як зміна міжособистісних стосунків з членами родини та друзями*. У період середньої дорослості людина переживає зміну соціального та психологічного простору життя, розчарування у близьких та довготривалих стосунках через втрату проєкцій, спрямованих на чоловіка (дружину). Криза сімейних стосунків характеризується загальним рівнем невдоволення шлюбом, підвищенням конфліктності в сім'ї. Особистість відчуває емоційну

нестійкість, самотність та непотрібність близьким людям. У сімейних стосунках спостерігаються процеси рутинізації, втрачаються колишня пристрасть і любов через дрібниці побуту, діти виростають і залишають будинок батьків, створюючи власні родини, коло позасімейного спілкування скорочується та стає монотонним і не цікавим. Актуалізується проблема визначення свого нового місця в системі міжособистісних відносин, що спричиняє реорганізацію психологічного простору родини, зміни в характері взаємовідносин у сім'ї і ставленні до себе та свого оточення.

б. *криза, як закономірні фізіологічні зміни.* У період середньої дорослості організм людини слабшає, знижується обмін речовин, втрачається зовнішня привабливість, розвиваються хвороби, потрібно витратити все більше зусиль, щоб зберегти колишню продуктивність праці та зовнішню привабливість. Після 40 років знижуються пізнавальні процеси, увага, мислення та пам'ять. Криза середини життя загострює переживання стану спаду фізичної активності організму та зовнішньої привабливості, змушуючи людину переоцінити своє ставлення до способу життя та власного здоров'я [10], [64].

Підсумуємо загальні особливості проявів різних сфер людини під час переживання кризи середнього віку:

1. В емоційній сфері може спостерігатися: підвищена тривога, роздратування, пригніченість, агресія, страх, переляк, відчуття безсилля, безпорадності, безвихідності, апатія, емоційне виснаження, байдужість. У зовнішній поведінці ці ознаки можуть мати такі прояви як зміна виразності рухів, тембру та інтонації голосу, швидкості мовлення, зміни зовнішнього виду.
2. У когнітивній сфері: низька концентрація уваги, порушення пам'яті, мислення, нестійкість, неможливість зосередитися, порушення логічності і зв'язності мовлення, неухважність, відсутність планів, відмова від прийняття відповідальних рішень.
3. У ставленні до інших: скорочення кола спілкування, обмеження контактів або переважання контактів формального характеру, схильність конфліктів,

підвищена психологічна травмованість, переживання самотності, байдужість до інших, зниження емпатії, відчуття провини і образи, зниження емпатії, втрата комунікативних навиків.

4. У саморегуляції: втрата контролю над емоціями, їх виразом, домінування емоційної регуляції над раціональною, порушення планування, недостатній контроль над своїми діями, поведінкою, відмова від відповідальності, часті помилки в роботі, відмова від діяльності в різних сферах [18], [58].

Подолання будь-якої кризи полягає у формуванні нових програм поведінки, відносин, життєдіяльності на свідомому та підсвідомому рівнях психіки. Розглянемо критерії, що допоможуть нам зрозуміти що криза минулася:

1. Адекватний віку рівень емоційно-вольової, пізнавальної зрілості особистості;
2. Адаптивність у відносинах, відповідність характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;
3. Здатність до самоуправління поведінкою, розумне планування своїх життєвих цілей особистістю, підтримання активності в їх досягненні;
4. Відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності [23].

Підсумовуючи вищесказане можна сказати, що криза середнього віку займає суттєвий період в житті особистості, для її подолання потрібен комплексний та тривалий за часом підхід. В залежності від найгостріших проявлених ознак переживання кризи, можна створити індивідуальний план для кожного, застосовуючи різні методи. У нашому дослідженні буде розглянуто методи арттерапії, а саме ізотерапії для подолання кризи середнього віку.

1.3. Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку

Використання різних видів мистецтва з метою лікування та зцілення можна прослідкувати з давніх давен. Під час творчого процесу людина занурюється у власний внутрішній світ, що подібно до медитативного стану і

дає змогу навести лад у думках, виплеснути свої емоції та переживання. У Стародавній Греції, Єгипті, Індії, Китаї вивчали вплив музики, поезії, танцю на людину в лікувальних цілях.

Експериментальні дослідження в цій сфері почалися в кінці XIX – початку XX ст., і мистецтво почало розглядатися як фактор психічного розвитку людей та психокорекційний інструмент. Жан Етьєн Домінік Ескіроль використовував елементи музикотерапії в психіатричних установах; Дж. Дебуффе, М. Річардсон, Е. Гутман з успіхом застосовували образотворче мистецтво у лікуванні хворих з психічними розладами [31].

Лише у XX столітті ґрунтуючись на позитивних результатах наукових досліджень мистецтву почали приписувати терапевтичну функцію. Термін арттерапія було введено британським художником Андріаном Хіллом в 1938 році, який випробував реабілітаційні можливості малювання на собі під час лікування від туберкульозу в санаторії Мідхерст. Цілющість образотворчої діяльності він пов'язує з можливістю відволікання пацієнта від переживань і вже наступного року арттерапію було застосовано в санаторії, де А. Хілл почав викладати малюнок і живопис іншим пацієнтам [53].

А. Хілл також з'ясував, що практика мистецтва звільняє пацієнтів від психічних розладів і у 1942 році вперше використав термін арттерапія. Згодом опублікувавши книгу «Мистецтво проти хвороб» і став президентом Британської асоціації арттерапевтів [32].

Е. Крамер вважала досягнення позитивного ефекту «зцілення» від самого процесу художньої творчості, завдяки чому можна висловити внутрішні конфлікти, заново пережити їх і вирішити [53].

Про арттерапію згадували представники фактично всіх напрямів психотерапії та наукових шкіл – екзистенційно-гуманістичного, когнітивно-біхевіорального, гештальту та інші. В основі сучасної арттерапії лежать ідеї З. Фрейда та К.Г. Юнга.

Психоаналітичні погляди З. Фрейда та К.Г. Юнга розглядали важливість сублімації (зняття внутрішньої напруги за допомогою перенаправлення енергії

з саморуйнування в творчість) за допомогою художньої діяльності людини, яка виражає неусвідомлені психічні процеси, що було основним механізмом арттерапії. За З. Фройдом кожного разу, коли людина щось спонтанно малює, ліпить її внутрішнє «Я» виявляється у візуальній формі та проявляє потреби автора. К.Г. Юнг вважав образотворче мистецтво важливим інструментом для реалізації самозцілюючих можливостей психіки.

О. Назаренко зазначає, що людина в процесі арттерапії задовольняє свою фундаментальну потребу – в самоактуалізації [32].

Багато дослідників вивчали вплив арттерапевтичних технік на особистість: Nurpratiwi Galuh (ефективність застосування арттерапії малювання мандали для зниження тривоги у дорослих людей з генералізованим тривожним розладом); Nur Haziyah Amni Raimaini та Ross Azura Zahit (ефективність використання мистецтва мандали як терапевтичного методу для зменшення симптомів депресії); Katz-Mazilu Irina (онлайн арттерапія мистецтвом і музикою); Vicente Estrada Gonzalez і Vasiliki Meletaki і Stampfer Adrienne (допомога арттерапії, включаючи виготовлення масок, при симптомах посттравматичного стресу -дратівливості, агресивної поведінки, тривожних спогадів); Melissa Walker (оцінка емоційних зрушень у застосування методів арт-терапії); Udo Baer «Терапія творчістю»; Cathy A. Malchiodi «Терапія травми та експресивних мистецтв»; Cornelia Elbrecht «Лікування травми за допомогою керованого малювання»; Johanne Hamel «Соматична арттерапія» [71], [72], [74], [75], [77], [78], [79], [80], [81], [82], [83], [84].

Розглянемо визначення і трактування терміну арттерапія як наукової категорії в психолого-педагогічних джерелах.

«Великий тлумачний словник сучасної української мови» дає визначення арттерапії – «метод лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві». І. Головатюк вважає арттерапію формою психотерапії, заснованій на творчій діяльності, що використовується для лікування і психокорекції за допомогою художніх прийомів. Тлумачний

словник психіатричних термінів пояснює арттерапію як вид психотерапії, що лікує мистецтвом, яке в свою чергу дає можливості самовираження, реагування та відволікання [27], [32], [51].

О. Вознесенська трактує арттерапію як метод оздоровлення за допомогою творчого самовираження, а зцілення передбачає в свою чергу гармонію духу і тіла, тобто не терапія чи лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності [32].

Арттерапія вважається системним методом, основним засобом терапевтичного впливу є художній образ, що має природу символу. А символ містить у собі різні аспекти життя людини, несе потенціал психічної енергії та сенсів. Душа людини організована образами символів та їх значеннями, тому кожен художній образ бути мати психотерапевтичний потенціал, бо має художню виразність, символічний зміст, пов'язує свідоме та несвідоме, виражає колективний та індивідуальний досвід. За допомогою терапевтичних практик арттерапія створює так звані «опори» душі, добудовує зруйновані кризою елементи душі. Процес творення під час арттерапії повертає людям почуття гідності, поваги та контролю, мистецтво має змогу відновити відчуття сенсу і мети, бо людина відповідає за цей процес і може його контролювати [3], [6], [19].

О. Смілянець визначає арттерапію як метод лікування за допомогою художньої творчості, що сприяє вираженню агресивних почуттів, дає можливість працювати з думками і почуттями, які здаються нездоланими. Арттерапія сприяє виникненню відчуття внутрішнього контролю і порядку, а також розвиває увагу до почуттів [32].

За дослідженнями деяких вчених арттерапія – це засіб лікування із застосуванням візуального ряду мистецтв – живопису, графіки, скульптури, дизайну та ін. Вона допомагає у дослідженні та врівноваженні внутрішнього світу людини, який важко виразити через слова. Завдяки використанню різних форм діяльності у людини є можливість отримувати позитивні емоції від успіху після подолання певного завдання. Це мотивує розвивати творчі

здібності, саморегулювати почуття і поведінку, бути впевненим у собі та відкритим до спілкування [9], [43].

Дослідження показують, що арттерапією можна займатися починаючи з 3 річного віку, коли дитина вміє говорити, розуміє дорослих та може виконувати цікаві ігрові завдання. Для дитячого віку важливими є корекційно-розвивальні технології арттерапії – робота з піском, ізотерапія, музикотерапія, ліплення, ігрова терапія. Така художньо-творча діяльність буде мати як діагностичний, розвиваючий так і корекційний аспекти. Під час такої роботи емоційні, довірливі, комунікаційні контакти в системах «дитина-фахівець», «дитина-батьки» та покращується соціальна адаптація дитини. Завдяки арттерапевтичним методам дитина може створювати власний простір, в якому може розглянути свої страхи і тривогу, а також отримати доступ до внутрішніх ресурсів. Прийоми арттерапії дають змогу вербалізувати почуття дитини, сприяють отриманню емоційного, тілесного, когнітивного досвіду у безпечних умовах для конструктивного функціонування у подальшому житті [28], [19], [62], [63].

У методах арттерапії з дорослими присутні дві важливі функції:

- 1) творчість і мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати внутрішній конфлікт і знайти ресурси для його подолання;
- 2) природа естетичної реакції дозволяє змінити «афект від болісного до того, що приносить насолоду» за Л.С. Виготським.

Техніки арттерапії завжди апелюють до використання метафоричних образів, метафора – це унікальний засіб пізнання і узагальнення світу, що допомагає особистості піднятися на більш високий щабель осмислення і розуміння себе, свого життя і світу загалом. Використання метафор може не нав'язливо підвести до адекватних і конструктивних рішень, не викликаючи реакції відторгнення та даючи можливість відчути свободу власного вибору. Будь-які хвилювання і почуття можна перевести в метафору, що дозволить безболісно корегувати світо- та самосприйняття людини [3].

Дієвий і не складний спосіб створення метафор за допомогою образів в ізотерапії, що ми і будемо досліджувати далі.

У арттерапії існує безліч технік – ізотерапія, музична терапія, драмотерапія, казкотерапія, бібліотерапія, ігрова теарпія, танцювальна терапія та ін. У нашому дослідженні ми будемо розглядати ізотерапію як допомогу при подоланні нормативних криз.

Ізотерапія – арттерапевтичний метод, що полягає у несвідомому, творчому малюванні під час якого активізуються такі психічні функції як уява, мислення, сприйняття, рухова координація та ін. За допомогою ізотерапії можна стабілізувати емоційний стан, заспокоїти нервову систему, подолати стреси, тривогу. Саме малюнок у цьому методі є ефективним психокорекційним інструментом, що дозволяє висловити свої почуття і переживання за допомогою символічних зображень, кольорів, проговорити свою проблему через малюнок і знайти відповіді на запитання зі свого безсвідомого [16], [66], [67].

Ізотерапія дозволяє особистості відчувати себе, зрозуміти і виразити свої думки, звільнитися від негативних переживань пов'язаних з кризами на всіх етапах розвитку людини. Її основними функціями є дослідження почуттів, явищ, ідей, формування самооцінки, впевненості в собі, що є важливим при подоланні нормативних криз.

Розглянемо ефективність використання образів під час арттерапії:

- дозволяють виражати почуття;
- забезпечують доступ до довербальних форм психічного розвитку;
- допомагають у подоланні психологічних захистів;
- образи об'єднують цілісно весь досвід людини – минуле, майбутнє і теперішнє уявлення;
- дозволяють моделювати ситуації і поведінки, перш ніж вони знайдуть своє вираження в реальності і будуть осмислені [5].

Багато із технік ізотерапії адаптовані з образотворчого мистецтва, такі як монотипія, каракулі, ниткографія, мандала, малювання руками. Всі техніки

підбираються індивідуально після глибокого аналізу характеру, темпераменту, особливості і побажання людини [16].

Криза середини життя згідно нашого дослідження вважається центральною в житті людини, від подолання якої залежить якість наступної половини життя особистості. Проведемо методологічний аналіз доцільності застосування окремих методів арттерапії саме у проживанні кризи середнього віку.

На виникнення нормативної кризи середнього віку впливають психологічні та соціальні чинники. Психологічні чинники виникнення кризи середнього віку це загострення внутрішньо-особистісних протиріч, усвідомлення розходження між цілями молодості та досягнутими результатами, втрата сенсу буття. До соціальних чинників можна віднести реальні ситуації, що не залежать від особистості [1].

Розглянемо основні почуття, які може переживати людина в кризі:

1. Тривога, через зміни в житті та втрату минулих сенсів і опор.
2. Гнів, що може бути спрямований на оточуючих або на себе.
3. Безпорадність від зіткнення з ситуацією до якої людина не готова.
4. Розгубленість, бо криза може заважати твердо мислити, адекватно вирішувати проблеми та ставитися до подій.
5. Відчуття сорому або провини за своє становище.
6. Страх перед невизначеністю та не розумінням куди рухатися [48].

Можна виділити три етапи проходження кризи:

1. психоедукація – усвідомлення свого стану;
2. емоційна стабілізація та пошук особистісних ресурсів та способів реагування;
3. пошук і відпрацювання нових ефективних стратегій планування майбутнього [13].

Успішність подолання кризи середини життя залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту – розрізняти свої потреби, розуміти бажання та екологічно для оточуючих втілювати їх в життя, розрізняти та контролювати емоції та розвинутий духовний інтелект важливі теж [1].

Основними завданнями для особистості є: усвідомити свій кризовий стан, знизити тривогу чи стрес від цього, детально дослідити причину кризи, зробити переоцінку досвіду, знайти ресурс для подолання кризи, розширити світогляд, стати відкритішим до змін, знайти нові сенси у своєму житті, що поверне впевненість у своїх силах та бажання рухатися далі.

Розглянемо чим важлива ізотерапія як основний метод арттерапії і в чому він може допомогти у подоланні кризи середнього віку:

1) Творчий процес. Сам процес створення будь-якого образу, малювання і відповідно взаємодія з різними матеріалами має лікувальний ефект для психіки, бо це заспокоює і переводить фокус уваги людини у творчість, тобто покращується емоційно-психологічний стан особистості. Ще давньогрецькі філософи називали певним очищенням або «катарсисом» відчуття людини після спілкування з мистецтвом.

2) Доступність. Цей метод доступний для всіх незалежно від віку і статі, адже в арттерапії неважливе вміння малювати.

3) Заспокоєння. За допомогою переведення проблеми у метафору і створення певного малюнку знімається емоційна напруга і гострота сприйняття цього питання, бо людина торкається його опосередковано, ніби створюється певна так звана «подушка безпеки» під час дослідження важливих емоційних питань [49].

4) Розширення світогляду. Людину, що опинилася в кризі середнього віку арттерапія ніби повертає в дитинство, розслаблюючи грою образів і кольорів, це допомагає подивитися на проблему з різних боків у пошуку нових смислів.

5) Наповнення ресурсом. Будь-який образ завжди можна трансформувати і зробити ресурсним для себе, а це викликає позитивні емоції дає надію і віру в свої сили, адже дуже часто ця криза пов'язана з відчуттям самотності і забирає багато життєвої енергії у людини.

6) Усвідомлення. Арттерапевтичні образи забезпечують прямий діалог з несвідомим, що важливо людині, що заплуталася у своїх цінностях і смислах,

щоб прийняти і побачити свій поточний психічний стан та почути свій внутрішній голос.

7) Повернення відповідальності. Обговорення створених образів з психологом відроджує віру людини в те, що вона є творцем власного життя, повертає відповідальність за свої вибори і дії, допомагає побачити вектори і способи подолання проблеми [14].

Згідно з психодинамічною теорією Т.С. Яценко, глибинне психологічне пізнання відкриває перспективу самоусвідомлення і подальшого самовиховання. Щоб відбулись психологічні зміни, необхідним є прикладання вольових зусиль суб'єкта, адже психолог лише каталізує процеси усвідомлення суперечливості психічного стану, допомагає відкрити утаємничені змісти, що пов'язані із едіпальною залежністю. На її думку, зміни відбуваються «через отримання рефлексивних знань суб'єктом пізнання, розвінчання ілюзій, породжуваних захистами, та поглиблення розуміння інфантильних детермінант особистісних проблем (внутрішніх суперечностей), які сприяють реконструюванню примітивних структур психіки завдяки багаторівневому розширенню самосвідомості суб'єкта» [20].

Висновки до розділу 1

1. У результаті теоретичного аналізу було виявлено, що криза – це важкий перехідний стан, сильний емоційний і розумовий стрес, викликаний різкими змінами у житті. Особливістю будь-якої кризи є те, що людина не може подолати її відомими їй способами та потребує змін в уявленні про себе та про світ. Сильне емоційне навантаження і напруження під час проживання кризи може призводити або до опанування новою ситуацією, або до погіршення виконання життєвих функцій.

Нормативна криза є природним і передбачуваним етапом розвитку особистості, що виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого. Нормативна криза потребує якісних перетворень у свідомості,

соціальних відносинах, діяльності та проявляється в психічних і особистісних змінах.

2. З'ясовано, що загально визнаними у процесі онтогенезу є такі нормативні кризи: криза новонародженого, криза першого року життя, криза 3 років, криза 7 років, підліткова криза, криза юнацького віку, криза середини життя, криза похилого віку.

Переживання і прояви кожної нормативної кризи можуть суттєво відрізнятися та залежать від індивідуальних особливостей особистості, соціальних умов, сімейного виховання тощо. Можна виокремити такі загальні критерії прояву кризи – емоційна нестабільність, підвищена тривога, агресія, роздратування; порушення когнітивних функцій особистості – пам'яті, мислення, неувважність; обмеження контактів, схильність до конфліктів та порушення саморегуляції.

3. З усіх криз можна виділити кризу, що відповідає найбільш тривалому періоду онтогенезу – «кризу середнього віку». Криза середини життя – це психологічний феномен, що переживається людьми у період 30-50 років і полягає головним чином у переоцінці всього, що було досягнуто в житті до цього часу. Ця криза часто описується як криза ідентичності, активізуються глибокі роздуми щодо свого існування у світі, місця та своїх можливостей у ньому.

Основними ознаками кризи середини життя є: переоцінка життєвих цінностей, пошук нового сенсу життя; усвідомлення різниці між мріями і планами та їх задоволенням; відчуття фізичного спаду сил; незадоволеність досягнень у соціальній, професійній чи сімейній сферах тощо.

Переживання кризи призводить до змін в особистісній, міжособистісній та емоційно-вольовій сферах. У цей період відбувається перегляд життєвого шляху, втрата орієнтирів, переоцінка цінностей та поява нових потреб, корекція професійної діяльності, прагнення до реалізації творчого потенціалу та передавання досвіду наступним поколінням.

Зміни в самосвідомості людини, що переживає кризу характеризується орієнтацією на минуле, зниженням самооцінки та самоповаги. Емоційна сфера характеризується переважанням негативного настрою, емоцій та переживань, зниженням саморегуляції емоційних станів та вольових дій. Зміни у фізіологічній сфері характеризуються зниженням загального рівня фізичної активності організму, зменшенням зовнішньої привабливості. Зміни у стосунках із членами сім'ї характеризується відчуттям самотності і непотрібності близьким людям, підвищенням конфліктності.

4. Аналіз наукової літератури показує, що одним із дієвих і ефективних методів подолання нормативних криз вважається арттерапія. Методи арттерапії допомагають формувати особистість, її життєві стратегії, світогляд, також вчать людину бути творцем власного життя. Відповідно до зробленого дослідження основною функцією і метою арттерапії є гармонізація внутрішнього стану особистості, розвиток здібностей у знаходженні виходів з кризових станів, внутрішніх ресурсів і повернення життя до стану рівноваги. Використовуючи методи ізотерапії під час проживання особистістю кризи середнього віку, можна стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривожності і агресивності, побудувати нові смисли та цінності, що дасть змогу подолати кризу.

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, можемо зробити висновок, що криза середини життя вимагає від людини побудови своєї нової ідентичності, що неможливо без переоцінки прожитого досвіду і пошуку нових сенсів. І головними цілями для допомоги і підтримки у цей період є здатність побороти супротив до змін, впоратися з тривогами і страхами та побачити можливість саморозвитку, зростання та самовдосконалення під час проходження кризи, саме на це ми і будемо спиратися у нашому дослідженні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1 Загальна характеристика методів та організаційні показники дослідження

Головне завдання емпіричного дослідження – встановити особливості впливу арттерапевтичних методів на проживання особистістю кризи середнього віку.

Організація дослідження:

1. на основі проведеного теоретичного аналізу обрано 5 психодіагностичних методик спрямованих на визначення наявності та інтенсивності переживання кризи середнього віку, їх застосування;
2. проведення арттерапевтичної зустрічі із застосуванням арттерапевтичної техніки «Міст» із кожним респондентом;
3. повторне проходження методик учасниками дослідження.

У дослідженні були використані такі методи:

- теоретичний (теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження та систематизація наукових джерел);
- психодіагностичний;
- практичне застосування;
- математико-статистичний (описова статистика, коефіцієнт статистичної значущості).

В емпіричному дослідженні було застосовано дві групи методик:

- 1) Методики, що спрямовані на визначення наявності та інтенсивності переживання смисложиттєвої кризи:

Анкета «Життєва криза у дорослому віці», А. С. Малиновська [Див. додаток Б];

Опитувальник «Смисложиттєва криза», К. В. Карпінський [Див. додаток В], [22];

Опитувальник «Особистісна та соціальна ідентичність», В. Урбанович.) [Див. додаток Г], [38];

2) Методики, що спрямовані на визначення психологічного благополуччя та оцінку неадаптивних станів:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified Subjective Well-being Scale (BBS-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [Див. додаток Д], [21];

Тест «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенк.) [Див. додаток Е], [56];

Розглянемо арттерапевтичну техніку «Міст», що була обрана для дослідження впливу арттерапії на подолання кризи середнього віку у нашому дослідженні.

В якості практичної реалізації і застосування арттерапевтичної методики для емпіричного дослідження була обрана **техніка ізотерапії «Міст», «Bridge Drawing» Leah Guzman.** У проживанні кризи середнього віку важливо будувати міст від минулого життя до майбутнього, що дозволить проаналізувати досвід особистості і віднайти нові смисли. Ця методика дозволяє розглянути і усвідомити знаходження особистості на лінії життя. Застосовуючи методику **«Bridge Drawing» Leah Guzman** можна віднайти нові цілі, закласти намір на майбутнє, дослідити відчуття і готовність іти у нові виклики і долати нові перешкоди. **Leah Guzman Essential art therapy exercises**

В цій арттерапевтичній техніці потрібно уявити та намалювати метафорично своє життя у вигляді мосту, ліворуч від якого додати те, що залишається позаду, а праворуч зобразити намір, куди хочеться потрапити. При цьому під мостом намалювати передбачувані труднощі з якими доведеться зіткнутися на цьому шляху, а також десь на малюнку додати свій власний образ.

Цінність цієї техніки полягає у тому, що вона має п'ять глибоких стадій для психологічної роботи та дослідження особистості:

- 1) зображення життя у вигляді мосту дає розуміння про основні уявлення особистості про себе, його форма, матеріал з якого зроблений, а також розташування у просторі метафорично показують риси людини, її сильні та слабкі сторони;
- 2) зображення символів минулого показують важливість, цінність або важкість пройденого шляху людини, що, в свою чергу, дозволяє переглянути, переосмислити та зрозуміти свої цінності та ідеали у житті, а також усвідомити існуючий досвід;
- 3) символи майбутнього можуть структурувати бажання і цілі особистості, дати розуміння чого не вистачає у житті найбільше та спрямувати на усвідомлення особливостей і спрямованості кризи, допомагають побудувати нові сенси, що дуже важливо при проходженні кризи середнього віку;
- 4) зображення уявних труднощів показує твердження та уявлення людини про власні слабкі місця, які вона усвідомлює, про перешкоди та виклики на шляху подолання кризи;
- 5) під час малювання власного образу особистість може побачити свої сильні сторони на даному етапі життя, зрозуміти, які зміни їй необхідні для початку руху на шляху до виходу з кризи середнього віку [Див. додаток А], [76].

Розглянемо на що спрямовані обрані методики дослідження більш детально.

Для визначення наявності кризи середнього віку була розроблена анкета «Життєва криза у дорослому віці», А. С. Малиновська. Анкета складається з 17 питань і містить у собі питання загального характеру – щодо віку, статі, освіти, сімейного становища, а також питання щодо суб'єктивного відчуття наявності кризи у особистості. Важливим показником для подолання кризи є усвідомлення особистістю наявності кризи, а також розуміння або не розуміння її причин. На проживання кризи впливає і задоволення від професійної діяльності та рівня заробітної плати, уміння якісно відпочивати від роботи, здатність якісно проводити час із сім'єю та отримувати насолоду від життя. Особливої уваги у подолання кризи варта орієнтація на минуле, тому

питання присутності суму за минулим та бажання змінити життя, що дасть можливість оцінити гостроту кризи, теж були введені до анкети [Див. додат Б].

Одним з головних завдань дослідження було з'ясувати наявність кризи середнього віку, основним показником якої згідно теоретичної частини є втрата сенсів. Опитувальник **«Смисложиттєва криза»**, **К. В. Карпінського** призначений для вивчення негативних аспектів суб'єктивних переживань і поведінки людини, що має проблеми з визначенням і практичним втіленням сенсу життя. Він є спеціалізованим інструментом для аналізу феноменології кризи безглуздості, націлений на виявлення індивідуального ставлення випробуваного до власного життя.

Опитувальник складається із 103 тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 4 балів: 4 - абсолютно вірно 3 - мабуть, вірно 2 - мабуть, невірно 1 - абсолютно невірно, але половина питань опитувальника рахується в зворотньому порядку.

Смисложиттєва криза - це смислова криза в розвитку особистості, що блокує насамперед процеси сенсоутворення індивідуального життєвого шляху і проявляється:

- 1) у фрустрації потреби в сенсі життя і зниженні активності, пов'язаної з його пошуком;
- 2) у відсутності єдиної смислової спрямованості життєвого шляху і падінні мотивації життєдіяльності;
- 3) в знеціненні або переоцінці колишніх цінностей-джерел сенсу життя;
- 4) в дезінтеграції розуміння, переживання і реалізації сенсу життя (когнітивного, афективного і конативного компонентів сенсу життя);
- 5) у відчутті нереалізованості або спустошеності, вичерпаності в житті;
- 6) в проблемах з упорядкуванням (структуруванням і ієрархізацією) цінностей-джерел сенсу життя;
- 7) в змістовних протиріччях в системі цінностей - джерел сенсу життя (конфліктний життєвий сенс);

8) в негативних переживаннях з приводу непродуктивності індивідуального життєвого шляху;

9) в суб'єктивних утрудненнях з осмисленням життєвих обставин, подій і прийняттям біографічно важливих рішень на основі системи смисложиттєвих цінностей;

10) у звуженні сенсу життя і зниженні загального рівня свідомості життя.

Всі ці критерії досліджуються і виявляються за допомогою опитувальника [Див. додаток В], [22].

Опитувальник «Особистісна та соціальна ідентичність», В. Урбановича дозволяє виявити перші ознаки, що вказують на психологічний дискомфорт і неблагополуччя, які присутні в житті особистості при проживанні кризи середнього віку. Пропонований опитувальник визначає рівень особистісної і соціальної ідентичності, виявляючи перші ознаки розладу із самим собою та зі своїм соціальним оточенням.

Під терміном особистісна ідентичність мається на увазі самовизначення фізичних, інтелектуальних і моральних рис індивіда, а термін соціальна ідентичність означає самовизначення у віднесенні себе до певної соціальної групи. На появу та глибину проживання кризи середнього віку впливає адекватне та позитивне ставлення людини до себе, а також належність і визнання певної соціальної групи, саме тому цей опитувальник важливий для нашого дослідження. Наявність позитивної ідентичності сприяє сприйняттю навколишнього світу як більш стабільного, надійного, справедливого та збалансованого. А втрата позитивної ідентичності дезорганізує внутрішній світ людини. Це може впливати на виникнення дисгармонії образу власного «Я» та образу навколишнього світу, що може перешкоджати адекватній поведінці особистості. Відповіддю психіки людини на різкі зміни у соціальному світі і є криза ідентичності. Важливо завчасно визначити наближення людини до цієї кризи та факт її проживання, ця методика дозволяє виявити на скільки і в яких сферах у людини настає розлад з собою та соціальним оточенням.

Опитувальник дозволяє здійснити аналіз особистісної і соціальної ідентичності по таких восьми позиціях: «Моя служба», «Моє матеріальне становище», «Мій внутрішній світ», «Моє здоров'я», «Моя сім'я», «Моє оточення», «Моє майбутнє», «Я і суспільство в якому живу». Кожна шкала містить 12 питань, а кожна ствердна відповідь оцінюється в 1 бал. [Див. додаток Г], [38].

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified Subjective Well-being Scale (BBS-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, здатність рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'я, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо).

Методика містить 24 пункти і 5-бальну оціночну шкалу. Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Імані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у табл. 2.1

Методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» є широкоживаною методикою, яка показала свою надійність та валідність на загальній вибірці населення (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Таблиця 2.1

**Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя методики
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Методика була розроблена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища [Див. дод Д], [21].

Вивчення впливу арттерапії на зміни таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність під час проживання кризи середнього віку, проводилося нами за методикою **Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»**. Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Нормативні дані представлені у табл. 2.2.

У методиці підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

За цією методикою, тривожність – індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з

**Інтерпретація результатів неадаптивних станів за методикою
Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»**

Неадаптивні стани	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	0-7	8-14	15-20
Фрустрація	0-7	8-14	15-20
Агресивність	0-7	8-14	15-20
Ригідність	0-7	8-14	15-20

очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Агресивність – не викликана об’єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу. Ригідність - ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб’єктом програми діяльності в умовах, що об’єктивно потребують її перебудови [Див. дод Е] [56].

До складу емпіричної вибірки увійшло 60 осіб – жінки та чоловіки у межах середнього віку – від 30 до 50 років (див. рис. 2.1). Дослідження проводилося у травні-червні 2024 року. 70% респондентів у віці 30-40 років, 30% у віці 41-50 років.

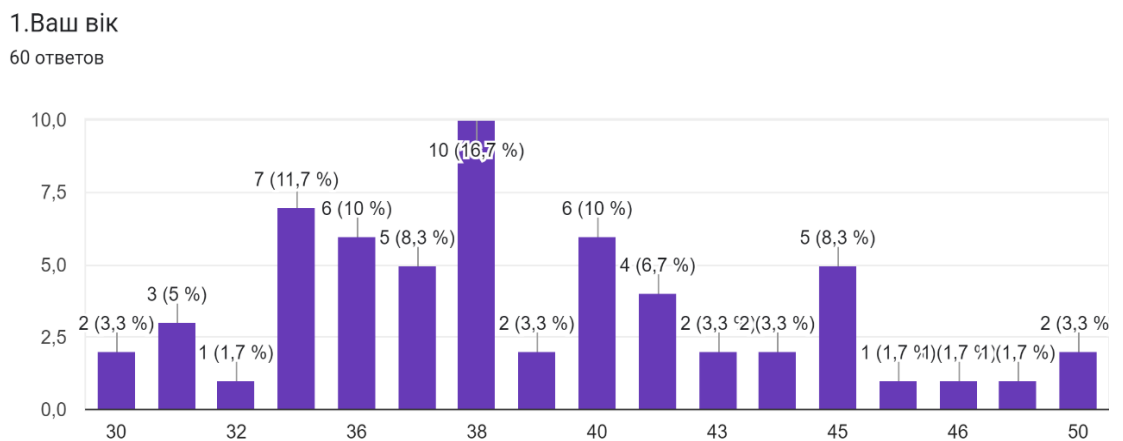


Рис. 2.1 Вік респондентів, що прийняли участь в дослідженні.

У дослідження взяло участь 55 жінок та 5 чоловіків (див. рис. 2.2).

2.Стать
60 ответов

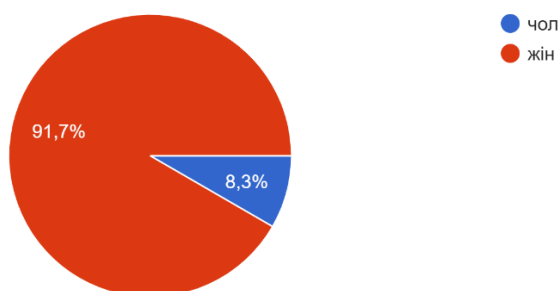


Рис. 2.2 Стать респондентів дослідження.

4. Країна проживання Україна?
60 ответов

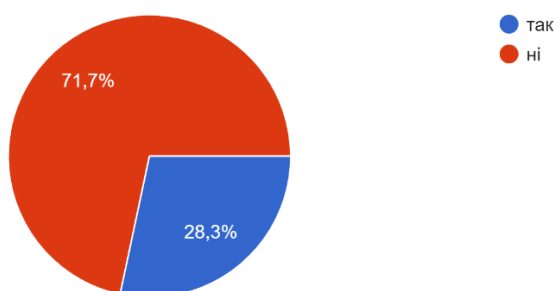


Рис. 2.3 Країна проживання респондентів дослідження.

Із 60 респондентів 17 проживають в Україні, а 43 за її межами (див.рис. 2.3).

3. Маєте вищу освіту
60 ответов

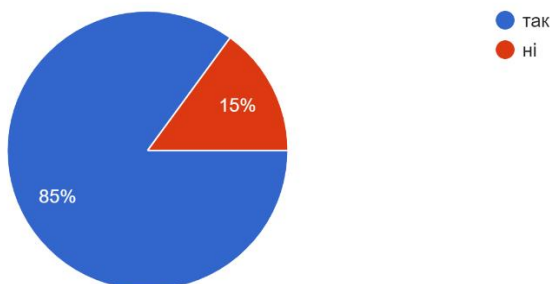


Рис. 2.4 Відсоток респондентів, які мають вищу освіту.

За результатами дослідження більшість (51 людина) мають вищу освіту (див. рис. 2.4).

Згідно результатів дослідження 41 людина працююча, а 19 – ні (див. рис 2.5), що може бути обумовлено переважаючою більшістю респондентів жіночої статі, які покинули Україну два роки тому через війну та ще не встигли повністю адаптуватися до нових умов, а також наявність у жінок маленьких дітей, за якими потрібен догляд.

5. Працюєте зараз?
60 ответов

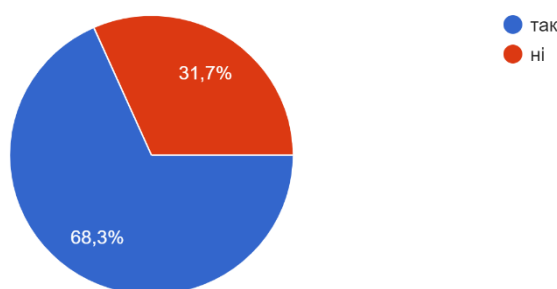


Рис. 2.5 Кількість працюючих та не працюючих респондентів дослідження.

Згідно результатів дослідження із 60 респондентів 45 у шлюбі, а 15 – ні (див. рис. 2.6).

6. Ви одружені?
60 ответов

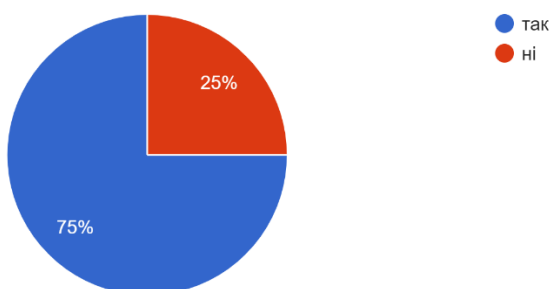


Рис. 2.6 Кількість респондентів, що перебувають у шлюбі.

Як наведено у діаграмі нижче (див. рис. 2.7), у 32 опитаних (53,3%) є діти шкільного віку, у 15 (25%) дітей ще немає, 7 опитаних (11,7%) мають маленьких дітей, а 6 (10%) мають дорослих і самостійних дітей.

7. Чи маєте дітей?
60 ответов

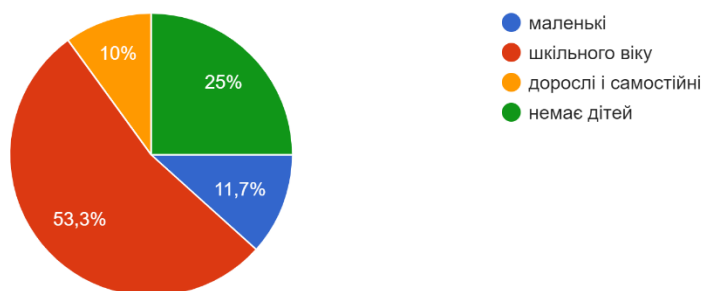


Рис. 2.7 Наявність та вік дітей респондентів дослідження.

2.2. Зріз результатів дослідження

Розглянемо результати відповідей респондентів на першому етапі роботи, до проведення арттерапевтичної зустрічі.

Анкета «Життєва криза у дорослому віці», А. С. Малиновська [Див. додаток Б].

Нам було важливо з'ясувати відсоток респондентів, що мають суб'єктивне відчуття наявності кризи середнього віку у своєму житті (див. табл.2.3).

Відповідно до таблиці 2.3, 85% з опитуваних, тобто 51 людина відчуває наявність кризи у своєму житті.

Майже половина опитуваних 43% або 26 людей, не задоволені своєю професійною діяльністю, 52% респондентів відповіли, що відчувають насолоду від життя, при цьому 60% відповіли, що сумують за минулими роками. Трохи більше половини респондентів, а саме 55% не відчувають, що їх життя стає краще з роками, а 39 людей (65%) мають бажання кардинально змінити своє життя.

Узагальнюючи результати відповідей анкети на першому етапі роботи, до проведення арттерапевтичної зустрічі, можна сказати, що більшість респондентів відчувають наявність кризи у своєму житті, сумують за минулими роками та бажають змінити власне життя.

Таблиця 2.3

**Результати відповідей респондентів до проведення
арттерапевтичної зустрічі за анкетною «Життєва криза у дорослому віці»**

Питання анкети	Відповіді «так» у %	Відповіді «ні» у %
Чи відчуваєте, що у вашому житті наявна криза?	85%	15%
Чи задовільняє вас ваша професійна діяльність?	57%	43%
Чи відчуваєте насолоду від життя?	52%	48%
Чи сумуєте за минулими роками?	60%	40%
Чи відчуваєте, що життя стає тільки краще з роками?	45%	55%
Чи є бажання кардинально змінити своє життя?	65%	35%

У теоретичній частині роботи зазначалось, що криза середини життя супроводжується зміною ціннісних орієнтацій особистості, зміною сенсовості, переоцінкою та переосмисленням життя. Для з'ясування важливих характеристик кризи середнього віку ми використали діагностичну версію **«Опитувальник смисложиттєвої кризи»**, розробленого К. В. Карпінським [Див. дод В], [22].

Результати представлені у таблиці 2.4.

Отже, за результатами отриманих даних – 225 балів мають респонденти до арттерапевтичної зустрічі, що свідчить про середній рівень проявленості смисложиттєвої кризи. Загальна кількість балів, набрана за дослідницькою версією опитувальника «Смисложиттєва криза», характеризує загальний

**Описові статистики відповідей респондентів до проведення
арттерапевтичної зустрічі за опитувальником «Смисложиттєва криза»**

К. В. Карпінський (N=60)

Методика	Кіл. Респон дентів N=60	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
Опитувальник смисложиттєва криза К. В. Карпінськ ий	60	133	301	223	225,32	39,16

функціональний рівень смислового регулювання життєвого шляху, а також рівень загальної свідомості життя, включаючи свідомість минулого, сьогодення та майбутнього. Чим вище цей показник, тим сильніше, стійкіше і глибше людина переживає симптоми безглуздості. Високі бали за опитувальником вказують на низький рівень свідомості та наявність специфічних труднощів у смисловому регулюванні та сенсотворенні життєвого шляху. Така людина сприймає своє життя як нудне, нецікаве, непродуктивне, безцільне, непослідовне і недостатньо організоване. Потреба в сенсі життя не розвинена або дуже фрустрована; Сенсопошукова активність практично не виражена. Пошук і реалізацію сенсу життя вважає марним і навіть шкідливим заняттям, намагається уникати думок про власне життя та його сенс. У повсякденній активності найчастіше керується простими потребами, ніж ідеалами. Інтенсивно переживає внутрішню спустошеність, вичерпаність, нереалізованість у житті. Переважає суб'єктивна незадоволеність життям [Див. дод В], [22].

Розглянемо відповіді респондентів за **опитувальником «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича** до проведення арттерапевтичної зустрічі. Показники відповідей представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Описові статистики відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі за опитувальником «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича (N=60)

№	Шкали опитувальника	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
1	Моя служба	1	12	8	8,87	3,32
2	Моє матеріальне становище	2	11	6	8,15	1,81
3	Мій внутрішній світ	4	11	8	7,31	2,23
4	Моє здоров'я	1	11	7	7,78	2,49
5	Моя сім'я	1	12	12	9,02	3,04
6	Мої стосунки з оточенням	5	12	11	9,47	1,94
7	Моє майбутнє	2	12	11	8,37	2,76
8	Я і суспільство в якому живу	1	12	6	6,15	2,80

Результати представлені на рис. 2.8.

Згідно відповідей респондентів у шкалі «Моя служба», більшість з них задоволені своєю роботою, середній бал позитивних відповідей 8,87, за відсотковими даними це 62%, тобто 37 людей.

Показник задоволення власним матеріальним становищем у шкалі «Моє матеріальне становище» дещо нижчий, у середньому 8,15 балів, 57% з опитуваних задоволені своїм матеріальним становищем.

Шкала показнику «Мій внутрішній світ» показала середній бал відповідей 7,3, а у відсотковому еквіваленті 52% респондентів, які беруть участь у діяльності, що сприяє особистому розвитку, удосконалюють себе різними способами та знають як керувати своїм душевним станом.

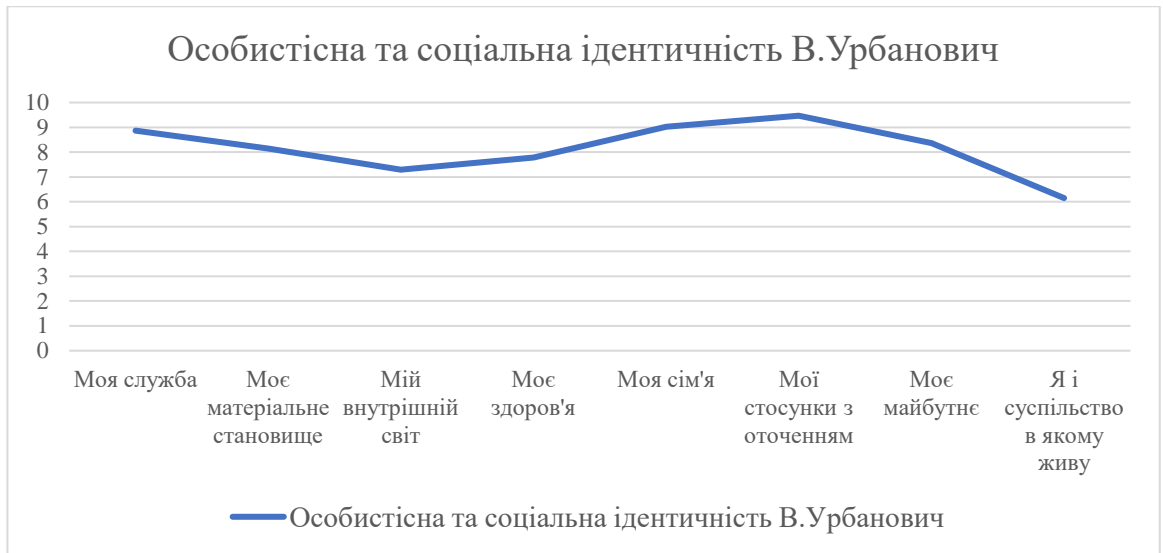


Рис. 2.8 Визначення індивідуального профілю особової і соціальної ідентичності за опитувальником В. Урбановича до арттерапії.

Шкала «Моє здоров'я» показала середній показник у 7,78 балів, 55% людей, які піклуються про своє здоров'я, проходять огляди, багато рухаються та мають збалансоване харчування і достатній сон.

Шкали показників «Моя сім'я» та «».Мої стосунки» показали середній бал відповідей 9,02 та 9,47 балів, у середньому 65% опитуваних задоволені своєю сімейною ситуацією, приділяють достатньо часу сім'ї та мають спільні захоплення, 68% респондентів піклуються про підтримку дружніх стосунків, потребують оточення та цінують тих, з ким спілкуються.

Шкала «Моє майбутнє», яка є важливим показником нашого дослідження показала середній бал 8,37 серед опитуваних, показник відсоткової шкали 59%, що показує знання у більшості респондентів своїх цілей та можливостей їх досягнення.

Показник шкали «Я і суспільство у якому живу» дає середнє значення у 6,15 балів, у відсотках він становить 45%, тобто близько половини опитуваних влаштовує ситуація у суспільстві, вони знайшли своє місце у ньому та розділяють його цінності.

Узагальнюючи результати опитувальника можна сказати про середні показники у самовизначенні фізичних, інтелектуальних та моральних рис індивіда. Найвищі показники показали шкали «Мої стосунки з оточенням»,

«Моя сім'я» і «Моя служба», що свідчить про глибокі стосунки з близькими, оточенням та задоволеність від професійної діяльності у більшості респондентів. Найнижчі показники у відповідях – «Я і суспільство в якому жиму», «Внутрішній світ» і «Здоров'я», що говорять про дисгармонію свого образу «Я», не знання можливостей реалізації особистого розвитку та управління душевним станом у половини респондентів. Належність і визнання певної соціальної групи може впливати на глибину прояву кризи, як і незадоволеність фізичним здоров'ям [Див. дод Г], [38].

Розглянемо показники методики **«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified Subjective Well-being Scale (BBS-SWB))** (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Показники представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Описові статистики відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (N=60)

№	Назва субшкали	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
1	Психологічне благополуччя	40	48	44	44,15	3,32
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	10	24	18	22,32	5,26
3	Стосунки	15	23	20	20,22	3,54

Загальний показник суб'єктивного благополуччя вираховується шляхом складання результатів трьох шкал і має результат 86,69 балів. Результати методики представлені на рис. 2.9.

Відповіді респондентів на початку дослідження мають такі результати:

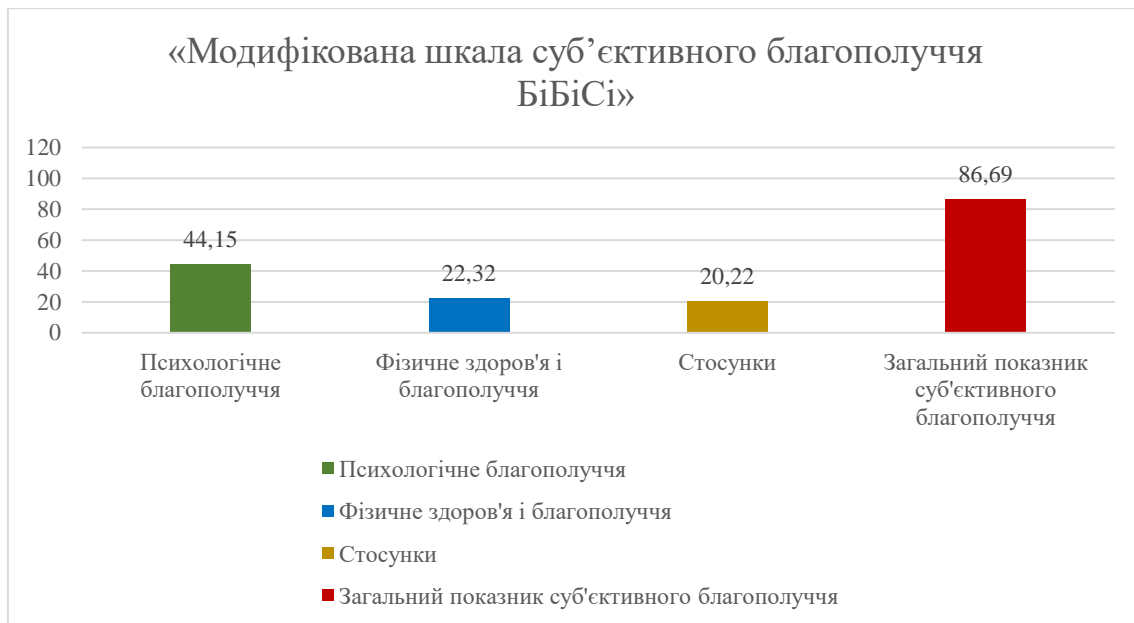


Рис. 2.9 Результати балів у відповідях респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

- субшкала «психологічне благополуччя» має середній показник серед опитуваних у 44,15 бали, що за даними методики показує середній рівень психологічного благополуччя. У середньому 42% респондентів відчують оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у власних силах, думках і переконаннях, здатність рости і розвиватися як особистість та контролювати власне життя.
- субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» за результатами відповідей має 22,32 бали, що показує середній рівень суб'єктивного оцінення респондентами власних показників фізичного здоров'я та благополуччя. У середньому 39% опитуваних задоволені своєю здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатися спортом, відпочивати, а також фізичним здоров'ям та якістю сну.
- субшкала «стосунки» за результатами відповідей показала у середньому показник у 20,22 балів, що також відповідає середньому рівню. Цей показник свідчить про те, що у середньому 44% респондентів відчують комфорт у ставленні та спілкуванні з іншими, мають щасливі, дружні та особисті відносини тощо.

Показник загальної шкали суб'єктивного благополуччя згідно результатів дослідження до втручання показав 86,69 балів із 120 максимальних можливих, що відповідає середньому рівню суб'єктивного благополуччя у досліджуваних [Див. дод Д], [21].

Розглянемо результати тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка, в якому ми досліджували показники неадаптивних станів та властивостей особистості, таких як тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність до проведення арттерапевтичної зустрічі. Результати представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Описові статистики відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка (N=60)

Психічні стани	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
Тривожність	2	19	11	11,15	3,51
Фрустрація	1	19	11	10,33	3,77
Агресивність	1	18	13	10,62	3,97
Ригідність	4	16	9	10,31	2,78

Результати шкал представлені на рис. 2.10.

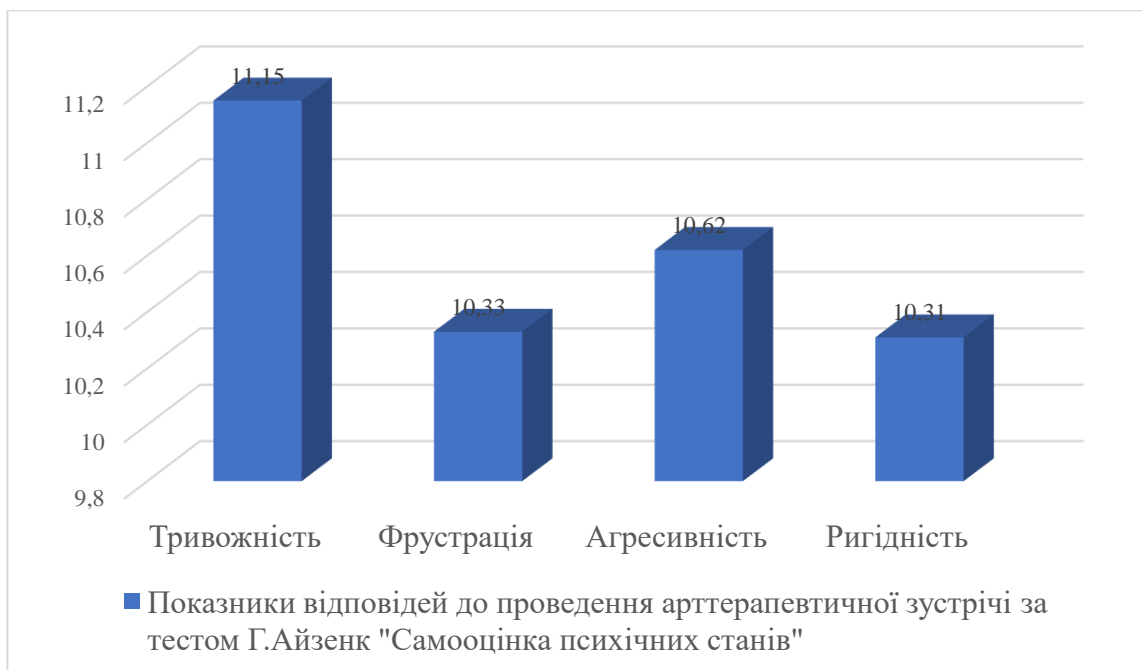


Рис. 2.10 Результати відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

Показник тривожності за результатами відповідей респондентів становить 11,15 балів, що відповідає середньому рівню проявленості тривожності у респондентів. У відсотковому співвідношенні 61% опитуваних мають середній рівень тривожності, а значить зрідка не відчують впевненості, копаються у своїх недоліках, мають неспокійний сон, недовірливі та турбуються про уявні неприємності. З опитуваних 24% - мають високий рівень тривожності, а 15% - низький рівень. Результати представлені у рис.2.11.

Показник фрустрованості згідно відповідей показав 10,33 бали, що також свідчить про середній рівень фрустрованості. Це означає, що 56% респондентів мають середній рівень фрустрації, зрідка падають духом, схильні звинувачувати себе без достатніх підстав, а також відмовляються від боротьби або почуваються беззахисними. 21% респондентів мають високий рівень фрустрації, а 23% - низький. Результати представлені на рис. 2.12

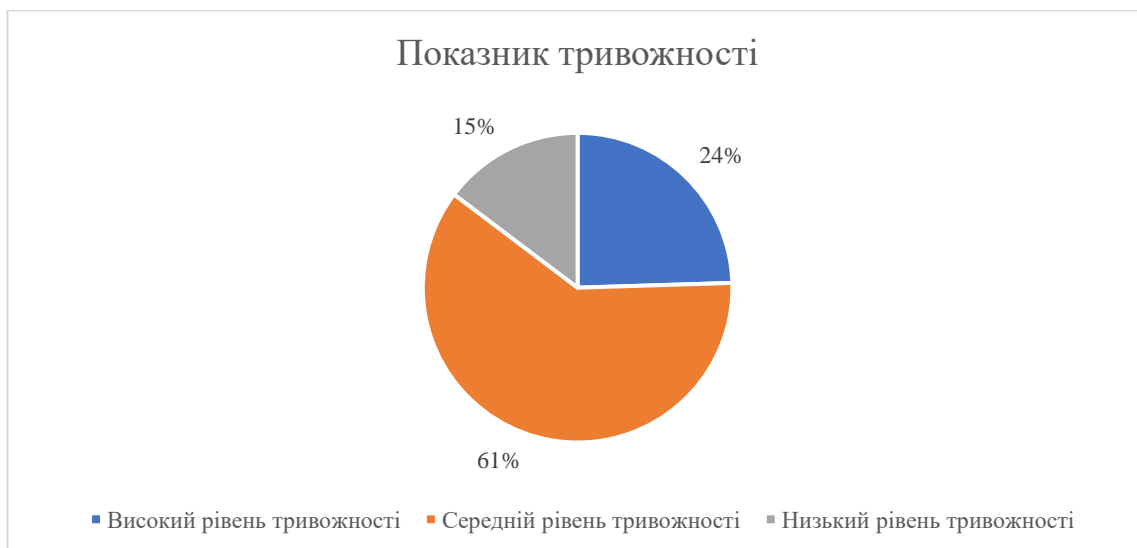


Рис. 2.11 Показник тривожності за результатами відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

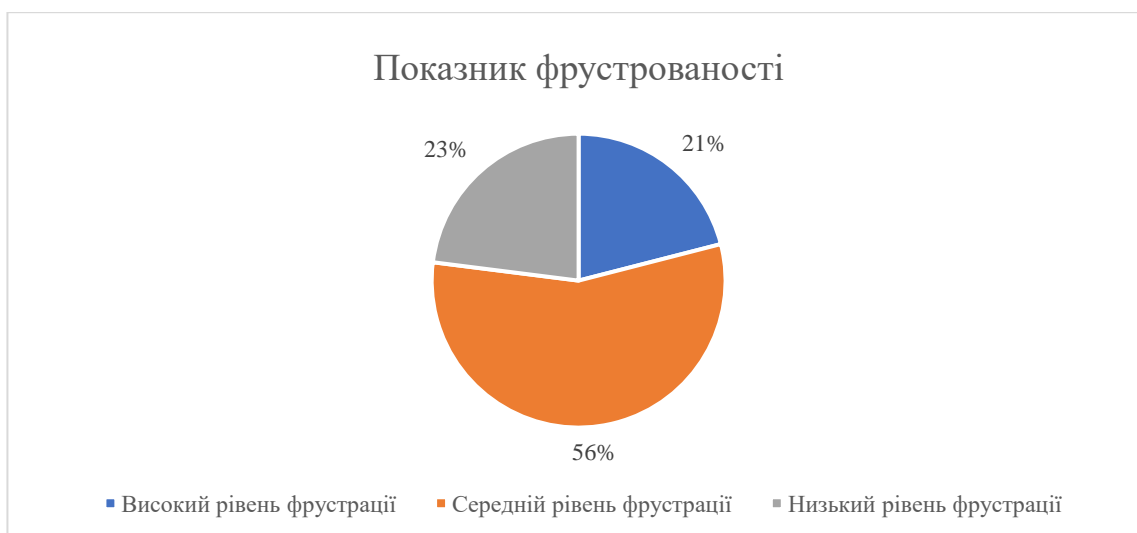


Рис. 2.12 Показник фрустрованості за результатами відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

Шкала агресивності за результатами дослідження показала середній рівень у 10,62 балів. 28% респондентів мають високий рівень агресивності, їх легко розсердити, залишають за собою останнє слово, люблять робити зауваження іншим, хочуть бути авторитетом для інших, воліють керувати ніж підкорятися. 58% опитуваних мають середній рівень агресії, а 14% - низький. Результати представлені на рис. 2.13.

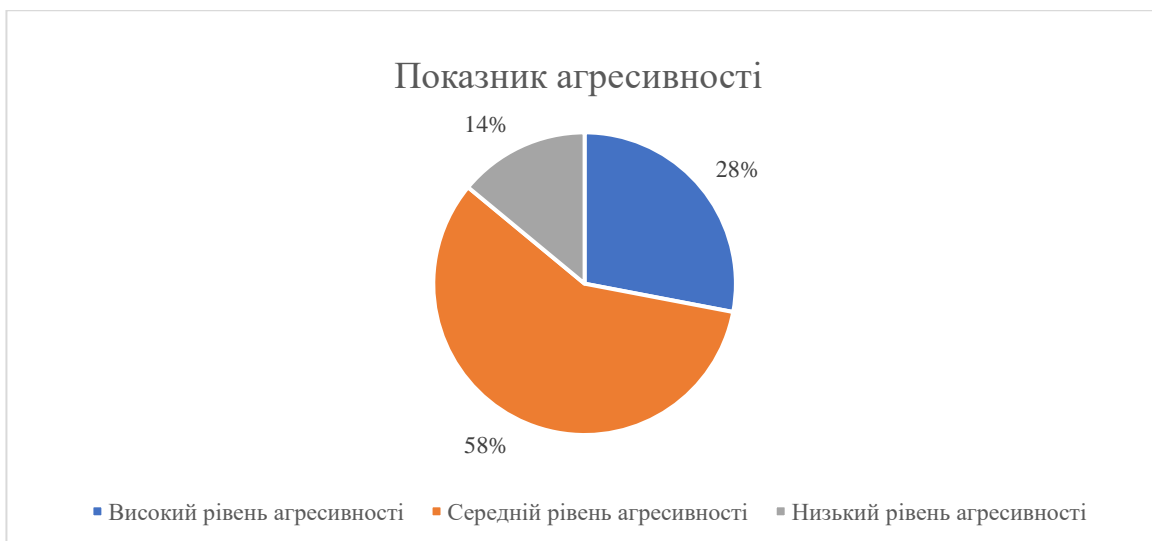


Рис. 2.13 Показник агресивності за результатами відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

Шкала ригідності тесту «Самооцінка психічних станів» у дослідженні показала середній показник ригідності у респондентів у 10,31 бали. 56% респондентів мають середній рівень ригідності, тому зрідка відчують труднощі у переключенні уваги, нелегко зближуються з людьми, важко змінюють звички. 22% людей мають високий показник рівня ригідності і 22% - низький. Результати представлені на рис.2.14.

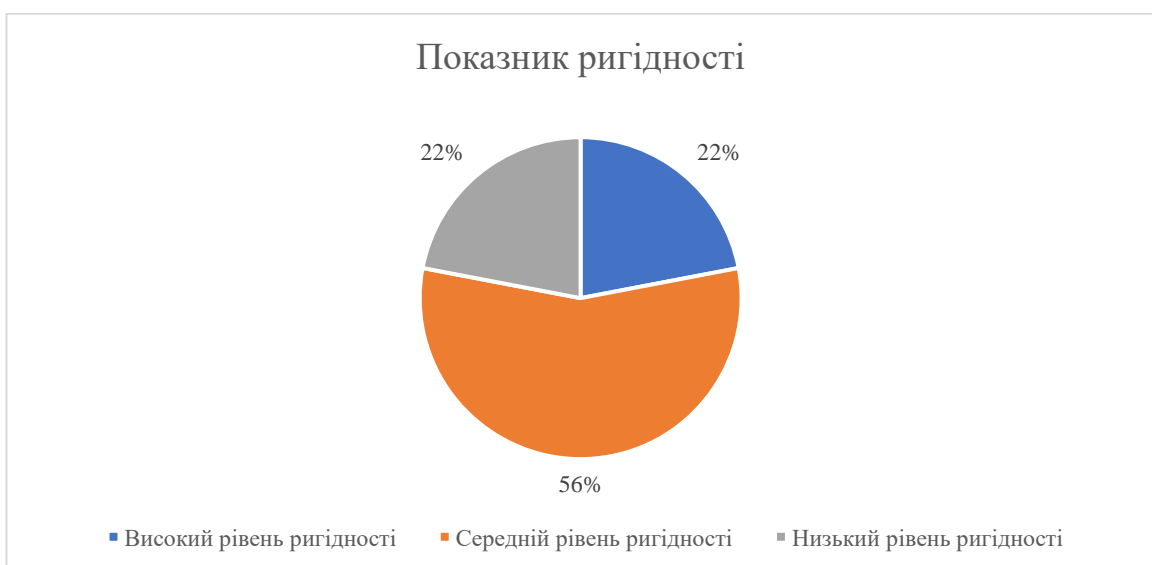


Рис. 2.14 Показник ригідності за результатами відповідей респондентів до проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

Підсумовуючи результати відповідей у респондентів прослідковується середній рівень тривожності, має місце фрустрація з середнім рівнем самооцінки, агресивність та ригідність теж проявлені на середньому рівні [Див. дод Е] [56].

Розглянемо результати відповідей респондентів останнього етапу роботи, а саме після проведення арттерапевтичної зустрічі.

Анкета «Життєва криза у дорослому віці», А. С. Малиновська.

При заповненні анкети після арттерапевтичної зустрічі зафіксовано такі відповіді на питання стосовно наявності кризи та рівня задоволеності життям, що представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі за анкету «Життєва криза у дорослому віці»

Питання анкети	Відповіді «так» у %	Відповіді «ні» у %
Чи відчуваєте, що у вашому житті наявна криза?	53%	47%
Чи задовільняє вас ваша професійна діяльність?	53%	47%
Чи відчуваєте насолоду від життя?	63%	37%
Чи сумуєте за минулими роками?	28%	72%
Чи відчуваєте, що життя стає тільки краще з роками?	75%	25%
Чи є бажання кардинально змінити своє життя?	72%	28%

Відповідно до таблиці 2.8, 53% з опитуваних, тобто 31 людина відчуває наявність кризи у своєму житті. Майже половина опитуваних 47% або 28 людей, не задоволені своєю професійною діяльністю, 63% респондентів відповіли, що відчувають насолоду від життя, при цьому 28% відповіли, що сумують за минулими роками. 75% з опитуваних, а саме 43 людини відчувають, що їх життя стає краще з роками, але лише 18 людей (28%) мають бажання кардинально змінити своє життя.

Відповідно до результатів відповідей респондентів згідно опитувальника «Смисложиттєва криза», К. В. Карпінського показник гостроти прояву смисложиттєвої кризи складає 182 бали. Це свідчить про середній рівень проявленості у респондентів визначення сенсу життя та стратегією його реалізації. Це означає, що у половини респондентів проявлена фрустрація потреби в сенсі життя та зниження активності його пошуку, відсутня єдина смислова спрямованість життєвого шляху, присутня переоцінка колишніх цінностей та відчуття нереалізованості, спустошеності чи вичерпаності в житті. Результати представлені у таблиці 2.9 [Див. додаток В], [22].

Таблиця 2.9

**Описові статистики відповідей респондентів після проведення
арттерапевтичної зустрічі за опитувальником «Смисложиттєва криза»
К. В. Карпінський (N=60)**

Методика	Кіл. Респон дентів	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
Опитувальник смисложиттєв ої кризи	60	141	271	143	182,05	33,24

Розглянемо відповіді респондентів за опитувальником «Особистісна та соціальна ідентичність», В. Урбановича після проведення арттерапевтичної зустрічі. Показники наведені у таблиці 2.10 та на рис. 2.15.

Згідно відповідей респондентів у шкалі «Моя служба», більшість з них задоволені своєю роботою, середня кількість позитивних відповідей 9,13 з 12, за відсотковими даними це 65%, тобто 39 людей.

Показник задоволення власним матеріальним становищем у шкалі «Моє матеріальне становище» дещо нижчий, у середньому 8,42 балів, тобто 59% з опитуваних задоволені своїм матеріальним становищем.

Шкала показнику «Мій внутрішній світ» показала середній бал відповідей у 9,47 балів, а у відсотковому еквіваленті показник 68% респондентів, які беруть участь у діяльності, що сприяє особистому розвитку, удосконалюють себе різними способами та знають як керувати своїм душевним станом.

Шкала «Моє здоров'я» показала середній показник у 8,02 бали, тобто 56% серед опитувальних людей, які воліють піклуватися про своє здоров'я, проходити огляди, багато рухатися та мають збалансоване харчування і достатній сон.

Шкала показнику «Моя сім'я» показала середній бал відповідей 9,73 балів, у середньому 72% опитуваних задоволені своєю сімейною ситуацією, приділяють достатньо часу сім'ї та мають спільні захоплення.

Наступний показник «Мої стосунки з оточенням» показав середній бал у відповідях 10,28 балів, за відсотковим показником 79% респондентів піклуються про підтримку дружніх стосунків, потребують оточення та цінують тих, з ким спілкуються.

Шкала «Моє майбутнє», показала середній бал 9,93 серед опитуваних, показник відсоткової шкали 75%, що показує знання та розуміння у більшості респондентів щодо своїх цілей та можливостей їх досягнення.

Показник шкали «Я і суспільство у якому живу» дає середнє значення у 7,33 балів, що відсотках становить 52%, тобто приблизно половину опитуваних влаштовує ситуація у суспільстві, вони знайшли своє місце у ньому та розділяють його цінності.

Таблиця 2.10

Описові статистики відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі за опитувальником «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича (N=60)

№	Шкали опитувальника	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
1	Моя служба	2	12	11	9,13	2,97
2	Моє матеріальне становище	4	11	11	8,42	2,17
3	Мій внутрішній світ	4	11	11	9,47	1,99
4	Моє здоров'я	2	12	8	8,02	2,57
5	Моя сім'я	4	12	9	9,73	1,95
6	Мої стосунки з оточенням	5	12	12	10,28	1,91
7	Моє майбутнє	2	12	12	9,93	2,53
8	Я і суспільство в якому живу	2	12	9	7,33	2,78



Рис. 2.15 Визначення індивідуального профілю особистої і соціальної ідентичності за опитувальником В. Урбановича після арттерапевтичної зустрічі.

Результати опитувальника показали досить високі показники по усіх шкалах, що свідчить про високий рівень особистісної та соціальної

ідентичності. Найменші показники за шкалами «Моє матеріальне становище», «Моє здоров'я», та «Я і суспільство в якому живу», високі показники у шкалах «Моя сім'я», «Мої стосунки з оточенням», «Мій внутрішній світ» та «Моє майбутнє» [Див. додаток Г], [38].

Розглянемо показники методики **«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified Subjective Well-being Scale (BBS-SWB))** (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер). Результати відповідей представлені у таблиці 2.11 та на рис. 2.16.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя вираховується шляхом складання результатів трьох шкал і показує 94,8 балів.

Відповіді респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі мають такі результати:

- субшкала «психологічне благополуччя» має середній показник серед опитуваних у 48 балів (із максимум 60), що за даними методики показує високий рівень психологічного благополуччя. У середньому половина (50%) респондентів відчують достатньо оптимізму з приводу майбутнього,

Таблиця 2.11

Описові статистики відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (N=60)

№	Назва субшкали	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
1	Психологічне благополуччя	45	49	46	48,02	3,12
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	15	30	20	23,18	4,52
3	Стосунки	17	24	21	23,6	3,23

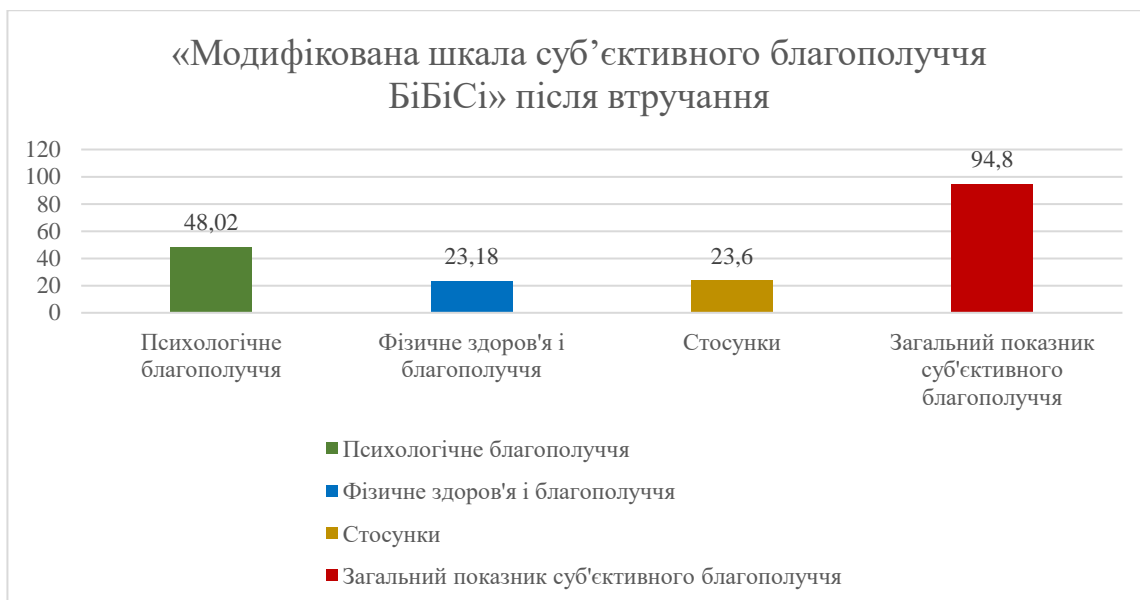


Рис. 2.16 Результати балів у відповідях респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

впевненість у власних силах, думках і переконаннях, здатність рости і розвиватися як особистість та контролювати власне життя.

- субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» за результатами відповідей має 23,18 бали (із максимуму 35), що показує середній рівень суб'єктивного оцінення респондентами власних показників фізичного здоров'я та благополуччя. У середньому 42% опитуваних задоволені своєю здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатися спортом, відпочивати, а також фізичним здоров'ям та якістю сну.

- субшкала «стосунки» за результатами відповідей показала у середньому показник у 23,6 бали (з максимуму 25), що відповідає високому рівню показника суб'єктивного благополуччя у стосунках. Цей показник свідчить про те, що у середньому 55% респондентів відчувають комфорт у ставленні та спілкуванні з іншими, мають щасливі, дружні та особисті відносини тощо.

- показник загальної шкали суб'єктивного благополуччя згідно результатів дослідження до втручання показав результат у 94,8 балів із 120 максимальних, що відповідає високому рівню суб'єктивного благополуччя.

Підсумовуючи, можна сказати, що результати методики свідчать про переважання високого рівня показнику психологічного благополуччя серед респондентів, здатність опитуваних насолоджуватися життям, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, наявність мети у житті та задоволення собою і своїми досягненнями. Показник суб'єктивного благополуччя у стосунках теж відповідає високому рівню, що свідчить про комфорт і задоволеність у стосунках з іншими [Див. додаток Д], [21].

Розглянемо результати тесту **«Самооцінка психічних станів»**, **Г. Айзенка**, в якому ми досліджували показники неадаптивних станів та властивостей особистості, таких як тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність після проведення арттерапевтичної зустрічі. Результати представлені у таблиці 2.12 та на рис. 2.17.

Таблиця 2.12

Описові статистики відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів»

Г. Айзенка (N=60)

Психічні стани	Мін	Макс	Мода	Середнє значення (Me)	Стандартне відхилення (STD)
Тривожність	2	19	9	7,51	3,47
Фрустрація	1	18	9	7,02	4,02
Агресивність	1	17	6	7,68	4,27
Ригідність	3	17	9	8,75	3,07

Показник тривожності за результатами відповідей респондентів становить 7,5 балів, що відповідає середньому рівню проявленої тривожності у респондентів. У відсотковому співвідношенні 48% опитуваних мають

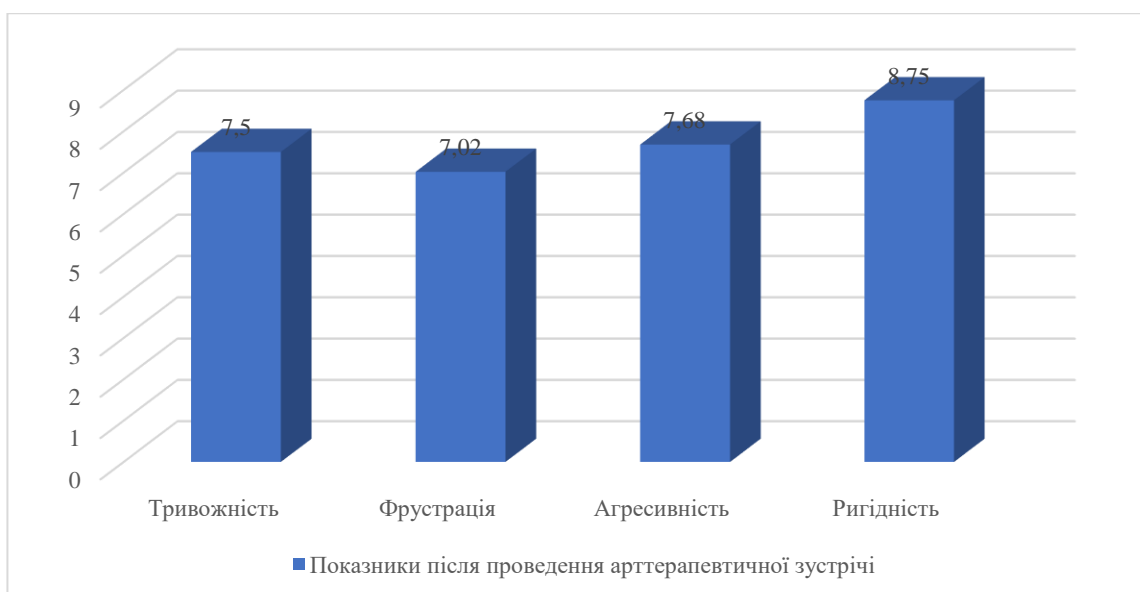


Рис.2.17 Результати відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

середній рівень тривожності, а значить зрідка не відчувають впевненості, копаються у своїх недоліках, мають неспокійний сон, недовірливі та турбуються про уявні неприємності. З опитуваних 20% - мають високий рівень тривожності, а 32% - низький рівень. . Результати представлені на рис. 2.18.



Рис. 2.18 Показник тривожності за результатами відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

Показник фрустрованості згідно відповідей показав 7 балів, що свідчить про низький рівень фрустрованості. Це означає, що 41% респондентів мають

середній рівень фрустрації, зрідка падають духом, схильні звинувачувати себе без достатніх підстав, відмовляються від боротьби або почуваються беззахисними. 20% респондентів мають високий рівень фрустрації, а 39% - низький. Результати представлені на рис. 2.19.

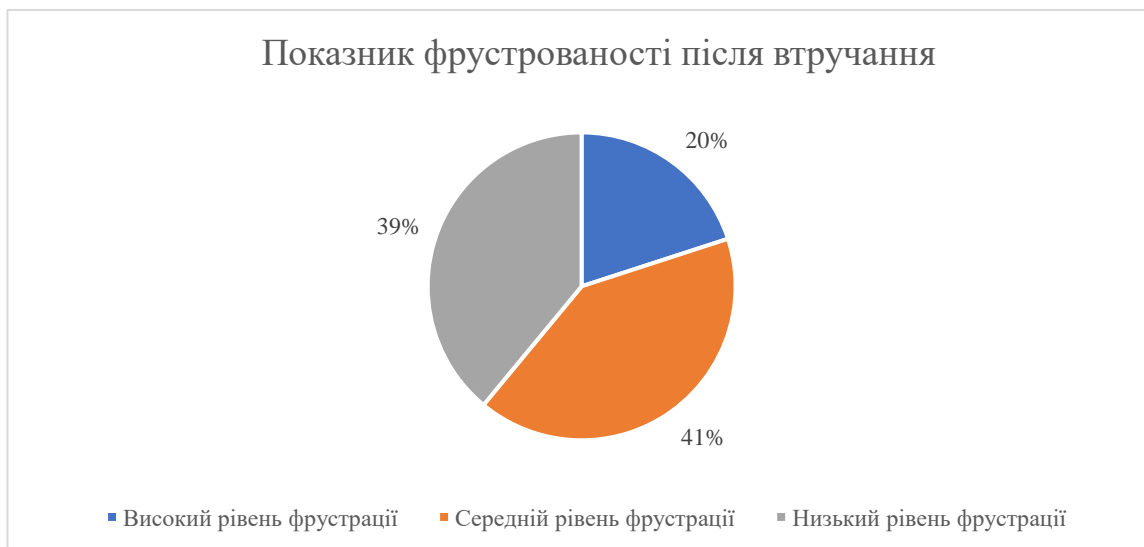


Рис. 2.19 Показник фрустрованості за результатами відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.



Рис. 2.20 Показник агресивності за результатами відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

Шкала агресивності за результатами дослідження після арттерапевтичної зустрічі показала низький рівень показників відповідей у

7,68 балів. 22% респондентів мають високий рівень агресивності, їх легко розсердити, залишають за собою останнє слово, люблять робити зауваження іншим, хочуть бути авторитетом для інших, воліють керувати ніж підкорятися.

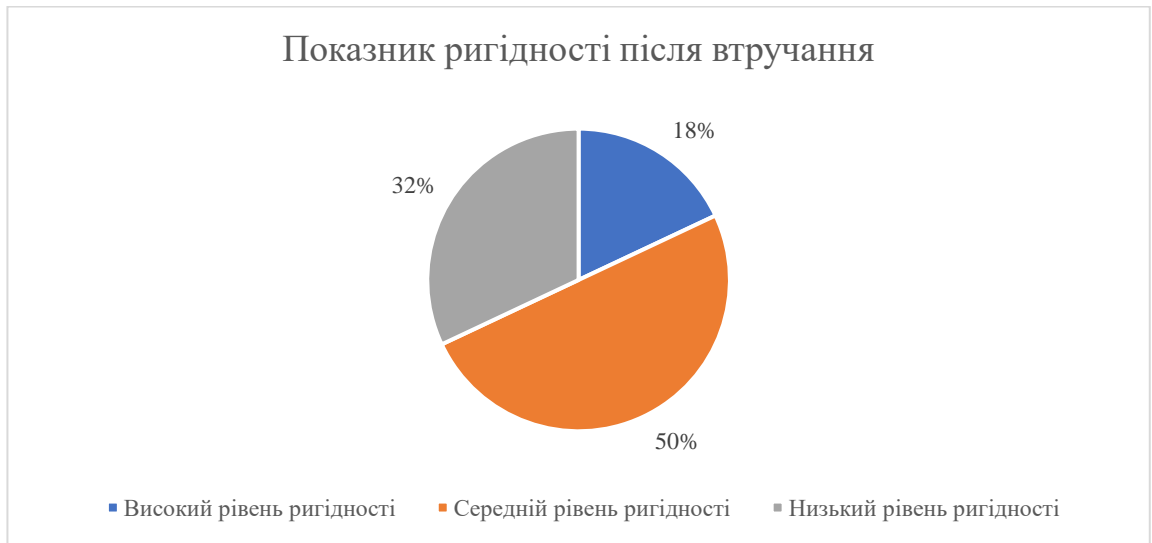


Рис. 2.21 Показник ригідності за результатами відповідей респондентів після проведення арттерапевтичної зустрічі згідно тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка.

45% опитуваних мають середній рівень агресії, а 33% - низький. Результати представлені на рис. 2.20.

Шкала ригідності тесту «Самооцінка психічних станів» у дослідженні показала середній показник ригідності у респондентів у 8,75 бали. 50% респондентів мають середній рівень ригідності, тому зрідка відчують труднощі у переключенні уваги, нелегко зближуються з людьми, важко змінюють звички. 18% людей мають високий показник рівня ригідності і 32% - низький. Результати представлені на рис. 2.21 [Див. дод Е] [56].

Висновки до розділу 2

1. З метою дослідження впливу арттерапії на подолання кризи середнього віку було проведено дослідження у якому взяло участь 60 осіб віком від 30 до 50 років, з них 55 жінок (92%) та 5 чоловіків (8%). Дослідження було проведено таким чином: респонденти заповнили опитувальники, далі з

ними була проведена арттерапевтична зустріч, після чого відбулося повторне заповнення методик.

Для досягнення поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик двох груп: методики спрямовані на визначення наявності та інтенсивності переживання смисложиттєвої кризи (опитувальник «Смисложиттєва криза» К. В. Карпінського; опитувальник «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбанович; анкета «Життєва криза у дорослому віці» А. С. Малиновської) та методики спрямовані на визначення психологічного благополуччя та оцінку неадаптивних станів («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер; тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка).

В якості практичної реалізації і застосування арттерапевтичної методики для емпіричного дослідження була обрана техніка ізотерапії «Міст», «Bridge Drawing» Leah Guzman, яка дозволяє розглянути і усвідомити знаходження особистості на лінії життя, проаналізувати власний досвід та побудувати міст від минулого життя до майбутнього.

2. Згідно до завдання дослідження за допомогою обраних методик було виділено такі головні критерії та показники для дослідження: наявність та рівень прояву смисложиттєвої кризи; задоволеність роботою і матеріальним становищем, перспективами, здоров'ям, стосунками з сім'єю, бачення цілей і свого майбутнього, свого місця у суспільстві, цінності особистості; психологічний комфорт та благополуччя, задоволеність життям, задоволеність собою; рівень тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

3. Розглянемо результати емпіричного дослідження до проведення арттерапевтичної зустрічі.

За анкетною «Життєва криза в дорослому віці» встановлено, що більшість досліджуваних – 51 людина (85%) відчувають наявність кризи у своєму житті, майже половина не задоволена своєю професійною діяльністю, а 60%

респондентів сумують за минулими роками. Також 65% опитуваних, а це 39 людей мають бажання кардинально змінити своє життя.

Опитувальник «Смисложиттєва криза» К. В. Карпінського показав середній рівень глибини проявленої смисложиттєвої кризи у 225 балів. Такий показник свідчить про середній рівень свідомості та наявності труднощів у смислового регулюванні та сенсотворенні життєвого шляху. Відповідно до результатів відповідей, приблизно половина респондентів сприймають своє життя як нецікаве, безцільне та недостатньо організоване, у яких потреба у сенсі життя не розвинена або дуже фрустрована, присутня суб'єктивна незадоволеність життям.

За результатами опитувальника «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича виявлено середні показники у самовизначенні фізичних, інтелектуальних та моральних рис індивіда. Більшість опитуваних – 65% задоволено своєю сімейною ситуацією, 68% респондентів задоволені стосунками з оточенням, цінують та підтримують дружні стосунки. У середньому 59% респондентів відчують оптимізм з приводу майбутнього і впевненість у власних силах за шкалою психологічного благополуччя. Найнижчий показник показала шкала «Я і суспільство у якому живу», лише 45% респондентів знайшли своє місце у суспільстві та розділяють його цінності та шкала «Мій внутрішній світ», лише 52% респондентів беруть участь в діяльності, що сприяє особистому розвитку, мають план та знають як реалізувати потребу в особистому розвитку.

За результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», було виявлено показник загальної шкали у 86 балів, що відповідає середньому рівню суб'єктивного благополуччя респондентів. За даними методики у середньому 42% респондентів відчують здатність рости і розвиватися як особистість, оптимізм з приводу майбутнього та впевненість у власних силах. Середній показник і по шкалі «стосунки», 44% респондентів відчують комфорт у спілкування з іншими та мають щасливі дружні та

особисті відносини, лише 39% респондентів задоволені своїм фізичним здоров'ям.

За результатами тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка більше половини опитуваних мають середній рівень тривожності, а чверть респондентів – високий, майже така сама ситуація з показником агресивності. Шкала фрустрованості і ригідності показала дещо нижчі показники – 21% респондентів мають високий рівень, а 56% середній, що свідчить про труднощі у переключенні уваги та зближенні з іншими. Зріз тесту показав 11,15 балів за шкалою тривожності, 10,33 – фрустрація, 10,6 – агресивність, 10,3 – показник ригідності, що свідчить про середній рівень з усіх показників.

4. Розглянемо результати опитувальників після проведення втручання у вигляді арттерапевтичної зустрічі «Міст».

За анкетною «Життєва криза в дорослому віці» встановлено, що більшість досліджуваних – 31 людина (53%) відчувають наявність кризи у своєму житті. Майже половина не задоволена своєю професійною діяльністю, а 28% респондентів сумують за минулими роками. Також 72% опитуваних, а це 43 людей мають бажання кардинально змінити своє життя.

Опитувальник «Смисложиттєва криза» К. В. Карпінського показав середній рівень глибини проявленої смисложиттєвої кризи у 186 балів. Такий показник свідчить про середній рівень свідомості та наявності труднощів у смисловому регулюванні та сенсотворенні життєвого шляху.

За результатами опитувальника «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича виявлено середні показники у самовизначенні фізичних, інтелектуальних та моральних рис індивіда. 72% опитуваних задоволено своєю сімейною ситуацією, 79% респондентів задоволені стосунками з оточенням. У середньому 75% респондентів відчувають оптимізм з приводу майбутнього і впевненість у власних силах за шкалою психологічного благополуччя. Шкала показнику «Я і суспільство у якому живу» показало, що 52% респондентів знайшли своє місце у суспільстві та розділяють його

цінності, шкала «Мій внутрішній світ» показала, що 68% респондентів беруть участь в діяльності, що сприяє особистому розвитку.

За результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» було виявлено показник загальної шкали у 94 бали, що відповідає високому рівню суб'єктивного благополуччя респондентів. За даними методики у середньому 50% респондентів відчують здатність рости і розвиватися як особистість, оптимізм з приводу майбутнього та впевненість у власних силах. Середній показник і по шкалі «стосунки» 55%, опитувані, які відчують комфорт у спілкування з іншими та мають щасливі дружні та особисті відносини, та лише 42% респондентів задоволені своїм фізичним здоров'ям.

За результатами тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка було отримано такі результати: 7,5 балів за шкалою тривожності, 8,75 балів показник ригідності, що відповідають середньому рівню, 7 балів показник фрустрації, 7,68 – агресивності, що свідчать про низький рівень цих показників.

РОЗДІЛ 3

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Аналіз ефективності програми застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз та інтерпретацію результатів дослідження розпочато з анкети «Життєва криза у дорослому віці», А. С. Малиновська. Крім загальних питань, необхідних для дослідження в анкеті були висвітлені питання щодо наявності життєвої кризи, загального рівня задоволеності життям, професійною діяльністю, матеріальним становищем, орієнтацією на минуле. Питання формувалися таким чином, щоб охопити якомога більше аспектів життя, показники яких показують наявність кризи середини життя [Див додаток Б].

Розглянемо питання, у відповідях яких відбулися суттєві зміни. Результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати відповідей респондентів до та після проведення арттерапевтичної зустрічі за анкетною «Життєва криза у дорослому віці»

№	Питання	Відсоток відповідей до втручання	Відсоток відповідей після втручання	Зміна показників у відсотках
1	Чи відчуваєте, що у вашому житті наявна криза?	85%	53%	-32%
2	Чи відчуваєте насолоду від життя?	52%	63%	+11
3	Чи сумуєте за минулими роками?	60%	28%	-32

№	Питання	Відсоток відповідей до втручання	Відсоток відповідей після втручання	Зміна показників у відсотках
4	Чи відчуваєте, що життя стає тільки краще з роками?	45%	75%	+30
5	Чи є бажання кардинально змінити своє життя?	65%	72%	+7

Різниця відповідей респондентів у вигляді відсоткових шкал представлені на рис. 3.1.



Рис. 3.1 Результати різниці відповідей респондентів до та після проведення арттерапевтичної зустрічі за анкетною «Життєва криза у дорослому віці».

- «Чи відчуваєте, що у вашому житті наявна криза?», до зустрічі 85% відповіли «так», після лише 53% відповіли «так», різниця у 32%. Це може свідчити про те, що під час зустрічі з арттерапією людина може проаналізувати своє життя і усвідомити, що насправді ніякої кризи вона не має, і все у неї в житті складається досить добре. Тобто, подивившись на весь відрізок свого життя, від народження, намалювавши і переглянувши всі події, можна змінити

своє уявлення про наявність кризи у житті. А також, поглянувши у майбутнє, зрозуміти та усвідомити, що і як можна змінити і куди хочеться рухатися далі.

- за результатами аналізу анкети на питання «Чи відчуваєте насолоду від життя?» до зустрічі 52% респондентів відповіли «так», після – 63%. Середня різниця відповідей збільшилася на 11%, що може свідчити про позитивний вплив арттерапії, навіть після однієї зустрічі, в якій можна за допомогою внутрішніх образів, переведених на папір змінити свої відчуття щодо розуміння власного життя. Не дивлячись на те, що у кожної людини обставини і саме життя дуже різне, арттерапія дозволяє ніби «розставити по полицях», переглянути свої цінності і те, що саме дає відчуття насолоди та наскільки воно присутнє у житті.

- в анкету було включене питання «Чи сумуєте за минулими роками?», щоб порівняти показник орієнтації на минуле, що притаманний під час проживання кризи середнього віку. У більшості досліджень ця криза проявляється у відчутті, що життя проходить і все найкраще вже позаду. Гостро постає питання смерті, людина не може легко прийняти минучість свого буття та зміни на фізичному рівні. Це може призвести до перебування у постійних спогадах і жалкуванню за минулим, викликаючи важкі емоції, з якими буває важко впоратися адекватно. Аналіз анкети показав суттєві зміни у відповідях: до арттерапевтичної зустрічі 60% респондентів відповіли позитивно стосовно суму за минулими роками, а після отримано лише 28% позитивних відповідей, різниця показала зменшення суму за минулими роками на 32%. Можна сказати, що навіть одна зустріч з психологом, спрямована поглядом у минуле, може змінити орієнтацію особистості на минуле та зняти напругу щодо сприйняття особистістю погляду свого спрямування.

- дослідження питання «Чи вважаєте, що ваше життя стає тільки краще з роками» показало збільшення позитивних відповідей на 30%. До зустрічі з арттерапією 45% респондентів відповіли так, після – 75%. На арттерапевтичній зустрічі люди малювали символи свого минулого та майбутнього, свій образ на мосту життя, такий показник може свідчити про те,

що в щоденному побуті, роботі, люди не встигають замислюватися над якістю свого життя та порівнювати його з тим, що було раніше. Погляд зі сторони, переосмислення і чітке усвідомлення себе на життєвій лінії, дозволяє взяти відповідальність за все, що відбувалося і буде відбуватися у житті. А таке усвідомлення дає сили та надію на побудову свого життя, незалежно від того, що відбулося раніше та повертає віру в краще.

- питання «Чи є бажання кардинально змінити своє життя» спочатку отримано 65% позитивних відповідей, а після 72%, різниця становить 7%. Цей показник може свідчити про те, що арттерапевтична зустріч змушує людей замислюватися над бажанням щось змінити і покращити у своєму житті.

Таким чином, результати анкетування «Життєва криза у дорослому віці» А. С. Малиновська показали нам, що певні зміни у відповідях респондентів відбулися. Однак, слід зазначити, що для підтвердження статистичної значущості отриманих змін необхідне проведення кореляційного аналізу, який у межах цього дослідження не здійснювався.

Аналіз відповідей опитувальника «Смисложиттєва криза» К. В. Карпінського [Див. додаток В], [22].

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками до і після арттерапевтичного втручання згідно інформації отриманої за опитувальником К. В. Карпінського, було застосовано **непараметричний критерій знакових рангів Вілкоксона для двох залежних вибірок** (вибірка не відповідає нормальному розподілу).

Нульова гіпотеза H_0 : Медіана різниць між показниками до та після арттерапевтичного втручання є рівною нулю, тобто істотних змін не відбулося. Альтернативна гіпотеза H_1 : Медіана різниць не дорівнює нулю, арттерапія спричинила істотні зміни в показниках.

Результати зрізів дослідження представлені у таблиці 3.2.

За результатами тестування отримане значення статистики критерію $Z = -5,084$, $p < 0,001$ вказують на відхилення нульової гіпотези H_0 (рівень значущості $\alpha = 0,05$) та свідчить про статистично значущу відмінність між

результатами опитування до та після арттерапії. Це означає, що вплив арттерапевтичного втручання є суттєвим і привів до значних змін у показниках респондентів.

Таблиця 3.2

**Кореляційний аналіз за методикою «Смисложиттєва криза»
К. В. Карпінського (критерії Вілкоксона (N=60))**

Методика	Середнє значення до арттерапії	Середнє значення після арттерапії	Статистичне значення (Z)	Асимптотичне значення (p)
«Смисложиттєва криза», К. В. Карпінського	225,32	182,05	-5,084	<,001

Перегляд та аналіз відповідей опитувальника «Смисложиттєва криза», К. В. Карпінського показав відсоткові зміни у деяких представлених нижче питаннях, що може свідчити про вплив арттерапії у нашому дослідженні на такі переконання особистості:

- «Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо в моєму житті, а що зовсім неважливо», збільшення показника «мабуть невірно» на 10,8% у цьому питанні може свідчити про вплив арттерапії на внутрішні відчуття опори на себе та вибір власного напрямлення свого життя, на здатність розрізняти нав'язані або особисті вибори у житті;
- «З моєї точки зору, пошук сенсу життя – це даремна затія» - збільшення показнику відповідей «абсолютно невірно» на 11,2% може свідчити, що арттерапія може змінювати уявлення про пошук сенсу життя та повертати значення і важливість цьому питанню;
- «Відчуваю в собі достатньо сил і енергії для реалізації своїх життєвих зами слів», збільшення відповідей «мабуть вірно» на більш ніж 12% може свідчити про те, що арттерапія, завдяки проговоренню проблем, роботою

з малюнками підіймає рівень енергії, що надзвичайно важливо при проживання кризи, для того, щоб рухатися та втілювати зміни у житті;

- «Мене не покидає відчуття, що я упустив або втратив у житті щось дуже важливе» майже 20% різниця у відповідях «абсолютно не вірно» після арттерапевтичної зустрічі, це питання стосується орієнтації на минуле, яку було розглянуто у іншому опитувальнику, тобто арттерапія допомагає розібратися і усвідомити важливість і цінність власного життя і всього пройденого шляху;

- «У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість» - згідно дослідження на 7,3% збільшилася кількість відповідей «мабуть невірно», є тенденція, що певному відсотку людей арттерапія допомагає подолати розгубленість та відчути більше впевненості у собі;

- «У житті я роблю те, що очікують або вимагають від мене інші» - за результатами показник відповідей «мабуть невірно» збільшився на 27%, що може свідчити про те, що арттерапія має тенденцію до повернення відчуття впевненості та управління власним життям;

- показник питання «Мені зовсім не хочеться жити заради цінностей які вважаю сенсом свого життя», показник відповідей абсолютно невірно збільшився на 12,6%, що може свідчити, що зустріч з арттерапії має тенденцію повертати розуміння власних цінностей особистістю;

- питання «Коли вийду на пенсію займуся тими справами про які завжди мріяв, а не тим, чим змушений займатися зараз» дало різницю у відповідях «мабуть невірно» у 20%, що може свідчити про те, що арттерапія повертає відчуття жити тут і зараз і не відкладати на потім;

- «Думаю моє життя має цінність незалежно від того, що я досяг до теперішнього часу» показало зміни у відповідях «абсолютно вірно» у 10%, що може свідчити про повернення внутрішньої цінності після арттерапевтичних зустрічей;

• «Кожен день намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитися до своїх життєвих цілей» показало зміни у відповідях «мабуть вірно» та «абсолютно вірно» більш ніж у 20%, що свідчить про повернення усвідомлення своїх цілей і бажання рухатися в цьому напрямку після арттерапевтичного втручання.

Розглянемо зріз відповідей респондентів за опитувальником «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича [Див додаток Г], [38]. Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Кореляційний аналіз за опитувальником «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича (критерії Вілкоксона (N=60))

№	Шкали	Середнє значення до втручання	Середнє значення після втручання	Статистичне значення (Z)	Асимптотичне значення (p)
1	Моя служба	8,87	9,13	-3,012	<,063
2	Моє матеріальне становище	8,15	8,42	-3,511	<,700
3	Мій внутрішній світ	7,31	9,47	-4,580	<,001
4	Моє здоров'я	7,78	8,02	-2,573	<,610
5	Моя сім'я	9,02	9,73	-1,034	<,304
6	Мої стосунки з оточенням	9,47	10,28	-2,422	<,015
7	Моє майбутнє	8,37	9,93	-2,961	<,003
8	Я і суспільство в якому живу	6,15	7,33	-2,224	<,027

Для перевірки статистичної значущості змін до і після арттерапевтичного втручання у показниках опитувальника «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича **було використано критерій знакових рангів Вілкоксона для двох залежних вибірок.**

Як показано в таблиці значення по шкалі «Мій внутрішній світ», де $Z = -4,580$, а $p < 0,001$ свідчить про статистично значущу відмінність між

результатами опитування. Це означає, що вплив арттерапевтичного втручання на показник шкали «Мій внутрішній світ», а значить на особистий розвиток і управління душевним станом особистості є суттєвим і привів до значних позитивних змін.

Показники по шкалах «Мої стосунки з оточенням», «Моє майбутнє», «Я і суспільство в якому живу» теж показують, що вплив арттерапії на кризу середнього віку виявився статистично значущим, хоч і не таким великим як у випадку з більшим Z-значенням. Такі результати можуть свідчити про позитивну тенденцію впливу арттерапії на відносини особистості з оточуючими, на розуміння власних цілей та шляхів їх досягнення, а також те, що арттерапія допомагає усвідомити і зрозуміти цінність суспільства у власному житті та можливостей розвитку у ньому.

Результати показників таких шкал, як «Моя служба», «Моє матеріальне становище», «Моє здоров'я», «Моя сім'я» свідчать про те, що є певна зміна в показниках до та після втручання, однак р-значення значно більше за критичне значення 0,05. Це означає, що отримане відхилення може бути випадковим і немає підстав вважати, що воно є статистично значущим. Таким чином, не можна стверджувати про суттєвий вплив арттерапії на такі показники як задоволення або не задоволення професійною діяльністю, на зміни матеріального становища та піклування про здоров'я особистістю.

Різниця графіку індивідуального профілю особистої і соціальної ідентичності за опитувальником В. Урбановича показана на рис. 3.2.

Розглянемо результати показників методики **«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified Subjective Well-being Scale (BBS-SWB))** (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер), які представлені у таблиці 3.4 [Див. додаток Д], [21].

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками до і після арттерапевтичного втручання згідно інформації отриманої за результатами зрізу відповідей респондентів за методикою «Модифікована

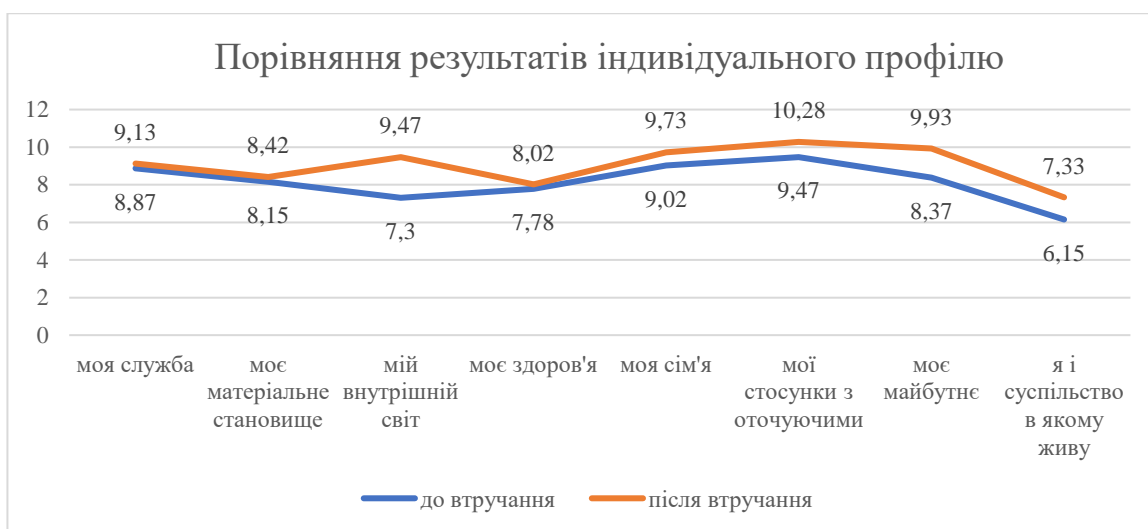


Рис. 3.2 Визначення індивідуального профілю особистої і соціальної ідентичності за опитувальником В. Урбановича після арттерапевтичної зустрічі.

Таблиця 3.4

Кореляційний аналіз за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (критерії Вілкоксона (N=60))

№	Шкали	Середнє значення до втручання	Середнє значення після втручання	Статистичне значення (Z)	Асимптотичне значення (p)
1	Психологічне благополуччя	44,15	48,02	-1,806	<,011
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	22,32	23,18	-,573	<,567
3	Стосунки	20,22	23,06	-,630	<,033

шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» було застосовано непараметричний критерій знакових рангів Вілкоксона для двох залежних вибірок (вбірка не відповідає нормальному розподілу).

Згідно даних таблиці такі шкали методики як «Психологічне благополуччя» та «Стосунки», де асимптотичне значення склало $p < 0,011$ та $p < 0,033$, що свідчить про статистично значущу відмінність між результатами опитування до та після арттерапії. Це дозволяє стверджувати про позитивний

вплив арттерапії, що привів до змін у показниках респондентів. Зокрема отримані результати можуть свідчити, що арттерапія допомогла респондентам краще усвідомити свої внутрішні переживання, покращити емоційний стан, пов'язаний з кризою середнього віку, знаходити нові ресурси для саморозвитку, а також вказують на позитивний вплив арттерапії на соціальні та міжособистісні взаємини.

У свою чергу шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» з показником $p < 0,567$ і $Z = -0,573$ свідчить про відсутність статистично значущих змін між показниками до та після арттерапевтичного втручання. Оскільки p -значення перевищує рівень значущості $\alpha = 0,05$, нульову гіпотезу H_0 про відсутність змін не було відхилено. Таким чином, можна зробити висновок, що арттерапія не мала значущого впливу на фізичне здоров'я та благополуччя учасників дослідження. Спостережувані зміни могли виникнути випадково і немає достатніх підстав стверджувати, що проведене втручання суттєво вплинуло на цей показник.

Різниця балів у відповідях респондентів представлена на рис. 3.3.

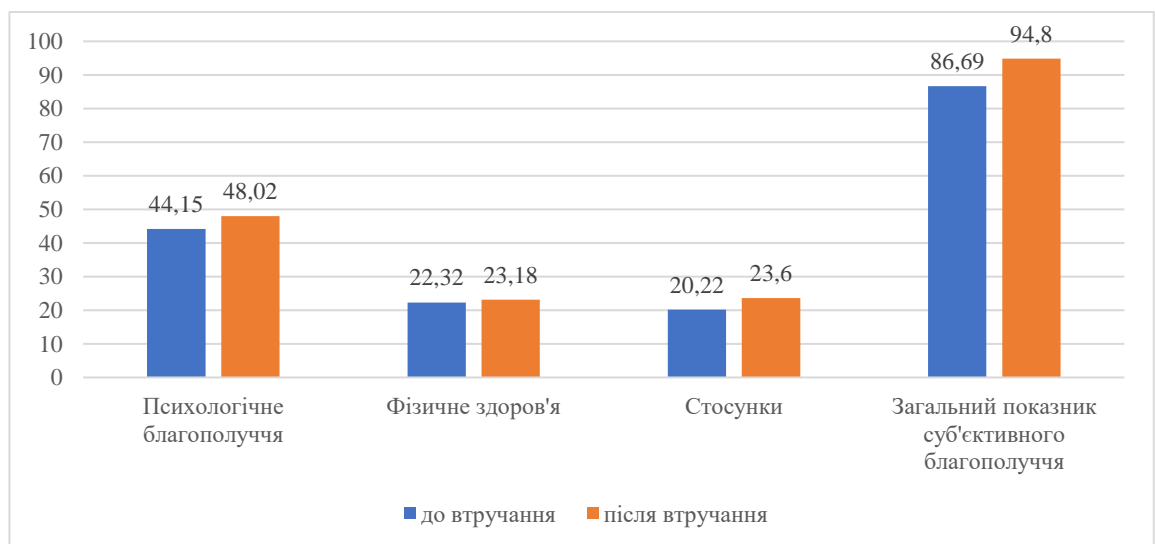


Рис. 3.3 Різниця суми балів у відповідях респондентів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» до та після арттерапевтичної зустрічі

Розглянемо результати тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка до та після проведення арттерапевтичної зустрічі, що представлені у таблиці 3.5 та на рис. 3.4 [Див. додаток Е], [56].

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками до і після арттерапевтичного втручання згідно інформації отриманої за результатами зрізу відповідей респондентів було застосовано непараметричний критерій знакових рангів Вілкоксона для двох залежних вибірок.

Розглянемо результати статистичної значущості за кожним показником психічного стану окремо.

Таблиця 3.5

Кореляційний аналіз за тестом «Самооцінка психічних станів»

Г. Айзенк (критерії Вілкоксона (N=60))

№	Психічні стани	Середнє значення до втручання	Середнє значення після втручання	Статистичне значення (Z)	Асимптотичне значення (p)
1	Тривожність	11,15	7,5	-4,407	<0,001
2	Фрустрація	10,33	7,02	-3,819	<0,001
3	Агресивність	10,62	7,68	-3,754	<0,001
4	Ригідність	10,31	8,75	-2,312	<0,021

За результатами дослідження було отримано статистично значущі зміни за показником шкали «Тривожність» після арттерапевтичного втручання ($Z = -4,407$, $p < 0,001$). Це вказує на те, що рівень тривожності суттєво знизився у респондентів, що свідчить про позитивний вплив арттерапії на цей аспект психічного стану. Оскільки р-значення є значно меншим за 0,05, можна впевнено стверджувати, що ці зміни не є випадковими, і арттерапія допомагає учасникам краще справлятися з тривожними станами.

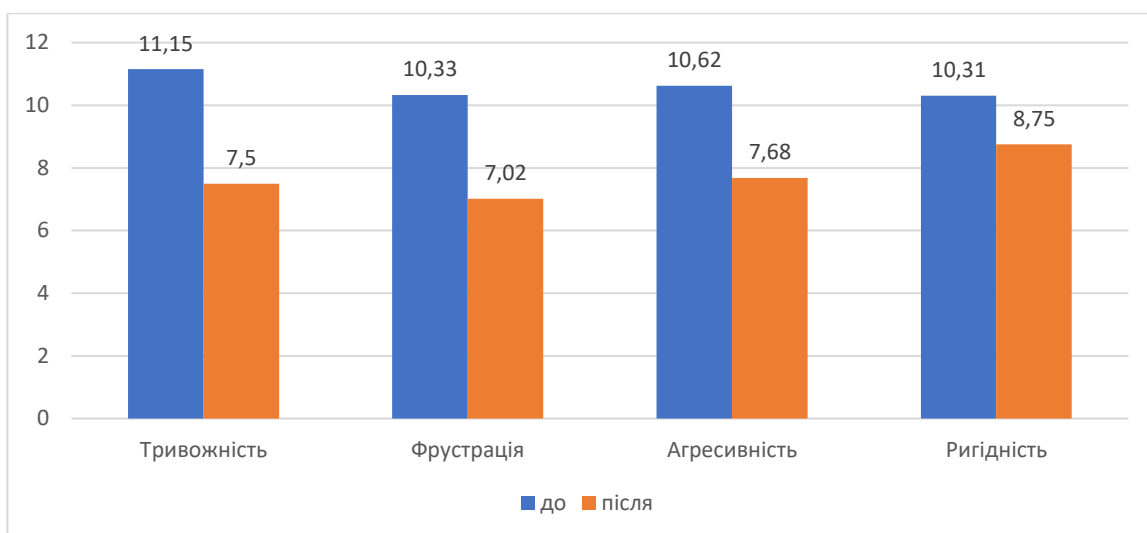


Рис. 3.4 Різниця відповідей тесту «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенк, до та після арттерапевтичної зустрічі.

Результати відсоткових змін рівня тривожності представлені на рис. 3.5.

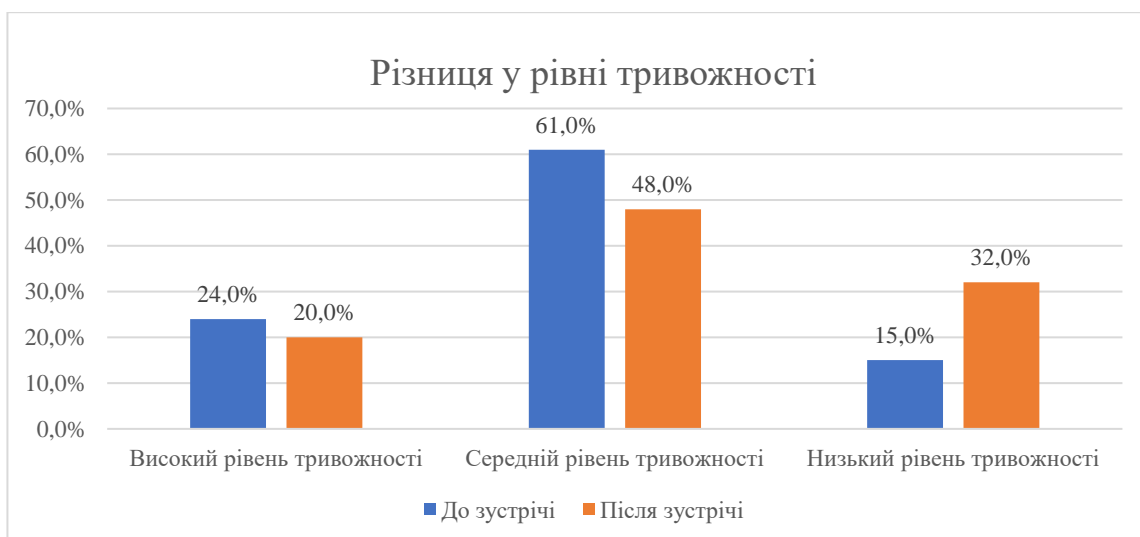


Рис. 3.5 Відсоткові зміни рівня тривожності до та після арттерапевтичної зустрічі за методикою «Самооцінка психічних станів Г. Айзенка».

Шкала показнику «Фрустрація» також продемонструвала статистично значущі зміни після втручання ($Z = -3,819$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що рівень фрустрації у респондентів помітно знизився після участі в арттерапевтичних сесіях, а значить респонденти можуть краще справлятися з розчаруванням та емоційними труднощами, що виникають під час кризових ситуацій. Результати відсоткових змін рівня фрустрованості представлені на рис. 3.6.

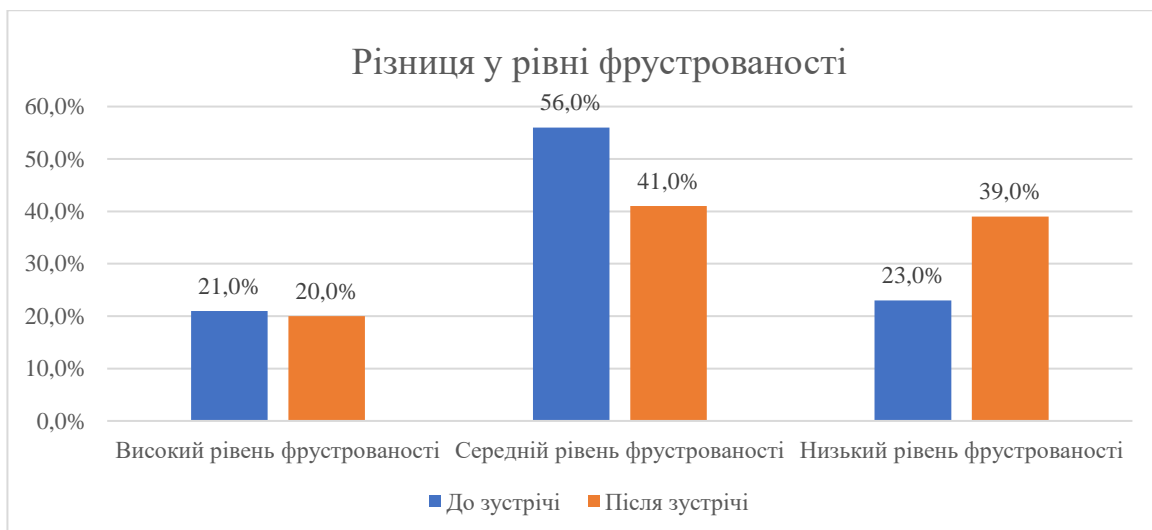


Рис. 3.6 Відсоткові зміни рівня фрустрованості до та після арттерапевтичної зустрічі за методикою «Самооцінка психічних станів Г. Айзенка».

За шкалою «Агресивність» були виявлені суттєві зниження показника після арттерапії ($Z = -3,754$, $p < 0,001$). Ці показники підтверджують статистичну значущість, що свідчить про позитивний вплив арттерапії і тенденцію до зниження рівня проявів агресивної поведінки або негативних емоцій. Відсоткові результати відповідей респондентів представлені на рис. 3.7.

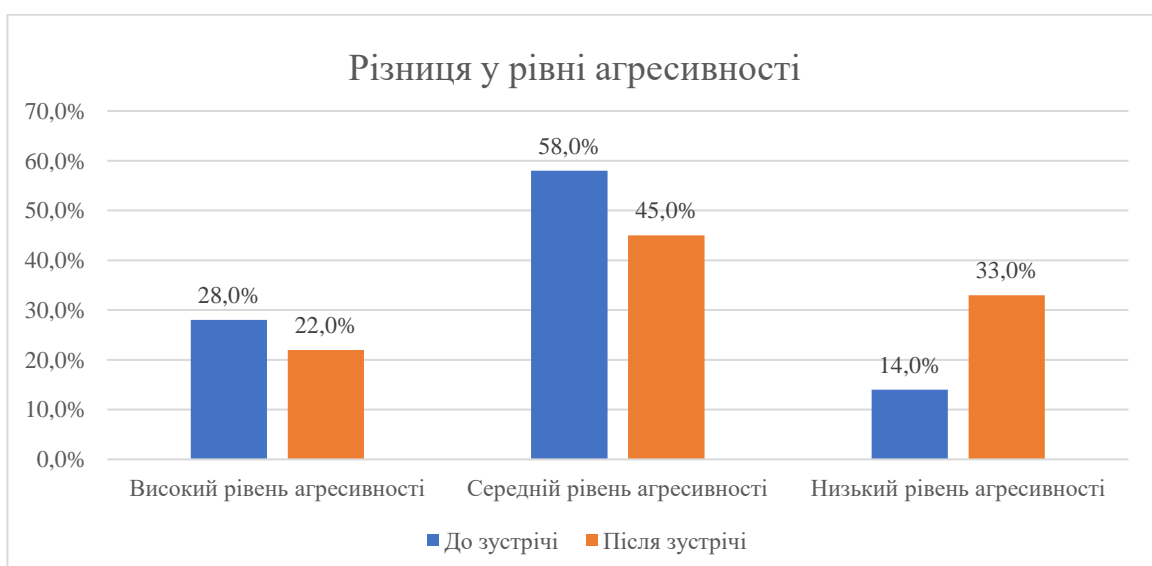


Рис. 3.7 Відсоткові зміни рівня агресивності до та після арттерапевтичної зустрічі за методикою «Самооцінка психічних станів Г. Айзенка».

Показник «Ригідності» також зазнав змін, хоча зміни були менш значущими порівняно з іншими показниками ($Z = -2,312$, $p = 0,021$). Однак отримане р-значення все ще менше 0,05, що свідчить про те, що зниження ригідності є статистично значущим. Це означає, що учасники стали більш гнучкими у своїх мисленневих процесах та поведінці, що також можна вважати позитивним ефектом арттерапії. Результати відсоткових змін представлені на рис. 3.8.

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив арттерапевтичних сесій на зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед учасників дослідження. Найбільш значущі зміни були зафіксовані у показниках тривожності, фрустрації та агресивності, що вказує на ефективність арттерапії для поліпшення емоційного стану учасників, які перебувають у кризі середнього віку. Зниження ригідності також

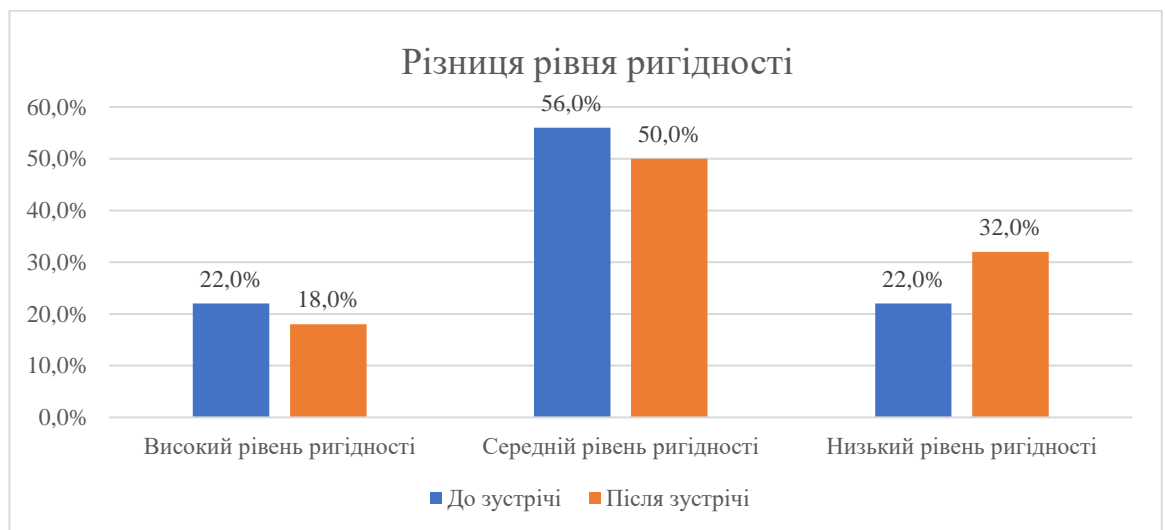


Рис. 3.8 Відсоткові зміни рівня ригідності до та після арттерапевтичної зустрічі за методикою «Самооцінка психічних станів Г. Айзенка».

є важливим результатом, оскільки свідчить про підвищення психологічної гнучкості, що може сприяти успішнішому подоланню кризових ситуацій.

3.2. Програма застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку

Завдяки дослідженню було проаналізовано показник впливу арттерапії на подолання кризи середнього віку. Як свідчать показники у досліджуваних прослідковуються позитивні зміни вже після однієї зустрічі з арттерапії і глибокого аналізу свого життя. Запропоновано розширену програму подолання кризи середини життя методами арттерапії в умовах вимушеного переїзду і необхідності побудови життя «з початку». Було проаналізовано і розроблено рекомендований комплекс середньотривалої терапії, що буде складатися з 10 зустрічей раз на тиждень по 60 хвилин кожна.

Програма поділена на два основні етапи зустрічей:

1. *перший етап*, що складається з 4-5 зустрічей має бути спрямований на дослідження глибини проживання кризи середнього віку. На цьому етапі основними критеріями буде розглянуто питання усвідомленості кризового стану, дослідження причин та горювання за втраченим у житті. Основним напрямком роботи психолога має бути готовність до гострого емоційного проявлення після усвідомлення особистістю свого стану. Тому важливими арттерапевтичними техніками для роботи на цьому етапі можуть бути: малювання власних переживань та важких емоцій (таких як страх, агресія, безпорадність, апатія) фарбами; створення і аналіз образів свого минулого; малювання або прощання з тим, що вже втрачено; пошук і усвідомлення себе на лінії життя і т.д. У цей період відбувається звільнення від ілюзій та прийняття реальної дійсності.

Важливою роботою на цьому етапі є аналіз та пошук спрямованості кризи, що дозволить на наступному етапі сформулювати шляхи виходу з неї. Якщо криза пов'язана з професійною нереалізованістю, то етапи виходу з неї будуть сильно відрізнятися від кризи, причиною якої були пов'язані зі зміною життєвої ситуації, емоційним вигоранням чи порушенням здоров'я.

2. *другий етап* буде спрямований на пошук нових сенсів, цілей, побудову кола підтримки та внутрішніх опор і цінностей особистості.

Основним напрямком роботи психолога на цьому етапі буде формування фундаментальної віри у себе, допомога у пошуку і зміцненні внутрішніх ресурсів, усвідомленню власних сильних сторін, формування позитивного образу майбутнього. Важливими терапевтичними техніками на цьому етапі можуть бути: малювання дерева життя, кола підтримки, переписуванні і формування нової історії життя.

Розглянемо детально основну програму розширеної методики «Міст» для подолання кризи середнього віку методами арттерапії, що буде складатися з 10 зустрічей із застосуванням ізотерапії.

Перша зустріч: Малюнок на тему: «Я зараз».

Метою роботи є усвідомлення себе і свого емоційного стану на даному етапі життя, визначення очікувань від терапії, наявності кризи. Зустріч допоможе виявити за допомогою малюнка приховані почуття та дати початкову точку для саморефлексії.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці.

Завдання: За допомогою простого та кольорових олівців намалювати свій власний образ.

Бесіда після малювання:

- Розкажіть про себе?
- Чи відчуваєте наявність кризи у своєму житті?
- З чим, на вашу думку пов'язане це відчуття?
- Розкажіть що ви створили?
- З чого починали і чим завершили малювання?
- Що відчували під час малювання?
- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас зараз, коли дивитесь на малюнок?
- Що вам подобається у вашому образі?
- Що це означає для вас?
- Що найбільше і найперше приваблює погляд у малюнку?

- Опираючись на малюнок які свої сильні сторони ви могли б назвати?
- Що вам не подобається у малюнку?
- Де саме знаходиться ваш образ і чому саме там?
- Чи хотілося б вам змінити малюнок?
- Що, на вашу думку можна додати до малюнку, щоб покращити його?
- Що змінюється у відчуттях, коли ви змінюєте малюнок?
- Як ви можете пов'язати ці зміни із вашим реальним життям?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

Друга зустріч: «Намалювати символи минулого, проаналізувати пройдений життєвий етап».

Метою роботи є ясне розуміння пройденого шляху, усвідомлення та аналіз свого досвіду. Зустріч допоможе відсторонено подивитися на власне минуле і виявити ключові моменти, які досі мають емоційний заряд. Це може стати першим кроком до усвідомлення важливості відпустити мигуле.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці.

Завдання: За допомогою простого та кольорових олівців намалювати головні і важливі символи пройденого шляху, все, що залишається позаду у минулому, будь-який досвід минулого, як позитивний так і негативний, що важливо усвідомити. Малювати можна символічно або у вигляді реальних речей, предметів, людей.

Бесіда після малювання:

- Розкажіть про свій малюнок, що ви створили?
- Яку назву ви йому могли б дати?
- Чому зобразили саме такі символи, речі на малюнку, розкажіть про кожен.
- Що відчували під час малювання?
- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас зараз, коли дивитесь на малюнок?
- Який найголовніший символ для вас на цьому малюнку і чому?

- Що з минулого продовжує впливати на ваше життя і зараз?
- Назвіть найголовніші усвідомлення вашого минулого.
- Які риси характеру чи поведінки сформувалися завдяки пройденому шляху?
- Яку важливу цінність ви можете взяти із вашого досвіду?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

Третя зустріч: «Намалювати відчуття і емоції, що супроводжують спогади минулого».

Метою роботи є усвідомлення і проживання важких почуттів, пов'язаних із втратами минулого, нездійсненими мріями, можливостями, змінами у стосунках, кар'єрі, з плином часу або тим, що вже неможливо змінити у житті.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці або фарби, пензлик, стакан з водою.

Завдання: За допомогою фарб намалювати найголовніші важкі почуття та усвідомлення щодо минулого.

Бесіда після малювання:

- Розкажіть про свій малюнок, що ви створили?
- Яку назву ви йому могли б дати?
- Яке найсильніше почуття присутнє у спогадах минулого і чому ви обрали намалювати саме його?
- Чому були використані саме такі кольори і що вони для вас значать?
- Що відчували під час малювання?
- Як це відчуття відгукується у вашому тілі?
- На скільки сильно воно проявляється саме зараз?
- Розкажіть, які думки і емоції виникають у Вас зараз, коли дивитесь на малюнок?
- Чи бачите ви певний символ у вашому малюнку?
- Про що він говорить вам?
- Якби ваш малюнок міг говорити, щоб він вам сказав?

- Чи хотілося б вам щось змінити у малюнку?
- Що змінюється у відчуттях коли ви змінюєте малюнок?
- Що б вам хотілося сказати вашому малюнку наостанок?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

Четверта зустріч: Прощання з минулим «Листівка прощання з тим, що було втрачено у минулому і що вже не повернути».

Метою роботи є прощання з подіями, людьми, рисами характеру, упередженнями, які вже є не актуальними у житті. Зустріч допоможе емоційно відпустити минуле через символічний акт, що є важливим моментом у процесі звільнення від старих тягарів.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці.

Завдання: Спочатку визначити, потім прописати, а далі за допомогою кольорових олівців намалювати те, з чим хочеться попрощатися і відпустити зі свого життя.

Бесіда після малювання:

- Розкажіть про те, що б вам хотілося б відпустити з вашого життя, що, на вашу думку, тримає вас у минулому і не дає рухатися далі?
- Напишіть словами лист прощання з цим упередженням, подіями.
- Намалюйте символ до цього або прикрасьте ваш лист малюнком.
- Розкажіть що ви створили?
- Що відчували коли писали та малювали символи?
- Розкажіть, які думки і емоції виникають у Вас зараз, коли дивитесь на малюнок та свій лист?
- Подумайте, щоб вам хотілося зробити з цим малюнком і зробіть це?
- Що змінюється у відчуттях?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

П'ята зустріч: Малюнок на тему: «Зобразити своє життя у вигляді мосту як символу зв'язку між тим, що було і тим, що буде».

Метою роботи. Перехід від аналізу минулого до пошуку нових шляхів. Участь минулого у побудові майбутнього. Зустріч допоможе усвідомити, що минуле може служити платформою для майбутніх досягнень, вона відкриває можливості для позитивного переосмислення досвіду.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці.

Завдання: За допомогою простого та кольорових олівців намалювати своє життя у вигляді метафори мосту.

Бесіда після малювання:

- Розкажіть про ваш малюнок.
- Що відчували під час малювання мосту?
- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас зараз, коли дивитесь на малюнок?
- З якого матеріалу ваш міст?
- Що це означає для вас?
- Опишіть ваш символ на мосту, де знаходиться і чому саме там?
- Опираючись на малюнок які слабкі та сильні сторони вашої особистості ви могли б назвати?
- Чи бачите зв'язок вашого символу мосту, який вийшов на малюнку з тією кризою, що зараз наявна у вашому житті?
- Чи хотілося б вам змінити малюнок?
- Що, на вашу думку можна додати до малюнку, щоб покращити його?
- Як ці зміни можна перенести у реальне життя? З чим це було б пов'язано?
- Що змінюється у відчуттях, коли ви змінюєте малюнок?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

Шоста зустріч: пошук сенсу через малюнок: «Моє майбутнє».

Метою роботи є визначення та побудова нових мрій та цілей майбутнього, усвідомлення своїх можливостей та бажань, початок

пробудження сил для реалізації планів. Зустріч допоможе конкретизувати майбутні цілі та бажання, сформувати позитивний образ майбутнього.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці.

Завдання: За допомогою простого та кольорових олівців намалювати свою мрію та майбутні цілі або прагнення.

Бесіда після малювання:

- Про що ви мрієте, чи є цілі у житті?
- Чи є уявлення чого хочеться досягти, куди ви рухаєтеся?
- Як би ви могли це намалювати, символічно або у вигляді реальних речей?
- Розкажіть що ви створили?
- Яку б назву ви могли дати вашому малюнку?
- З чого починали і чим завершили малювання?
- Що відчували під час малювання?
- Розкажіть про кожен символ присутній на малюнку.
- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас зараз, коли дивитеся на малюнок?
- Що вам найбільше подобається у вашому малюнку?
- Що це означає для вас?
- Де у тілі присутні ці відчуття і як ви їх проживаєте?
- Що, на вашу думку можна додати до малюнку, щоб покращити його?
- Що змінюється у відчуттях, коли ви змінюєте малюнок?
- Як ви можете принести ці зміни у ваше реальне життя?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

Сьома зустріч: «Намалювати коло зовнішньої підтримки».

Метою роботи є побудова і усвідомлення кола зовнішніх опор для реалізації планів та виходу із кризи. Зустріч допоможе усвідомити хто і що може підтримувати у складні моменти, розширити відчуття безпеки і взаємодії з іншими.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці.

Завдання: За допомогою простого та кольорових олівців намалювати навколо малюнку свого образу свої зовнішні опори – людей, заняття, які дають почуття задоволення, реалізованості та радості у житті.

Бесіда після малювання:

- Розкажіть про те, що вам приносить задоволення і радість у житті.
- Назвіть людей з вашого близького кола спілкування.
- Як би ви могли це намалювати навколо вашого власного образу?
- Розкажіть що ви створили?
- Яку б назву ви могли дати вашому малюнку?
- З чого починали і чим завершили малювання?
- Що відчували під час малювання?
- Розкажіть про кожен символ присутній на малюнку.
- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас зараз, коли дивитеся на малюнок?
- Що є найбільшою вашою зовнішньою опорою, на вашу думку і чому?
- Що це означає для вас?
- Чи хочеться щось змінити або додати до малюнку?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

Восьма зустріч: Малюнок на тему: «Мої внутрішні цінності і опори що дають сенс».

Метою роботи є побудова і усвідомлення кола внутрішніх опор, цінностей для виходу із кризи. Перегляд і переосмислення життєвих цінностей на новому етапі життя.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці.

Завдання: За допомогою простого та кольорових олівців намалювати навколо малюнку свого образу свої внутрішні опори – найважливіші цінності, які є проявом ідентичності особистості.

Бесіда після малювання:

- Розкажіть, які цінності присутні у вашому житті.
- Як би ви могли зобразити ваші цінності?
- Розкажіть що ви створили?
- Яку б назву ви могли дати вашому малюнку?
- З чого починали і чим завершили малювання?
- Що відчували під час малювання?
- Розкажіть про кожен символ присутній на малюнку.
- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас зараз, коли дивитеся на малюнок?
- Які цінності дають відчуття сили і наповненості?
- Як давно ці цінності увійшли у ваше життя?
- Чи хочеться щось змінити або додати до малюнку?
- Що важливого було для вас на цій зустрічі?

Рекомендації для дев'ятої зустрічі: Малюнок на тему: «Дерево життя».

Метою зустрічі є закріплення усвідомлень попередніх зустрічей. Учасники малюють дерево, де корені символізують їх минулий досвід і цінності, а гілки – нові можливості та ресурси. Зустріч допомагає усвідомити та укріпити особисті сильні сторони, ресурси та внутрішні опори.

Рекомендації для десятої зустрічі: Малюнок на тему: «Моя нова історія». Намалювати свій щасливий та реалізований образ у майбутньому.

Метою зустрічі є інтеграція всього пройденого досвіду роботи з кризою та створення позитивного образу майбутнього, зміцнення віри в нові можливості.

Програма подолання кризи середнього віку за допомогою арттерапії, яка складається з 10 зустрічей, є цілісним підходом до трансформації внутрішнього світу людини в період її життєвого переходу.

Програма поєднує два етапи: перший – це дослідження особистого досвіду, горювання та відпускання минулого, а другий – пошук нових смислів, формування цілей і створення системи внутрішніх опор. Перший етап допоможе усвідомити і зрозуміти наявність кризи та її причини, глибоко дослідити свої емоційні переживання та втрати, безпечно та поступово прожити важкі почуття та стани, випустити накопичені емоції, зокрема сум, біль та горе, які відчують під час проходження кризи середини життя. Це сприяє прощанню з майбутнім та закладає основу для майбутніх змін.

Другий етап програми спрямований на переосмислення життєвого шляху, пошук нових цілей та цінностей подивитися, формування бачення майбутнього особистістю. Арттерапевтичні техніки допоможуть учасникам створити нове бачення свого життя, акцентуючи увагу на внутрішніх ресурсах і підтримці з боку оточення. Цей етап допоможе сформувати відчуття впевненості у собі, ясності стосовно своїх нових життєвих цінностей та відкрити нові перспективи.

Перевагами цієї програми є глибоке дослідження ідентичності людини та її станів. Але кожна особистість є індивідуальною і неповторною, як і причини кризи середини життя, згідно нашого дослідження можуть сильно відрізнятися. Тому ця програма може бути вдосконалена відносно індивідуальних причин виникнення кризи для кожної особистості, відповідно до чого можуть бути додані або дещо змінені зустрічі щодо професійної діяльності особистості, відносин з оточуючими та ін.

Висновки до розділу 3

1. Під час проведення дослідження, як і було вказано у описі, була проведена арттерапевтична зустріч для виявлення впливу арттерапії на кризу середнього віку. Згідно аналізу та інтерпретації результатів дослідження можна зазначити, що відбулися певні зміни у відповідях респондентів.

Відповідно до результатів анкети «Життєва криза у дорослому віці» А. С. Малиновська було виявлено зміни у таких питаннях після проведеної

арттерапевтичної зустрічі: зниження відчуття наявності кризи у житті та відчуття суму за минулими роками на 32%, збільшення суб'єктивного відчуття покращення життя з роками на 30%, збільшення позитивних відповідей респондентів на питання відчуття насолоди від життя на 11%, збільшення на 7% бажання кардинально змінити власне життя. Слід зазначити, що для підтвердження статистичної значущості отриманих змін для даної анкети необхідне проведення кореляційного аналізу, який у межах цього дослідження не здійснювався.

2. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками до і після арттерапевтичного втручання для всіх інших методик було застосовано непараметричний критерій знакових рангів Вілкоксона для двох залежних вибірок. Результати аналізу статистичної значущості змін опитувальника «Смисложиттєва криза» К. В. Карпінського показали статистично значущу відмінність у відповідях респондентів. Можна сказати, що вплив арттерапевтичного втручання на смисложиттєву кризу є суттєвим і привів до значних змін у показниках респондентів.

Згідно результатів аналізу статистичної значущості змін опитувальника «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича було виявлено зміни у таких шкалах як: «Мій внутрішній світ», «Мої стосунки з оточенням», «Моє майбутнє», «Я і суспільство в якому живу». Такі результати можуть свідчити про позитивну тенденцію впливу арттерапії на відносини особистості з оточуючими, на розуміння власних цілей та шляхів їх досягнення, а також те, що арттерапія допомагає усвідомити і зрозуміти цінність суспільства у власному житті та можливостей розвитку у ньому. Результати показників таких шкал, як «Моя служба», «Моє матеріальне становище», «Моє здоров'я», «Моя сім'я» не показали статистичну значущість у результатах відповідей респондентів. Таким чином, не можна стверджувати про суттєвий вплив арттерапії на такі показники як задоволення або не задоволення професійною діяльністю, на зміни матеріального становища та піклування про здоров'я особистістю.

За результатами аналізу статистичної значущості змін методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» статистичну значущість показали шкали «Психологічне благополуччя» та «Стосунки», а шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» - ні.

Відповідно до аналізу результатів тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка було отримано статистично значущі зміни за показниками шкал «Тривожність», «Фрустрація», «Агресивність», «Ригідності». Такі результати можуть свідчити про позитивний вплив арттерапевтичної зустрічі і зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед учасників дослідження. За результатами дослідження можна говорити про ефективність арттерапії для поліпшення емоційного стану учасників, які перебувають у кризі середнього віку.

3. Враховуючи результати дослідження і позитивний вплив арттерапії вже після однієї зустрічі нами було розроблено розширену програму подолання кризи середини життя методами арттерапії. Програма складається з 10 рекомендованих зустрічей і поділена на два основні етапи. Перший етап спрямований на дослідження глибини проживання кризи середнього віку, усвідомленості кризового стану особистістю, дослідження причин кризи та горювання за втраченим у житті. Важливим на цьому етапі є готовність психолога під час проведення зустрічей до гострого емоційного проявлення після усвідомлення особистістю свого стану. Важливо безпечно та поступово досліджувати емоційні переживання та проживати важкі почуття, проявляти і відпускати накопичені емоції, зокрема сум, біль та горе, які відчують під час проходження кризи середини життя. Саме тому важливими арттерапевтичними техніками для роботи на цьому етапі можуть бути: малювання власних переживань та важких емоцій фарбами; створення і аналіз образів свого минулого; малювання або прощання з тим, що вже втрачено; пошук і усвідомлення себе на лінії життя і т.д.

Другий етап програми буде спрямований на переосмислення та пошук нових сенсів, цілей, а також побудову кола підтримки та внутрішніх опор і

цінностей особистості. Основним напрямком роботи психолога на цьому етапі є формування фундаментальної віри у себе, допомога у пошуку і зміцненні внутрішніх ресурсів, усвідомленню власних сильних сторін, формування позитивного образу майбутнього. Важливими терапевтичними техніками на цьому етапі можуть бути: малювання дерева життя, кола підтримки, переписуванні і формування нової історії життя.

Таким чином, відповідно до результатів дослідження можна прогнозувати, що застосовуючи дану програму арттерапевтичних зустрічей зміни у подоланні кризи середнього віку серед респондентів будуть більшими і глибшими.

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу встановлено, що криза середнього віку є ключовим етапом нормативного розвитку особистості, що характеризується переоцінкою досягнень, зміною уявлень про себе та супроводжується значними змінами у внутрішньому світі людини, її цінностях та життєвих орієнтирах.

Було з'ясовано, що криза середнього віку визначається як важкий перехідний період, який характеризується емоційним стресом (тривога, страх, емоційне виснаження), когнітивними змінами (неуважність, складність у прийнятті рішень) та соціальними труднощами (зміни у міжособистісних стосунках, професійна нереалізованість). Основними емоційними проявами є підвищена тривожність, агресивність, дратівливість, порушення саморегуляції, емоційна нестабільність та труднощі в адаптації.

Визначено, що причини кризи можуть мати як психологічний характер (втрата сенсів, внутрішні конфлікти), так і соціальний (сімейний стан, ситуація в країні тощо). Під час кризи середнього віку (30–50 років) відбувається переоцінка досягнень, зміна уявлень про себе та свою роль у світі. Встановлено, що для успішного та ефективного подолання кризи середнього віку важливими є переосмислення цінностей адаптуватися до змін та активізувати внутрішні ресурси для побудови нових життєвих планів. Таким чином, криза середнього віку є важливим етапом життєвого циклу, який, попри труднощі, створює передумови для подальшого розвитку та гармонізації особистості.

2. Було обґрунтовано застосування арттерапії як засобу психологічного відновлення під час проживання нормативних криз.

У нашому дослідженні запропоновано розуміти арттерапію як вид психотерапії, у якому за допомогою будь-якого творчого акту самовираження особистість відтворює свій внутрішній конфлікт та емоційне ставлення до

поточної життєвої ситуації, визначає таким чином власну основну проблему та актуальні потреби і способи їх задоволення.

Визначено, що основними функціями арттерапії у подоланні кризи середнього віку є сприяння гармонізації емоційно-вольової та пізнавальної функцій особистості; зниженню тривоги, агресії, позбавленню страхів; покращенню пам'яті, комунікативних навичок; поверненню контролю над поведінкою та підвищенню адаптивності у відносинах; а також усвідомленню внутрішніх ресурсів; поверненню життя до рівноваги.

Відповідно до дослідження було визначено основні завдання ізотерапії для подолання кризи середнього віку: усвідомити кризовий стан особистістю, знизити тривогу чи стрес від цього стану, детально дослідити причину кризи, зробити переоцінку досвіду, віднайти ресурс для подолання кризи, повернути бажання і сили рухатися далі. У дослідженні акцентовано увагу на техніці ізотерапії «Міст», яка спрямована на переосмислення життєвого шляху та формування нових сенсів.

3. У межах емпіричного дослідження було вивчено вплив методів арттерапії на подолання кризи середнього віку. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком 30–50 років. Для первинної діагностики використовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня смисложиттєвої кризи, психологічного благополуччя та оцінку неадаптивних станів. Після цього проведено арттерапевтичну зустріч з використанням методики «Міст», спрямовану на подолання кризи, а далі проведено повторну діагностику.

Аналіз результатів відповідей респондентів за анкетною «Життєва криза у дорослому віці», А. С. Малиновська, показав: суб'єктивне відчуття наявності кризи знизилося на 32%, відчуття насолоди життям збільшилося на 11%, суб'єктивне відчуття суму за минулими роками зменшилося на 32%, уявлення про покращення життя з роками зросло на 30%, бажання змінити життя кардинально збільшилося на 7%. Отримані результати вказують на те, що арттерапія сприяла змінам у сприйнятті кризи, усвідомленню особистих цінностей і переосмисленню життєвого досвіду. Для підтвердження

статистичної значущості отриманих змін за цією анкетною необхідне проведення кореляційного аналізу, який у межах цього дослідження не здійснювався.

У дослідженні було проведено аналіз впливу арттерапії на стан смисложиттєвої кризи у респондентів за допомогою опитувальника «Смисложиттєва криза» К. В Карпінського. Статистичну значущість змін було доведено за допомогою непараметричного критерію знакових рангів Вілкоксона. Відповідно до результатів можна зробити висновок, що арттерапія спрямована на самопізнання, самоусвідомлення та допомагає переосмислити життєві орієнтири, краще зрозуміти свої потреби і прагнення, знизити відчуття розгубленості та екзистенційної порожнечі.

За опитувальником «Особистісна та соціальна ідентичність» В. Урбановича статистичні зміни спостерігалися у таких шкалах, як: «Мій внутрішній світ» – зростання усвідомлення внутрішніх переживань, «Мої стосунки з оточенням» – покращення соціальних взаємин, «Моє майбутнє» – більш чітке бачення життєвих цілей, «Я і суспільство, в якому живу» – зростання розуміння цінності соціального оточення. Водночас показники таких сфер, як «Моя служба», «Моє матеріальне становище», «Моє здоров'я» та «Моя сім'я», не зазнали суттєвих змін.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» виявила покращення у шкалах «Психологічне благополуччя» та «Стосунки», що свідчить про позитивний вплив арттерапії на емоційний стан і міжособистісні взаємини. Однак шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» не показала значущих змін.

За результатами дослідження тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка статистично значущі зміни показали шкали: «Тривожність», «Фрустрація», «Агресивність», «Ригідність». Відповідно до цих результатів можна стверджувати, що арттерапія допомагає учасникам краще справлятися з тривожними станами: з розчаруванням та емоційними труднощами, що

виникають під час кризових ситуацій, знижує рівень прояву агресивної поведінки та підвищує психологічну гнучкість.

4. Відповідно до результатів проведеного дослідження було виявлено суттєвий вплив арттерапії на подолання кризи середнього віку. З'ясовано, що арттерапія допомагає усвідомити наявність кризи в житті особистості, за допомогою намальованих образів розглянути різні сфери життя, подивитися на минуле і проаналізувати уявлення про майбутнє. Також було з'ясовано, що арттерапія допомагає проаналізувати стосунки з сім'єю, оточенням, знизити тривожність і агресивність. Такі результати свідчать про комплексний вплив арттерапії, що важливий під час проживання кризи середнього віку.

Згідно результатів дослідження була розроблена розширена програма подолання кризи середнього віку методами арттерапії. Це рекомендований комплекс середньотривалої терапії, що складається з 8-10 зустрічей один раз на тиждень тривалістю 60 хвилин.

Запропонована програма поділена на два основні етапи для подолання кризи середини життя. Метою першого етапу, що буде проводитися перші 4-5 зустрічей є: усвідомлення і аналіз кризового стану особистістю, дослідження причин кризи, робота з важкими почуттями, страхами, що супроводжують кризу, горювання за втраченим у житті. Саме тому запропоновано включити такі арттерапевтичні техніки як «Малювання важких емоцій», «Створення символів минулого», «Прощання з втраченим», «Малювання власного образу на лінії життя» та ін.

Другий етап розробленої програми, що складається з 4-5 зустрічей, спрямований більше у майбутнє, на пошук і побудову нових сенсів, формування цілей, побудову кола зовнішньої підтримки та внутрішніх опор і цінностей. Саме тому рекомендовано включити у програму такі арттерапевтичні техніки ізотерапії як «Мої цілі і мрії», «Мої внутрішні опори», «Коло зовнішньої підтримки», «Щасливий образ у майбутньому» та інші.

Програма сприяє стабілізації емоційного стану особистості, забезпечує психологічну підтримку під час проживання кризи та знижує відчуття тривоги,

страху і невизначеності. Розроблена комплексна програма зустрічей з арттерапії допомагає осмислити життєві цілі та пріоритети, розвиває стійкість та здатність знаходити сенси і долати труднощі.

Підсумовуючи можна сказати, що розроблена програма є ефективним методом для роботи з кризою середнього віку завдяки глибокій і комплексній роботі з емоційним станом та підтримкою внутрішніх ресурсів особистості. Запропоновані арттерапевтичні техніки у програмі дозволяють людині не тільки глибше зрозуміти свої почуття але й активізувати творчі процеси для пошуку рішень. Програма допомагає учасниками не лише подолати почуття втрати і кризи, пропрацювати власні внутрішні конфлікти але й знайти і усвідомити нові можливості, цілі та ресурси, які відкриваються на новому етапі життя.

Розроблені рекомендації будуть корисні для практичної роботи психологів. Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання розробки програм подолання кризи середнього віку засобами арттерапії відносно до індивідуальних чинників виникнення кризи у кожної особистості. В залежності від умов, що спричинили кризу, темпераменту особистості та умов її розвитку, можна досліджувати, змінювати і підлаштовувати арттерапевтичні методики під час психологічної допомоги у подоланні кризи середнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абальмасова В. Р., Абаніна Г. В. Проблема життєвих криз особистості середнього віку. *Психологічні аспекти особистісного розвитку* : матеріали IV Міжн. наук. онлайн-конф. «Юнгіан. Консульт.: теорія і практика» (м. Київ 05-06 черв. 2021 р.). Київ, 2021. С. 72.
2. Артюхіна Н. В., Лопатіна К. О. Корекція емоційних станів у дівчаток у молодшому шкільному віці (арт-терапевтичний підхід), 2009.
3. Бігун Н. І. Використання технік арттерапії у розвитку самодостатності особистості. *Психологічно-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії*: монографія. Переяслав: ПХДПУ, 2020. С. 99-113.
4. Васілевська А. В. Сімко Р. Т. Психологічні особливості кризових станів особистості в умовах війни: Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference. (Munich, Germany, February 26-28). Munich, 2024. С. 255- 258.
5. Віхляєва Я. Є. Методологічні особливості застосування методів арт-терапії в психологічному консультуванні. IV International Scientific and Practical Conference “Science, theory and practice”, Tokyo, Japan, October 12-15, 2021. С. 386-393.
6. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. Простір арт-терапії. *Збірник наукових праць*. Вип. 1 (33). Київ: НАПН, 2023 С. 16-17.
7. Гаврилук Л. П., Куб’як Н. І. Арт-терапія як засіб ресоціалізації людей похилого віку. *Scientific Journal Virtus*, March № 32, 2019. С. 28-29.
8. Гальцева Т. О Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. *Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін*: колективна монографія / за ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро, 2023 р. С. 72-86.

9. Городиська В. В. Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. *Збірник наукових праць*. Т. 1 (69). Запоріжжя, 2020. С. 56-59.
10. Гресь Л. О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. Українська інженерно-педагогічна академія. Психологія. Харків, 2014. Т. 6, № 5.
11. Давиденко А. М. Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення під час кризи «середнього віку». *Особистісне зростання: теорія і практика: збірник наукових праць: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Житомир, 2020. С. 124-126.
12. Дацун О. Використання системного підходу у створенні арт-терапевтичних технік. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: матеріали конф. кафедри педаг. та психол. проф. освіти (м. Київ, 2022 р.)*. Київ, 2022. С. 32-33.
13. Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: мат. II Міжн наук.-практ. онлайн конф. (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.)*. Кропивницький, 2022. С. 142-148.
14. Дмитрієва С. М., Косарева З. П. *Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання: матеріали десятої Міжн. наук.-практич. конф. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С 64-69.*
15. Зарубіна Є. В., Колобкова К. А. Криза 3-х років і шляхи її подолання: Abstracts of 15 international scientific and practical conference. (Stockholm, October 16-18, 2022). Stockholm, 2022. С. 232-236.
16. Зібіньова С. О. Використання арттерапевтичних технік і прийомів у психокорекційній роботі з дітьми та дорослими. *Педагогічні науки: методологія, теорія, практика: мат. наук.-практ. конф. (м. Чернівці, 20-21 жовтня 2023 р.)*. Чернівці, 2023. С.21-25.

17. Зливков В. Л., Лукомська С. О Криза автентичності сучасного фахівця: особливості перебігу та шляхи подолання. Теоретичні і прикладні проблеми психології. *Збірник наукових праць*. Вип. 3 (38). Светловодськ, 2015. С. 158-166.

18. Іванова Л. Динаміка психічних процесів у період криз, горя та ритуалів переходу на основі підрахунків механізмів психологічних захистів. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. Т. 1 (3). С. 56-64.

19. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. / Уман. держ. педаг. унів. ім. П. Тичини. Умань: Візаві, 2013. 148 с.

20. Камінська А. М., Панфілова Г. Б., Чириченко Ю. В. Психологічна допомога в період кризи середнього віку шляхом психокорекції у процесі АСПП із використанням художніх творів. *Психологія особистості*. 2021. (№ 27). С. 114-118.

21. Карамушка Л. М, Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ: НАПН, 2023. С. 23-26.

22. Карпінський К. В. Дослідницька версія опитувача «Смисложиттєва криза»: монографія, 2008. URL: http://psih.pp.ua/07034_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%87%D0%B0_%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0.html#google_vignette (дата звернення 13.05.2024).

23. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. № 50 (2). С. 45-49.

24. Кохан А. Г. Розвиток особистості під час життєвої кризи. Гуманітарний корпус. *Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Вип. 12. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 58-60.
25. Кошель Н. А. Поняття і проблеми вікової кризи перехідного періоду. *Український психологічно-педагогічний науковий збірник*. 2021. №22. С 25-34.
26. Красуцький Є. К. Феномен кризи у сучасній психологічній науці. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації*: тези доп. XII Всеукр. наук. конф. (м. Хмельницький 2019 р.). Хмельницький, 2019. С. 127-130.
27. Кременецька Л. Методика «Автопортрет уподобань» у роботі з ресурсними станами. *Арттерапія у роботі психолога: інноваційні підходи: збір. матер.* V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 23-25 жовтня 2023 р.). Кропивницький, 2023. С. 61-65.
28. Кримова Н. О., Івченко Л. І. Методи арт-терапії для виявлення та подолання тривожності у дошкільників. *Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика*: матер. III Всеукр. конф. здобувач. вищої осв. і молод. учених (м. Одеса, 03 листоп. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 110-116.
29. Кузікова С. Б., Щербак Е. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Психологічні науки*. Сумський держ. педаг. університет ім. А. С. Макаренка. 2020. №2. С. 133-137.
30. Кулікова С. В. Арттерапія як складова соціокультурної діяльності. *Сучасна освіта в Україні: інтеграція в Європейський освітній простір*: монографія / за ред. Я. В. Галети. Дніпро, 2023 р. С.412-434.
31. Кулікова С. В. Арт-терапія як складник соціокультурної діяльності. *Актуальні проблеми розвитку українського та зарубіжного мистецтв: культурологічний, мистецтвознавчий, педагогічний аспекти*: мат. Між. наук.-практ. конф.(м. Львів-Торунь, 16-18 червня 2023 р.). Львів-Торунь, 2023. С. 283-286.

32. Курок В. П., Химан Г. П., Аналіз різних наукових підходів до визначення арттерапії. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки. Pedagogical Sciences*. Глухів, 2022. С. 252- 257
33. Кучинова Н. М., Мазур А. О. Впровадження засобів арт-терапії в роботі з емоційним станом дітей 5-6 років. *Modern approaches to the introduction of science into practice: The XV inter. Science Conf. San Francisco*, May 24-26. 2021. С. 231-232.
34. Лисенко Л. М. Вікова психологія: методичні рекомендації. Харків: ХНПУ, 2020. 113 с.
35. Лисенко Н. М. Вікові кризи дорослості: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф., м. Суми, 22-23 лют. 2018 р. Суми, 2018. С.164-167.
36. Лісовець О. В. *Виховання самостійності у дітей різної статі віком 5-7 років*: монографія. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2022. 223 с.
37. Лясковська І. Л. Негативні прояви кризи середнього віку. *Психологічні перспективи, спец. випуск «Психологія соціальної роботи»*. Київ, 2011 С.44-50.
38. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Волинський нац. університет ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.
39. Малиновська А. С., Острова В. Д Застосування методів арттерапії у подолання кризи середнього віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: збір. тез доповідей V Між. наук.-практ. конф. (м. Київ, 07 грудня 2024 р.) Київ : ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2024 р. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1971>
40. Малиновська А. С Острова В Д. Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку для адаптації українців у повоєнний період. *Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний*

period: : збір. тез доповідей наук.-практ. конф. (м. Київ, 21-22 листопада 2024 р.) Київ : ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2024 р.
URL: <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024>

41. Мельничук С. Л. Кризовий стан особистості як шлях до змін. Психологія кризових станів: наука і практика: збір. матер. Між. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 4-6 лист. 2021 р.). Київ, 2021. С. 115-117.

42. Меріуц Т. Ю., Пелешенко О. В., Бохонкова Ю. О., Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення вікових криз розвитку особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро 9-10 квітня 2018 р.). Дніпро, 2018. С 394-398.

43. Нестерова А. Є. Арт-терапія як засіб соціальної адаптації молоді. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір*: збір. тез доповідей II Міжн.наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (м. Запоріжжя, 13-14 травня 2021 р.) Запоріжжя, 2021 р. С. 93-94.

44. Несторук Н. А. Верцанова Н. Є. Підліткова криза як психолого-педагогічне явище та її вплив на особистісний розвиток. Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference, Liverpool, United Kingdom, March 1-3, 2024. С. 398-401.

45. Нікуліна Т. М. Криза ідентичності старшокласників як психологічна проблема юнацького віку. *Практична психологія у сучасному вимірі*: тези доповідей XV Міжн. наук.-практ. конф. науковців та студентів (м. Дніпро, 26 березня 2024 р.). Дніпро, 2024. С. 209-211.

46. Оксаніч Л. Л., Шаюк А. В. Ефективність використання методики арт-терапії в роботі з девіантними підлітками. *Актуальні проблеми особистісного зростання*: збір. наук. праць за матер. І-ї студент. регіонал. конф. (м.Житомир, 15 груд. 2017 р.). Житомир, 2017. С. 149-151.

47. Опанасюк І. Застосування арт-терапевтичних психотехнік у розвитку емоційного інтелекту підростаючого покоління. *Психосоціальні*

ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: мат. між.наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 4-5 лист. 2022 р.). Тернопіль, 2022. С. 152-155.

48. Пасько К. М. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, 2023. № 1. С. 39-43.

49. Петренко Т. Арттерапія у гармонізації міжособистісних стосунків старших підлітків. Тернопільський нац. педаг. університет ім. Володимира Гнатюка. *Студентський науковий вісник*. Тернопіль, 2020. № 34. С. 43-44.

50. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування життєвої кризи у соціально-психологічних дослідженнях: матеріали звітної наук. конф. викладачів, докторантів, аспірантів університету за 2022 рік Прикарпатського нац. університету ім. Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ 3-7 квітня 2023 р.). Івано-Франківськ, 2023. С. 156-157.

51. Подкоритова Л. О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціономічної сфери. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, т. ІХ»*. 2016. № 7. С. 261-265.

52. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Нормативні кризи як феномен вікового розвитку (інформаційний зріз). URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/382/10429/21738-1?inline=1> (дата звернення: 09.02.2024). С. 348-369.

53. Потапченко Е. С. Передумови застосування арттерапії для зниження стресу у підлітковому віці. *Збірник доповідей Всеукраїнської студент. наук.-практич. конф., присвяченої 120-річчю з дня народження Еріка Еріксона*. Кропивницький, 2023. С.195-198.

54. Пріснякова Л. М., Деркунська О. К. Психологічні детермінанти уявлення про своє майбутнє особистості в умовах кризи. *Proceedings of X International Scientific and Practical Conference, Chicago, USA, May 29-31, 2024*. С. 606-611.

55. П'янківська Л. В. Нейрографіка як інноваційний арт-терапевтичний метод трансформації особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матеріали XVIII-ої Міжн. наук.-практ. конф.(7 лют. 2022 р., м. Тарту, (Естонія), дистанційно). Тарту, 2022. С. 339-343.
56. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: методичний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
57. Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л. М., Костирь І. В., Олінковська Я. О., Панфілов Ю. І. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посібник / Харків: Видавництво Іванченка І. С, 2022. С. 29-30.
58. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*, 2015. № 10. С. 16-12.
59. Сочинський А. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості в умовах кризи в юнацькому віці. Актуальні проблеми психічного здоров'я. *Збірник наукових праць*. Житомирський держ. універ. ім. Ів. Франка. Житомир, 2023. С. 85-87.
60. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник: навч. посіб. / Київ. унів. ім. Бориса Грінченка. Кременчук: Новабук, 2023. 126 с.
61. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання: навч. посіб. для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. Київ: Каравела, 2021. 248 с
62. Форостян О. І., Корсунська Т. В. Арт-терапія у роботі з дітьми із затримкою мовного розвитку. URL: <http://www.rusnauka.cz/pdf/291184.pdf> (дата звернення: 09.02.2024).
63. Харченко І. Арттерапевтична методика «Емоції на піні». *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності*: XVII Міжн. міждисципл. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 175-178.

64. Цибух Л. М., Куляс О. Особливості кризи середнього віку. *Київський науково-педагогічний вісник*. Київ, 2019. № 16. С. 67-71.
65. Цимбала О. Арттерапевтична робота з людьми похилого віку. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: XVII Міжнар. міждисципл. наук.-практ. конф.* Київ, 2020. С. 105-106.
66. Цілінко І. О. Мандала-терапія як засіб емоційної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2018. С. 131-135.
67. Чепурна Л. Г. Реабілітація дорослих з інтелектуальними порушеннями арт-терапевтичними засобами. *Збірник наукових праць «Науково-педагогічне стажування»* (м.Черкаси, 23 січня – 10 лютого 2024 р.). Черкаси, 2023. С. 58- 59.
68. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості в психології. *Psychological Journal*. Чернівці, 2019. № 1 (21) 2019. С.42.
69. Яворська А. О., Яценко Т. В. Психолого-педагогічні умови подолання кризи трьох років у дітей раннього віку. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: програма IV Між. наук.-практ. конф.* (м. Кременчук 17 березня 2023 р.). Кременчук, 2023. С. 208 - 210.
70. Ялова Т. Л. Умови злагодження кризи новонародженого. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: збірник наук. матеріалів II Міжн. наук.-практ. конф.* (м. Полтава 03-04 черв. 2021 р.). Полтава, 2021. С. 251-253.
71. Cathy A. Malchiodi *Trauma and Expressive Arts Therapy*. New York, London: The Guilford press, 2020. 331 p.
72. Cornelia Elbrecht *Healing trauma with guided drawing*. California: North Atlantic Books, 2018. 317 p.
73. Erik H. Erikson *Childhood and Society*. Vintage, London, 1995.
74. Johanne Hamel *Somatic art therapy*. New York: Routledge, 2021. P. 33.

75. Katz-Mazilu Irina A Case of Music and Choral Painting in Online Arts Therapies. URL:https://www.researchgate.net/publication/376504748_A_Case_of_Music_and_Choral_Painting_in_Online_Arts_Therapies (дата звернення: 06.02.2024).
76. Leah Guzman Essential art therapy exercises. California: Rockridge Press. 2020. P. 26.
77. Melissa Walker Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: https://www.researchgate.net/publication/374046658_Art_Therapy_Unmasked_Evaluating_Emotional_Shifts_in_Art_Therapy_Masks (дата звернення: 06.02.2024).
78. Nur Haziyah Amni Raimaini Exploring Mandala – Art as a Form of Therapy. URL: https://www.researchgate.net/publication/376979929_Exploring_Mandala_-_Art_as_a_Form_of_Therapy (дата звернення: 06.02.2024).
79. Nurpratiwi Galuh Mandala Art Therapy for Adults with Generalized Anxiety Disorder. URL: https://www.researchgate.net/publication/376807124_Mandala_Art_Therapy_for_Adults_with_Generalized_Anxiety_Disorder (дата звернення: 08.02.2024).
80. Ross Azura Zahit Exploring Mandala – Art as a Form of Therapy. URL: https://www.researchgate.net/publication/376979929_Exploring_Mandala_-_Art_as_a_Form_of_Therapy (дата звернення: 06.02.2024).
81. Stamper Adrienne Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: https://www.researchgate.net/publication/374046658_Art_Therapy_Unmasked_Evaluating_Emotional_Shifts_in_Art_Therapy_Masks (дата звернення: 06.02.2024).
82. Udo Baer Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder. Columbia: Semnos Verlag, 2016.
83. Vasiliki Meletaki. Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: https://www.researchgate.net/publication/374046658_Art_Therapy_Unmasked_Evaluating_Emotional_Shifts_in_Art_Therapy_Masks (дата звернення: 08.02.2024).

84. Vicente Estrada Gonzalez. Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: https://www.researchgate.net/publication/374046658_Art_Therapy_Unmasked_Evaluating_Emotional_Shifts_in_Art_Therapy_Masks (дата звернення: 08.02.2024).

Всього джерел – 84

Джерел за останні десять років – 80

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 13 (69-82)

Джерел українських авторів за останні десять років – 67 (1, 3-18, 20-36, 38-70)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Міст»

Метою роботи є усвідомлення зв'язку минулого досвіду життя особистості з майбутнім. Знаходження своєї актуальної позиції, цілей та переосмислення чи побудова нових сенсів.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці або фарби, пензлик, стакан з водою.

Інструкція: Завдання 1. За допомогою простого олівця намалювати міст, ліворуч зобразити те, що залишаєте за собою, ваше минуле, праворуч вказати куди прямуєте. Під мостом намалювати перешкоди, що є у вашому житті, на мості вашу підтримку.

Завдання 2. Розфарбувати твір за допомогою олівців чи фарб.

Завдання 3. Додати свою фігуру до образу.

- Що відчували під час малювання мосту?
- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас зараз, коли дивитесь на малюнок?
- З якого матеріалу ваш міст? Що це означає для вас?
- Опишіть ваш символ на мосту, де знаходиться і чому саме там?
- Що зображено у минулому, про що це?
- Що намалювали символом майбутнього, що це значить для вас?
- Які перешкоди присутні під вашим мостом?
- Яка підтримка зображена, про що вона для вас?
- Які сили ви маєте для подолання перешкод?
- Чи хочеться щось додати чи змінити в малюнку?
- Що це означає для вас?

Анкета «Життєва криза у дорослому віці», А. С. Малиновська

1. Ваш вік.
2. Стать.
3. Маєте вищу освіту?
4. Країна проживання Україна?
5. Працюєте зараз?
6. Ви одружені?
7. Чи маєте дітей?
8. Чи відчуваєте, що у вашому житті наявна криза?
9. Чи вважаєте, що криза пов'язана з віком (певною течією життя) або з обставинами, що відбуваються у житті (переїзд, війна і тд.).
10. Чи задовольняє вас ваша професійна діяльність?
11. Чи задовільняє вас рівень вашої заробітної платні?
12. Чи вмієте якісно відпочивати від роботи?
13. Чи відчуваєте насолоду від життя?
14. Часто сумуєте за минулими роками?
15. Чи любите проводити час із сім'єю(якщо немає сім'ї з рідними)?
16. Чи відчуваєте, що ваше життя стає тільки краще з роками?
17. Чи є бажання кардинально змінити своє життя?

Додаток В***Опитувальник «Смисложиттєва криза», К. В. Карпінський***

Інструкція: «Нижче запропонований список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя. Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, якою мірою воно справедливо стосовно до Вам. При цьому використовуйте таку шкалу: 4 - абсолютно вірно, 3 - мабуть вірно, 2 - мабуть невірно, 1 - абсолютно невірно. Свої оцінки вписуйте в спеціальний бланк, навпроти номера відповідного затвердження. Не потрібно багато часу витратити на обдумування своїх відповідей. Давайте ту відповідь, який першим приходить в голову. Не пропускайте жодного твердження і пам'ятайте, що тут немає правильних і неправильних, хороших і поганих відповідей».

1. У моєму житті існує така справа, якому я з радістю присвячую самого себе і свій вільний час.
2. Не можу з'ясувати, в чому конкретно полягає сенс мого життя.
3. Мене дуже дратують мої повсякденні справи і турботи.
4. Я готовий терпляче долати нелегкі перепони на шляху до моїм життєвим цілям.
5. Життя бачиться мені безглуздою і порожній.
6. У мене ще не вироблений певний життєвий ідеал.
7. Сприймаю своє життя як своєрідну місію або завдання, яке повинно бути виконано мною і тільки мною.
8. Навряд чи мої життєві принципи і переконання варті того, щоб винести заради них важкі випробування.
9. Мені вже набридло переслідувати колись поставлені цілі.
10. За останній рік мої життєві цінності практично не змінилися.
11. Відчуваю, що я вже переріс і вичерпав ті плани, які колись для себе намітив.
12. Є такі цінності, за які я можу віддати своє життя, пожертвувати собою.

13. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо в моєму житті, а що зовсім неважливо.

14. Моє життя має глибокий сенс.

15. Свої повсякденні справи і обов'язки я виконую з великим піднесенням і інтересом.

16. Чи не прагну чогось досягти у своєму житті.

17. Цінності, з якими я пов'язую свою перспективу, практично не відрізняються від тих цінностей, які я здійснюю в даний час.

18. Витяг сьогочасної вигоди для мене важливіше, ніж прагнення до далеких життєвим цілям.

19. Мене б цілком влаштувала матеріально забезпечена, але позбавлена змістовного сенсу життя.

20. У моєму житті мало речей і занять, до яких я байдужий.

21. Мені не вдається втілити свої життєві цілі та плани, і це є для мене проблемою.

22. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами.

23. Реалізую тільки ті цінності в житті, які мене приваблюють.

24. Я розчарувався в тих цінностях, які колись вважав найважливішими в моєму житті.

25. З моєї точки зору, пошук сенсу життя - це даремна затія.

26. Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому конкретно він складається.

27. Людське життя навряд чи має якийсь сенс взагалі.

28. З усіх сил намагаюся наблизитися до свого життєвого ідеалу.

29. Моє життя марна, а може бути, навіть шкідлива для оточуючих.

30. У житті керується не стільки практичною користю, скільки високими цінностями та ідеалами.

31. Реалізую зовсім не ті цінності, які складають сенс мого життя.

32. Відчуваю в собі достатньо сил і енергії для реалізації своїх життєвих замислів.
33. Легко відрізняю значуще від незначного у своєму житті.
34. Мене не покидає відчуття, що я упустив або втратив у житті щось дуже важливе.
35. Відчуваю внутрішню спустошеність.
36. У будь-якій ситуації залишаюся вірним своїм життєвим ідеалам.
37. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.
38. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.
39. У житті я переважно роблю те, що очікують або вимагають від мене інші люди.
40. Відчуваю бажання залишити щось значуще після себе.
41. Цінності, заради яких живе більшість людей, з моєї точки зору, нічого не варті.
42. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювався про сенс життя.
43. Я буваю так захоплений перспективними цілями, що забуваю про поточні проблеми.
44. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з будь-якою життєвою метою і найчастіше носять випадковий характер.
45. Я занадто стурбований своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.
46. Мої життєві цінності за останній час фактично не змінилися.
47. Мені зовсім не хочеться жити заради тих цінностей, які вважаю сенсом свого життя.
48. У переслідуванні життєвих цілей я напористий і послідовний.
49. Цінності, які я ставлю понад усе у своєму житті, не приносять мені задоволення.
50. Відчуваю сильну потребу визначити сенс свого життя.

51. Життя відповідно до колись сформульованими цілями в моїй ситуації неможлива.

52. Переживаю внутрішні коливання, чи дійсно мої життєві цінності і цілі настільки важливі.

53. Багато справи і обов'язки, які я змушений виконувати, абсолютно мені байдужі.

54. Найчастіше поступаю у відповідності зі своїми життєвими принципами і переконаннями.

55. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.

56. Мене не залишає думка, що я загубився в житті і знаходжуся не на своєму місці.

57. Мені здається, я знайшов своє життєве покликання або, принаймні, близький до того, щоб його відшукати.

58. Я «розкидаюся» за стилем життя загоряюся однією справою, але швидко остигають і поринаю з головою в інше.

59. Для мене не має особливого значення, якою справою в житті я зайнятий і зайнятий взагалі.

60. Коли вийду на пенсію, займуся тими справами, про яких завжди мріяв, а не тим, що змушений робити зараз.

61. Часто задаю собі питання про те, заради чого я живу.

62. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.

63. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюся і навіщо.

64. Мені легко змусити себе наполегливо працювати заради своїх життєвих планів.

65. У моєму житті немає такого заняття, яке дарує людині почуття задоволення і зазвичай називається «віддушиною».

66. Я живу в основному заради задоволення своїх потреб і отримання всіляких задоволень.

67. Мої життєві цінності зовсім не суперечать один одному.

68. Без праці відділяю, які цілі в моєму житті пріоритетні, а які - другорядні.

69. Намагаюся поменше думати про сенс життя і про все, що з ним пов'язано.

70. Для мене характерна активна життєва позиція: я активно відстоюю і захищаю те, що здається мені важливим і правильним.

71. Коли я планую життя на кілька місяців або років вперед, краще робити це самостійно, без чиеїсь допомоги.

72. Мені гостро не вистачає часу, щоб займатися тими справами, до яких «лежить душа».

73. Останнім часом я істотно переоцінив сенс свого життя.

74. У мене завжди виходить «викроїти» час для тих справ, у яких я бачу свою життєву перспективу.

75. Все частіше помічаю, що мої дії є хаотичними і сумбурними.

76. Часто переживаю внутрішній конфлікт між різними цінностями.

77. Я сповнений енергії та ентузіазму, коли справа доходить до практичної реалізації обраних мною цінностей.

78. Абсолютно не сумніваюся в значущості своїх життєвих цілей.

79. В силу тих чи інших обставин мені доводиться чинити всупереч своїм життєвим принципам та ідеалам.

80. Думаю, що моє життя має цінність незалежно від того, що я досяг до теперішнього часу.

81. Для мене набагато важливіше прості потреби, ніж духовні цінності.

82. І сьогодні я відданий тим цінностям, які обрав для себе в минулому.

83. Кожен день намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитися до своїх життєвих цілей.

84. Коли запитую себе те, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога і неспокій.

85. У моєму житті відсутні такі цінності, які я насправді високо ціную.

86. Якщо задаю собі питання про сенс мого життя, то, як правило, знаходжу на нього задовільну відповідь.

87. Досі не знаю, чого я хочу від життя.

88. Мені незнайомі такі зразки життя, яким я був би готовий слідувати і наслідувати.

89. Зазвичай намагаюся осмислити події мого життя, визначити їх внутрішній зміст для себе.

90. Не знаю, чому я роблю те, що роблю в житті.

91. У моєму житті немає єдиного та сталого напрямки, тому що я постійно кидаюсь від одного заняття до іншого.

92. Потреба зрозуміти своє призначення відіграє важливу роль у моєму житті.

93. У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості і щастя.

94. Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готовий боротися за них все своє життя.

95. Анітрохи не жалкую про свій життєвий виборі.

96. У моєму житті відбувається багато важливих, приємно хвилюючих подій.

97. Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не зміг дати однозначну відповідь.

98. Бачу глибокий сенс у прагненні до ідеалів.

99. Я переконаний, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху і дасть можливість розкрити внутрішній потенціал.

100. За останні місяці я аніскільки не просунувся у здійсненні своїх планів на життя.

101. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради звершення яких я багато працюю вже зараз.

102. Думаю, що моє життя більш осмислена, ніж життя більшості людей.

103. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

*Опитувальник «Особистісна та соціальна ідентичність»,**В. Урбанович.*

Інструкція: «Прочитайте приведені нижче твердження і відмітьте номери тих з них, які відповідають вашому внутрішньому стану і сприйняттю себе і навколишнього соціального світу».

1. Я маю чітке уявлення про суть моєї діяльності і її цілі.
2. Я маю чітке уявлення про своє нинішнє матеріальне становище.
3. Я постійно удосконалюю себе різними способами.
4. Я цілком задоволений станом свого здоров'я.
5. На сьогодні моя сімейна ситуація мене цілком задовольняє.
6. Я щиро цікавлюся думкою і точкою зору інших людей.
7. Я знаю свої головні цілі в житті.
8. Мене цілком влаштовує мій соціальний статус в суспільстві.
9. Моя служба (робота) допомагає мені в досягненні моїх життєвих цілей.
10. Мені вдається дотримуватися рамок свого бюджету.
11. Я регулярно читаю пресу і цікавлюся новинами.
12. Я регулярно буваю на оглядах лікаря перевіряю стан свого здоров'я.
13. Я розумію значення сім'ї для себе.
14. Мене цікавлять чужі турботи і проблеми.
15. Я послідовно, наполегливо і енергійно прагну до досягнення своїх головних цілей в житті.
16. Моя професія досить шанована в суспільстві.
17. Я маю чітке уявлення про свої перспективи по роботі (службі).
18. Я знаю, які заходи необхідно зробити для поліпшення мого матеріального становища.
19. Я регулярно читаю літературні твори.
20. Я регулярно займаюся фізкультурою.
21. Я приділяю досить часу своїй сім'ї.

22. Моя думка цікавить інших людей.
23. Я знаю, коли приблизно здійсняться мої життєві цілі (відповідно до мого життєвого плану).
24. Мене практично все влаштовує в соціальній дійсності, що оточує мене.
25. Я працюватиму (служитиму) в даній сфері діяльності через п'ять років.
26. Для того, щоб підтримати своє матеріальне становище, я часто беру в борг.
27. Я відвітую навчальні заходи і спеціальні курси.
28. Я сплю щодня достатньо часу.
29. У членів моєї сім'ї є спільні захоплення.
30. Я вмію слухати інших.
31. У мене є аналіз чинників і умов, сприяючих досягненню моїх життєвих цілей.
32. Мене хвилює все, що відбувається в нашому сучасному суспільстві.
33. Я працюватиму в даній сфері діяльності через 10 років.
34. Заходи, які я роблю для поліпшення мого матеріального становища, цілком реальні.
35. Я беру участь в різноманітній спільній діяльності, що сприяє моєму особистому розвитку.
36. Моє харчування достатнє, регулярне і збалансоване.
37. Я добре знаю членів своєї сім'ї — їх потреби, думки, бажання, позиції.
38. Я умію цінувати тих людей, з ким спілкуюся.
39. У мене є аналіз чинників і умов, що перешкоджають досягненню моїх життєвих цілей.
40. Мене хвилює, в якому напрямі розвивається наше сучасне суспільство.
41. Я досить натхненний і мотивований для цієї роботи (служби).
42. Моє матеріальне становище мене цілком влаштовує.

43. У мене є план особистого розвитку.
45. Я можу створити у своїй сім'ї відкрити і душевну атмосферу.
44. Я вживаю алкоголь помірно.
46. Я прагну розвивати людей, з якими спілкуюся.
47. Я знаю критичні пункти («вузькі місця») на шляху до досягнення моїх життєвих цілей.
48. Сьогодні мені живеться краще, ніж десять років тому.
49. В майбутньому я знайду в собі досить натхнення і мотивації, спираючись головним чином на свій особистий потенціал.
50. Я упевнений у тому, що знаю, як зробити своє матеріальне становище краще.
51. Я наполегливий в реалізації плану мого особистого розвитку.
52. Я людина некуряща.
53. Я впевнений у надійності моїх сімейних умов.
54. Я прагну розуміти людей, з якими спілкуюся.
55. Я знаю, що мені потрібно і який рівень досягнення моїх життєвих цілей.
56. Сьогодні мені живеться краще, ніж п'ять років тому.
57. Я отримую внутрішнє задоволення від своєї нинішньої роботи.
58. Мої потреби можливості оптимізовані і урівноважені.
59. Час від часу я удосконалюю план мого особистого розвитку.
60. У моєму щоденному раціоні цілком достатньо свіжих овочів і фруктів.
61. Я здатний не лише «брати» від сім'ї, але і «давати» їй.
52. Я піклуюся про підтримку дружніх стосунків.
63. При досягненні моїх головних життєвих цілей я покладаюся головним чином на себе.
64. У мене цілком достатньо можливостей, що дозволяє впливати на розвиток в сучасному суспільстві.

65. Я знаю, що необхідно зробити, щоб моя робота (служба) найближчими роками відповідала моїм особистим потребам і моїй життєвій філософії.

66. Я здатний на радикальні кроки по поліпшенню свого матеріального становища.

67. Я знаю, як мені реалізувати мої потреби в особистому розвитку.

68. Я досить багато рухаюся впродовж дня.

69. Я можу створити надійні і сприятливі умови для своєї сім'ї.

70. На мій погляд, у мене досить друзів і приятелів.

71. Я готовий повною мірою використати наявні можливості, що дозволяють реалізувати мої життєві цілі.

72. Я приділяю досить часу і уваги роздумам про проблеми сучасного суспільства.

73. Позитивні і негативні сторони моєї нинішньої роботи (служби) цілком урівноважені і збалансовані.

74. Я можу покладатися на допомогу оточення в поліпшенні мого матеріального становища.

75. Я знаю, як управляти своїм душевним станом.

76. Я веду здоровий спосіб життя.

77. Я знаю, як розвивати своє сімейне життя.

78. Я зважаю на думку і точку зору інших людей.

79. Я готовий нейтралізувати дію чинників і умов, що перешкоджають досягненню моїх життєвих цілей.

80. Я знаю, в якому напрямі розвивається суспільство в якому живу.

81. Моя робота (служба) мене цілком задовольняє, відповідає моїм матеріальним запитам і духовним інтересам.

82. Я маю чітке уявлення про той рівень матеріального становища, який потрібний мені і моїй сім'ї.

83. Я знаю свої внутрішні можливості.

84. У мене є особистий план свого фізичного вдосконалення.

35. Я прагну до встановлення хороших взаємовідносин зі своїми батьками і родичами.

86. У своїй життєдіяльності я потребую оточення людей.

87. Я готовий до можливого і необхідного перегляду моїх життєвих цілей (особливо в умовах їх нереальності).

88. Я розділяю цінності, на яких базується сучасне суспільство.

89. Я бачу соціальну значимість і необхідність моєї роботи (служби).

91. Я достатньо часу буваю один, наодинці з своїми думками.

92. Я наполегливий в реалізації особистого плану свого фізичного вдосконалення.

93. Я прагну до встановлення хороших взаємовідносин з батьками і родичами чоловіка (дружини).

94. Я вважаю, що оточення потребує мене.

95. Прагнення до досягнення моїх життєвих цілей є важливою складовою моєї життєдіяльності.

96. Я знайшов своє місце в сучасному суспільстві.

Додаток Д

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified Subjective Well-being Scale (BBS-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Інструкція для учасників дослідження: дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (зовсім ні – 1, трохи – 2, середньо – 3, дуже сильно – 4, надзвичайно стільно – 5).

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?

21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?

22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?

24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Тест «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенк

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			

33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			