

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
Кафедра управління людським фактором**

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Людмила СИДОРЧУК

«__» _____ 2022 р.



ДИПЛОМНА РОБОТА

**ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР
за освітньо-професійною програмою «Психологія екстремальних і кризових
ситуацій»»**

ТЕМА: «ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК»

Виконала: здобувачка групи 102М ПЕКС МАНГЕР Наталія Петрівна

Керівник: к.мед наук, доцент ВИШНІЧЕНКО Сергій Іванович

Нормоконтролер: к.мед наук, доцент ВИШНІЧЕНКО Сергій Іванович

КИЇВ - 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий інститут неперервної освіти

Кафедра управління людським фактором

Спеціальність 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Людмила СИДОРЧУК

« ___ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ на виконання дипломної роботи Мангер Наталії Петрівни

1. Тема дипломної роботи: «Особливості кризи середини життя у жінок», затверджена наказом ректора від «16» вересня 2022р. №1511/ст.
2. Термін виконання роботи: з 13.09. 2022р. по 30.11.2022р.
3. Вихідні дані до роботи: актуальні дослідження науковців щодо вивчення феномену кризи середини життя, наукові літературні джерела зарубіжних і українських вчених та відкриті інтернет джерела, у дослідженні взяли участь 52 жінки віком від 23 до 60 років та заповнили Анкету щодо визначення рівня задоволеністю життям у жінок, з них 45 жінок пройшли Опитувальник сенсожиттєвої кризи К. В. Карпінського, 46 жінок заповнили опитувальник РНҚ-9 та 44 пройшли опитування за опитувальником GAD-7.
4. Зміст пояснювальної записки: у роботі 3 розділи: у першому розділі представлені теоретичні напрацювання різних науковців щодо дослідження аспектів проблеми психологічного феномену «криза середини життя». У другому розділі – дані та їх аналіз за результатами проведеного емпіричного дослідження, проведеного он-лайн, відповіді збирались через Google форму. В останньому розділі дипломної роботи - рекомендації жінкам щодо формування кризостійкості та за результатами роботи зроблено висновки.
5. Перелік обов'язкового графічного матеріалу: робота містить 4 малюнки, 4 таблиці та 4 діаграми; презентація Microsoft Office Point (19 слайдів).

6. Календарний план графік

№ р\п	Етапи виконання дипломної роботи	Термін виконання	Примітка
1	Збір необхідної інформації за темою дипломної роботи	22.09.2022- 15.10.2022	виконано
2	Визначення та вибір літератури до теми дослідження	22.09.2022- 15.10.2022	виконано
3	Аналіз та робота з літературними джерелами, опрацювання існуючих монографій та дисертацій	15.10.2022- 25.10.2022	виконано
4	Оформлення списку літературних джерел, використаних під час дослідження	26.10.2022- 27.10.2022	виконано
5	Підготовка та оформлення теоретичного розділу дипломної роботи	28.10.2022- 02.10.2022	виконано
6	Обґрунтування методики дослідження особливостей переживання кризи середини життя у жінок та визначення рівня задоволеності життям та його впливу на переживання життєвих криз	03.11.2022- 08.11.2022	виконано
7	Оформлення рекомендаційного розділу дипломної роботи	08.11.2022- 09.11.2022	виконано
8	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	09.11.2022- 10.11.2022	виконано
9	Підготовка доповіді та презентації дипломної роботи	10.11.2022- 14.11.2022	виконано
10	Попередній захист дипломної роботи	14.11.2022- 16.11.2022	виконано
11	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	17.11.2022- 20.11.2022	виконано
12	Захист дипломної роботи	24.11.2022- 25.11.2022	виконано

Дата видачі завдання: «12» вересня 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Сергій ВИШНІЧЕНКО

Завдання прийняла до виконання _____ Наталія МАНГЕР

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Особливості кризи середини життя у жінок»: 84 сторінки, 3 розділи, 4 малюнки, 4 таблиці та 4 діаграми, 61 джерело в списку використаної літератури та додатки.

Ключові слова: «КРИЗА», «СИМПТОМИ КРИЗИ», «ЖИТТЄВІ КРИЗИ», «ПРИЧИНИ КРИЗИ», «КРИЗИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ», «КРИЗА СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ».

Об'єктом дослідження є психіка і свідомість жінок у віці від 30 до 50 років.

Предметом дослідження – особливості суб'єктивних переживань кризи середини та взаємозв'язок із психологічним феноменом «задоволеність життям».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проживання кризи середини життя у жінок та вплив задоволеності життям на опанування кризовими періодами у житті.

У першому розділі представлені теоретичні напрацювання різних науковців щодо дослідження аспектів проблеми психологічного феномену «криза середини життя». У другому розділі – дані та їх аналіз за результатами проведеного емпіричного дослідження, проведеного он-лайн, відповіді збирались через Google форму. У дослідженні взяли участь 52 жінки віком від 23 до 60 років та заповнили Анкету щодо визначення рівня задоволеністю життям у жінок, з них 45 жінок пройшли Опитувальник сенсожиттєвої кризи К. В. Карпінського, 46 жінок заповнили опитувальник РНQ-9 та 44 пройшли опитування за GAD-7. В останньому розділі дипломної роботи - рекомендації жінкам щодо формування кризостійкості та за результатами роботи зроблено висновки.

В результаті проведення емпіричної частини дослідження, нами встановлено, що досліджувані жінки середнього віку переважно мають середній рівень сенсової регуляції життєвого шляху. Більшість опитуваних не страждає від кризи сенсу життя, має високий показник задоволеності життям. Згідно аналізу оцінки задоволеності життям 39 опитаних з 52 суб'єктивно задоволені своїм життям, і в середньому рівень задоволеності становить 75,1% всіх опитаних.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. Систематизація теоретичних підходів та узагальнення результатів вивчення феномену кризи середини життя у жінок	10
1.1. Психологічні особливості переживання кризи середини життя у жінок.....	10
1.2. Особистісна зрілість та зміна «Я-концепції» особистості як результат розв’язання кризи середини життя у жінок.....	20
1.3. Сутність феномена життестійкості як ресурсу подолання кризи середини життя та аналіз феномену задоволеності життям та його вплив на переживання кризи середини життя	35
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження особливостей переживання кризи середини життя у жінок та визначення рівня задоволеності життям та його впливу на переживання життєвих криз	44
2.1. Загальна характеристика методів дослідження.....	44
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	46
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. Рекомендації жінкам щодо формування кризостійкості	60
3.1. Рекомендації жінкам щодо формування кризостійкості.....	60
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження питання психологічних криз є вельми актуальним для сучасної науки. Знання психологічних особливостей переживання кризи середини життя в сучасних реаліях життя залишається гостро актуальним та розглядається зарубіжними і українськими вченими в різних змістовних концепціях. Систематизація теоретичних підходів щодо вивчення феномену кризи середини життя нелегке завдання. Певний інтерес становлять роботи про життєві кризи особистості (Л.І. Анциферова, Ф.Є. Василюк, О.А. Донченко, Т.М. Титаренко), концепція его-ідентичності (Є.Еріксон). Незважаючи на увагу науковців до вивчення даного феномену, питання вивчення криз середини життя залишається в центрі уваги фахівців як структурного так і функціонального напрямків.

Криза середини життя дослідниками зазначається як найнебезпечніша, оскільки на фоні переживань за все, що є важливим, і з чого складається біографія людини з'являються сумніви щодо правильності прожитого життя, судження про незадоволеність життям від невідповідності бажаного реальному стану речей, підвищується тривожність та ризик розвитку депресії. Внаслідок чого має місце переоцінка всіх сфер життя, підбиття підсумків пройденого шляху, незадоволеність результатами, фіксація на неконструктивних способах розв'язання власної головоломки, що може стати причиною виникнення соціально-психологічних проблем.

Позаяк ближче до середини життя у жінок спостерігається зміна «Я-концепції», способу життєдіяльності та рівня задоволеності життям.

Отже, проблема психологічного феномену «криза середини життя» привертає до себе увагу в різних підходах до її вивчення. Вивчення даного питання та подальше емпіричне дослідження впливу рівня задоволеності життям на переживання кризи середини життя у жінок є актуальним.

Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, які допомагають наблизити особистість до розкриття секретів задоволеністю життям, досягнення внутрішньо-особистісного благополуччя та при зіткненні з життєвими випробуваннями не втрачати здатність протистояти руйнуванню свого неповторного життєвого світу під гнітом негативного психоенергетичного потенціалу, а навпаки, будувати на основі накопиченого досвіду щасливе життя.

Об'єктом дослідження психіка і свідомість жінок у віці від 30 до 50 років.

Предмет дослідження – особливості суб'єктивних переживань кризи середини життя та взаємозв'язок із психологічним феноменом «задоволеність життям».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проживання кризи середини життя у жінок та вплив задоволеності життям на опанування кризовими періодами у житті.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що задоволеність життям допомагає активувати життєві ресурси щоб протистояти кризовим періодам у житті.

На основі викладеного можна сформулювати **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні напрацювання щодо досліджень психологічних особливостей переживання кризи середини життя у жінок
2. Розкрити сутність поняття кризи середини життя як психологічного феномену.
3. Проаналізувати психологічні особливості переживання кризи середини життя жінками
4. Емпірично дослідити вплив задоволеності життям на опанування кризовими періодами у житті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз напрацювань українських та зарубіжних авторів, присвячених темам криз середини життя, вивченню

особистісних характеристик проживання періоду середини життя у жінок та емпіричні дослідження з використанням:

- «Опитувальника смисложиттєвої кризи» К.В. Карпінського, призначеного для вивчення впливу негативних суб'єктивних переживань, викликаних об'єктивними труднощами з визначенням та здійсненням сенсу в житті;
- Анкети для визначення рівня задоволеністю життям у жінок, розробленої на основі Шкали задоволеності життям Дінера ((Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), яка пропонує респондентам визначити рівень задоволеності життям, який допоможе пояснити цінність суб'єктивного благополуччя жінок та вплив задоволення або незадоволення життям на переживання кризи середини життя;
- Опитувальника для оцінки рівня тривожності – GAD-7, використовується для перевірки рівня тривожності у жінок, яка може підвищитись на фоні неблагополучної оцінки відчуття якості задоволеності життям
- Опитувальник PHQ-9 для самооцінки ступеня вираження діагностичних критеріїв депресії - застосовується для виявлення депресивних симптомів у респондентів, які можуть бути спричинені внаслідок незадоволеності рівнем життя.

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувалися: описовий аналіз з розрахунками середніх значень та частотний розподіл даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в поглибленні знань про особливості переживання кризи середнього віку у жінок. У роботі застосовано емпіричне дослідження впливу рівня задоволеності життям на переживання кризи середини життя у жінок. Аналіз результатів свідчить, що досліджувані жінки середнього віку переважно мають середній рівень сенсової регуляції життєвого

шляху. Можна з упевненістю сказати, що більшість опитуваних не страждає від кризи сенсу життя та має високий показник задоволеності життям.

Апробація дослідження та публікація. Основні теоретичні положення були опубліковані у збірнику II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «**Практична психологія: сучасні реалії та перспективи**» (28 вересня 2022 року, м. Кам'янець-Подільський, Київ: КНТ, 2022. - тези «Психологічні особливості кризи середини життя у жінок».)

Практичне значення. Дослідження може мати інтерес для науковців і практиків у сфері розробки програм психологічної підтримки жінок у період переживання кризи середини життя та в процесі викладання лекційних, практичних занять зі студентами психологічного факультету університету.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1 СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

1.1. Психологічні особливості кризи середини життя у жінок

Дослідження питання психологічних криз є вельми актуальним для сучасної науки. Знання психологічних особливостей переживання кризи середини життя в сучасних реаліях життя залишається гостро актуальним та розглядається зарубіжними і українськими вченими в різних змістовних концепціях. Систематизація теоретичних підходів щодо вивчення феномену кризи середини життя - нелегке завдання. Певний інтерес становлять роботи про життєві кризи особистості (Л.І.Анциферова, Ф.Є.Василюк, О.А.Донченко, Т.М.Титаренко), концепція еґо-ідентичності (Є. Еріксон).

Криза середнього віку — термін, яким сучасні науковці визначають психологічний стан невпевненості в житті людини, переважно у віці від 30 до 50 років. Вперше описана Еліотом Жаком в 1965 році [55].

Окреслюючи явище кризи середини життя, зосередимось на напрацюваннях Т. Титаренко, яка зазначає, що кризою середнього віку є усвідомлення того, що людина досягла половини життєвого шляху, усвідомлення наближення старості. Найбільше схильні до усвідомлення свого стану важким, хворобливим або страшним з цієї причини чоловіки і жінки у віці 40-55 років. Розрив або протиріччя між очікуваннями та реальністю може стати причиною невротичної тривоги. Оскільки переживання постійного напруження від невідповідності нестерпне, людина удається до невротичного викривлення реальності. Якщо діяльність продуктивна, прагнення не суперечать дійсності, а служать засобом її творчої трансформації, тріщина між ними постійно затягується, тому що людина приводить очікування і реальність у все більшу відповідність, а це надійний спосіб подолання невротичної тривоги [51, с.146].

Варто зазначити, що феномен кризи середини життя залишається недостатньо вивченим. При цьому важливим аспектом є відмінності у розкритті її переживання жінками та чоловіками.

В умовах динамічного сьогодення жінка виступає не тільки в ролі дружини, матері, домогосподарки, а й прагне бути конкурентоспроможною особистістю в сучасному суспільстві, оволодівати новими знаннями, навичками і вміннями, долати перешкоди, досягаючи поставленої мети.

Становлення гендерної рівності в українському суспільстві, одним із проявів принципу такої рівності є рівність чоловіка та жінки, що означає рівний підхід до всього незалежно від статі, має неабиякий вплив на психологію жінки, її особистісний розвиток, міжособистісні відносини...Зміни патріархального суспільства дають можливість жінкам впливати на події особистого і громадського життя, самостійність і незалежність... Та як при цьому не зашкодити своєму психічному здоров'ю й зберегти психічну стійкість, оскільки існує все рівно прихована дискримінація з боку суспільства через призму консервативних стереотипів як от роль і місце жінки виключно пов'язували із сім'єю, а чоловіка з робочою діяльністю. Саме в цій ролі традиційно жінці не потрібно було боротись за свої права. Сьогодні ж велика кількість жінок успішно будують кар'єру, виховують дітей, займаються спортом, мають хобі і встигають подорожувати та насолоджуватись відпочинком. Та чи дійсно з такими викликами сьогодення жінка є задоволеною своїм життям чи, надягаючи маску соціальної бажаності, грає ті ролі, які чекає від неї оточення.

Виникнення гендерної рівності теж можна віднести до кризового періоду життя, оскільки це дало сприятливі умови для зростання та розвитку жінок. Сучасна жінка це особистість...І вона є рушійною силою для власного розвитку.

Як відомо, розвиток особистості поєднує у собі гармонійні і дисгармонійні фази, кризи різної глибини і складності, що породжують як позитивні, так і негативні утворення. Будь-який розвиток є результатом змін, які можуть інтегруватися у траєкторію життєвого шляху. Хід розвитку особистості супроводжується необхідністю робити життєво важливий вибір між прогресом чи регресом, інтеграцією чи затримкою. Як правило, піднімаючись на більш високий рівень розвитку, людина переживає кризу. Це, у свою чергу, призводить до перебудови психологічної структури особистості та її соціально-професійної

спрямованості. Розвиваючись, людина постійно будує і перебудовує свій життєвий світ. Вона створює його, структуруючи зовнішню реальність відповідно до внутрішньої реальності. Саме особистість з її планами і установками, ненаситними потребами і несвідомими спонуканнями визначає, в якому ракурсі людина бачить зовнішній світ, орієнтується в ньому, пристосовується до життя.

В реакціях жінок на кризу середнього віку є загальні тенденції, оскільки, традиційно вони більшою мірою визначають себе у рамках сімейних стосунків, ніж у професійній сфері. В цей своєрідний перехідний період від ранньої до пізньої дорослості складніше домогосподаркам, які оцінюють себе лише в ролі господині й матері, їх частіше вражає синдром «домогосподарки»: мають низьку самооцінку, переживають тривожні та депресивні стани, відчують самотність, залежність. Тривожні жінки надто сором'язливі, всього і всіх побоюються, невпевнені, хвилюються, що вони чогось не зможуть, з чимось не справляться, кудись не встигнуть. Це породжує хронічне невдоволення собою, потребу в психологічній підтримці. Задоволеність життям, собою, сім'єю у жінок, які працюють, вища, ніж у домогосподарок, хоча й у них виникає відчуття провини, внутрішнього конфлікту між соціальними ролями матері, дружини та спеціаліста [15].

Життя складається з періодів, які завжди чимось відрізняються один від одного. Кожен вік, з його початком і кінцем, з часом минає. Людина безперервно прогресує і, як молюск, розриває мушлю. Стан, який триває під час руйнування оболонки перед утворенням нової, переживається як криза.

Кризи є невід'ємною частиною життя, проходячи які, ми набуваємо сили і ясності для вибудовування внутрішньої опори та сенсу.

У психологічній науці представлена наступна типологія особистісних криз:

- Кризи психічного розвитку;
- Вікові кризи
- Кризи невротичного характеру
- Професійні кризи
- Критично-сміслові кризи

➤ Життєві кризи [11, с.534].

Наявність кризи є своєрідною особливістю вікових періодів. Кожен віковий період характеризується певним рівнем досягнень психічного розвитку, а також впливом специфічних соціально-психологічних ситуацій, які створюють умови для розвитку особистості. Динаміка такого розвитку проявляється як у стабільний, так і в перехідний періоди. Переломи, гострі зміни у формуванні особистості є необхідним результатом мистецтва життєвого розвитку. Такі кризи характеризуються якісними змінами, а саме зміною життєвих ролей, які виконує людина спілкуючись, навчаючись, працюючи тощо.

Виникнення кризи зумовлене низкою факторів: послідовними змінами способів діяльності, соціальної та професійної активності особистості, соціально-економічних умов життя, віковими психофізіологічними змінами, а також повним зануренням у трудову діяльність.

Слід зазначити, що життєві кризи є предметом пильної уваги зарубіжних психологів, зокрема, Ш. Бюлера, Б. Лівехуда, Е. Еріксона. Поділяючи життя людини на періоди, дослідники звертають увагу на труднощі переходу від одного етапу до іншого. Водночас акцентують увагу на особливостях кризових явищ у жінок і чоловіків, аналізуючи фактори, що ініціюють кризи. В залежності від наукової орієнтації - одні дослідники вбачають причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу на статеві зміни, інші надають виокремлюючого значення соціалізації особистості, треті — духовно-моральному розвитку [11, с.548].

Кожна людина має свій життєвий шлях, напрямок якого визначається взаємодією суб'єктивного минулого, теперішнього та майбутнього. А коли під загрозою опиняється проект майбутньої життєбудови, коли стара руйнується – частково чи майже повністю – людина переживає життєву кризу. Виникає потреба все переглянути, відкинувши звичні уявлення про цінності, ідеали, сенси. У цей період людина починає переосмислювати прожите життя, робити висновки, причому найчастіше це відбувається з дуже негативним відтінком,

супроводжуючись депресіями, опозиційністю до всього, навіть не властивими раніше, вчинками. Через це даний період і називається кризою, тому що людина відчуває глибоку особистісну кризу.

Коли після 30 років людина відчуває труднощі з переживання кризового періоду, це може загрожувати як її самооцінці та і психіці.

Може статись так, що людина перестає пов'язувати минуле з майбутнім. Попередній досвід здається непотрібним, а плани здаються нездійсненними. Втрачається відчуття керування часом, внаслідок чого підвищується тривожність, настрій стає пригніченим. Жити сьогоденням стає практично неможливо, тому що людина не здатна адекватно сприймати те, що її оточує. Внутрішній світ все більше відділяється від зовнішнього, а людина залишається в полоні власних ілюзій, невротичних перебільшень, важких, болючих думок. І внаслідок накопичення відчуття нерозв'язних труднощів та протиріч або подій, які призвели до втрати сенсу попереднього способу життя, поведінки та діяльності і виникає криза.

В сучасній психології виокремлюють три ступені криз за силою впливу на психіку людини:

Поверхневі — проявляються у наростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, невдоволення собою, своїми діями, планами, взаємодією з іншими. Відчувається розгубленість, напруга, передчуття невдалого розвитку подій. З'являється байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються стійкі інтереси, їх спектр звужується. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

Поглиблені — проявляються в почутті безсилля перед тим, що відбувається. Усе валиться з рук, втрачається можливість контролювати події. Когось все просто дратує, особливо найближчих, яким доводиться терпіти спалахи гніву і каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер вимагає значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. У неї спостерігається порушення сну, відсутність апетиту. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникати агресивні реакції. Всі ці симптоми ускладнюють

контакти, звужують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає все серйозніші страхи, людина не знає, як жити далі.

Глибинні кризи — супроводжується відчуттям безнадійності, розчарування в собі та оточуючих. Людина гостро переживає свою неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає в стан відчаю, який змінюється апатією або почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає жорсткою. Людина не здатна спонтанно виражати свої почуття, бути прямою і творчою, вона замикається в собі, ізолюючи себе від родини та друзів. Усе, що оточує її, здається нереальним, фальшивим. Втрачається сенс існування [11, с.534].

Кожна криза — певна несвобода, і є тимчасовою перешкодою у розвитку, самореалізації. Часом криза може нести реальну загрозу існуванню, повноцінному буттю. Звичний спосіб життя руйнується, виникає потреба входити в іншу реальність, шукати нову стратегію вирішення драматичних життєвих обставин.

У чоловіків і жінок криза середнього віку найчастіше проявляється у 35-45 років – це, зазвичай, але цей період може настати й у 50 років, адже кожен з нас унікальний і з різним досвідом, оточенням, генетикою, роботою і розвитком мозку тощо. Виходячи з медичної статистики, кризу середнього віку зустрічають раніше жінки, вони її переживають десь у 35 років, коли чоловіки більшою мірою – ближче до 40. Що ж до тривалості кризи середнього віку, то знову ж таки, у кожної людини цей період має різну тривалість. У когось цей період може тривати від кількох місяців до року, а у когось навіть ціле десятиліття. Це залежить не лише від індивідуальних особливостей людини, але також від її минулого, становища у суспільстві, кар'єри, сімейної атмосфери, підтримки тощо.

Як правило, у жінок середнього віку симптоми кризи середини життя пов'язують із дорослішанням дітей, пояснюючи це тим, що діти вже не потребують її турботи, як раніше. Подекуди прояв кризи середнього віку пов'язаний з професійною діяльністю, коли керівництво надає перевагу молодим спеціалістам, коли жінка передчуває наближення виходу на пенсію тощо.

Психологи зауважують, що людям, які найбільше страждають від переживання кризи середини життя, властива невдоволеність життєвими

обставинами. На важкість переживання кризи середини життя впливає і те, що людина була нещаслива у шлюбі або незадоволена своєю роботою. Така невдоволеність поступово накопичується, виникає певна психологічна хиткість, і криза стає лише поштовхом до різкої та тривалої депресії.

Отже, характерним для кризи середини життя є:

- Зниження життєвих сил, послаблення здоров'я, критична оцінка та переоцінка досягнутого у житті, усвідомлення нереалізованості деяких життєвих планів;
- Відчуття спустошеності, безперспективності, застою, утрачених можливостей, стурбованість швидкоплинністю часу;
- Емоційне збіднення, думки про одноманітність власного життя, втрата його сенсу, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя;
- Схильність надто вперто дотримуватись своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей;
- Відчуття невпевненості в завтрашньому дні, накопичення втоми, знервованості й пригніченості, депресивні стани;
- Виникнення бажання змінити життя, розпочати все спочатку, але усвідомлення того, що це вже не все по силам;
- Поява стійких шкідливих звичок: зловживання алкоголем, куріння, сидячий спосіб життя, які чинять негативний вплив на здоров'я [26].

Жінки у період переживання кризи середини життя змінюють пріоритети на протилежні, тобто ті, хто впевнено крокував кар'єрними сходами, розмірковують про сім'ю та дітей, а ті, хто був орієнтований на родину, починають замислюватися про реалізацію в професійній сфері.

Період критичної оцінки та переоцінки всього, що було досягнуто до цього часу може супроводжуватись загостренням сімейних відносин, негараздами у професійній діяльності і, особливо, якщо він збігається з періодом загального незадоволення власним життям, людина може сприймати це як катастрофу. Таке

накопичення складних життєвих ситуацій може дещо перевершувати її адаптивні можливості і це може стати поштовхом до аномальної кризи. Тобто така фаза кризи може заважати конструктивним перетворенням та активізації зусиль для адаптації та формування адекватної реакції на розбіжність своїх надій із досягнутими результатами.

Візьмемо роль матері: змінюється дуже багато, діти вирости, починаються період відділення, коли дитина, навіть зберігаючи добрі стосунки з батьками, йде у своє життя. Це – сприятливий варіант, коли у дитини обоє батьків, коли родина щаслива, у жінки є чоловік. Коли дитина йде, подружжя залишається удвох і виявляється, що їхнім стосункам також потрібна ревізія. Саме на цей час припадає мінімальна задоволеність шлюбними стосунками.

Як вказує Юнг, сексуальні стосунки, які раніше добре цементували подружжя, зараз також потребують перегляду. Відмічається зниження фізичних сил та можливостей. У цей період вперше приходиться усвідомлення втрати молодості та реальності смерті, людина переживає так звану «символічну смерть» молодості, зокрема, відбувається зміна сприйняття часової перспективи. Все треба переглядати, відмовляючись від звичних уявлень про власні цінності, ідеали, смисли. Жінка – творець своєї історії, ставить собі запитання, на які мало хто має готову відповідь: Заради чого я живу? Чи все я роблю з того, що повинна робити? Що я можу про себе сказати зараз? Як жити далі? Навіщо все це? Криза – це завжди запитання, запитання, запитання.....

Приклад з практики, ось як описує переживання кризи Анна (40 років):

«Коли в тебе криза, ти – вже не зовсім ти. Ще не нова, тому що не знаєш, якою б себе хотілось би бачити, але при цьому уже не сприймаєш себе такою, якою була раніше. Ти можеш дивитись на себе в дзеркало і відчувати відразу, зневагу, звинувачувати себе, ображатись, злитись, сумувати, шкодувати... Дуже багато злитись і багато шкодувати. Ти можеш переглядати старі фото і відео, але не знаходити в них себе. Це дуже дратує. Кожного дня засинаєш і прокидаєшся з думкою про те, що це кінець, але сподіваєшся на те, що завтра все налагодиться. Від відчаю ти просиш вищі сили допомогти тобі... Втрачається сенс і значимість.

Губишся ти сама... Неможливо себе уявити завтра, не те щоб будувати довгострокові плани та цілі. Весь простір зводиться до тебе самої. Весь світ виявляється десь за межами: ледве чутно, ледве помітно, ледве видно... Наодинці з собою болючіше всього. Немає чим дихати. А думки про суїцид більше не здаються такими безглуздими і для слабаків. Підтримати тебе можуть не всі, а є ті, які скажуть: «Робити нічого, ось і маєшся дурницями. Встань, посміхнись і йди!». Встала би посміхнулась і пішла, але не можеш. Спочатку все починається непомітно з дрібниць, а потім накопичується ком розміром з Всесвіт. Задаєш собі занадто багато запитань і не знаходиш відповідей. І, здається, виходу немає. Особливо його немає, коли ти його не шукаєш – немає сил».

З урахуванням описаного переживання, погоджуємося з Г. Чуйко в тому, що позитивними для особистості можуть бути тільки наслідки, а не сама криза [58]. Такі особливості переживання кризи середини життя тільки підсилюють бажання розібратися, що приховує в собі феномен кризи середини життя у жінок, коли переживання обтяжує настільки, що жінка стає невидимою для себе, попри досягнуті здійснення в житті.

Про феномен кризи середини життя у жінок письменниця Камілла Ное - Паган написала книгу «Жінка, яку бачили останній раз у її 30+». Вона пише: «Краще бути старою, ніж у середньому віці,» — так сказала одного разу моя бабця після візиту до лікаря. Вона пояснила, що — так, здоров'я та активність вже не ті, але люди хоча б притримують двері для літньої жінки, дослухаються до неї, а в середньому віці таких привілеїв немає» [27].

Можливо, жінка важко переносить кризу середини життя через те, що існує проста невідповідність життєвих викликів з її справжніми внутрішніми бажаннями. І жінка не усвідомлюючи того, сама «стоїть у себе на шляху» через власні страхи, побоювання бути самою собою, обезцінюючи пройдений життєвий шлях.

Аналізуючи сучасну літературу з вивчення даного феномену, більшість питань залишаються відкритими, це є свідченням того, що криза середини життя недостатньо вивчена. Що все ж таки призводить до таких тяжких переживань? Чи

то зовнішні фактори так впливають, чи то внутрішній світ людини раптом обмежує її і не дає дихати на повні груди? У деяких жінок цей період проходить непомітно, але страждання обходить не всіх. Чому на так званому життєвому роздоріжжі одні фокусуються на тому чого вони не досягли, а інші - розглядають це як шанс створити більш щасливе майбутнє?

Отже, життєва криза одночасно є загрозою для особистості і представляє її можливість особистісного зростання. Досвід, який отримує людина при зустрічі з кризовими періодами свого життя в усій сукупності індивідуальних сприймань та уявлень, має істотний вплив не тільки на формування її особистості, а й на формування психологічних новоутворень у процесі переживання криз. Завдяки кризам виникає необхідність вирішення проблем, пов'язаних із творчою адаптацією до нових умов існування, трансформації життєвого шляху та розвитку вміння любити і приймати життя таким, яким воно є у всій його повноті.

Життєва криза може закінчитися на будь-якому з етапів. Різні люди долають фази кризи, використовуючи різні способи виходу з неї. Детермінантами життєвих криз визначають такі важливі події, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, створення сім'ї, народження дитини, серйозна хвороба, переїзд, безробіття та інші зміни в біографії кожної жінки. Зміни в будь-якій сфері життєдіяльності супроводжуються значними суб'єктивними труднощами, психологічною напругою, перебудовою свідомості та поведінки та в нормі - дають поштовх до конструктивного саморозвитку. Готовність до імпровізації із творенням власного життя без деструктивних наслідків, неабияке мистецтво.

1.2. Особистісна зрілість та зміна «Я-концепції» особистості як результат розв'язання кризи середини життя у жінок

Феномен особистісної зрілості є надзвичайно важливим для дослідників у галузі філософії, психології, педагогіки, соціології та історії.

Загальнонауковий інтерес особистісної зрілості зумовлений її суттєвим впливом на самовизначення, саморозкриття та самореалізацію особистості протягом її життєдіяльності. Феномен особистісної зрілості в наукових дослідженнях пов'язують з цілісністю самовідношення людини у період дорослості, самостановлення, оскільки саме особистісна зрілість служить передумовою для визначення життєвих цілей і прагнень та їх рівня, що в свою чергу є складовою розвитку людини та досягнення нею особистісного зростання.

Неоднозначність термінології, невизначеність часових кордонів та описів етапів дорослості і саме періоду середини життя свідчить про складність, розмитість даного питання. У зарубіжній психологічній літературі здебільшого представлені описи випадків із психотерапевтичної практики (Холліс Дж., 2002; Шихи Г., 1999; Юнг К.Г., 1996; Ялом І., 2004 та ін.). У вітчизняній психології середній вік (зрілість) в основному вивчався з точки зору професійно-особистісного розвитку в руслі акмеології (Бодалев А.А., 1999; Деркач А.А., Зазикін В.Г., 2003 та ін.).

Серед сучасних українських науковців в галузі психології якими розглядався феномен особистісної зрілості виділяють М.Й. Боришевський, С.Л. Братечко, Т.М. Титаренко, О.С. Штепа, Ю.З. Гільбух, О.О. Завгородня, Л.В. Потапчук та ін..

Та все ж спостерігається явний дефіцит емпіричних досліджень, присвячених вивченню особистісних характеристик проживання періоду середини життя і це питання залишається актуальним на часі.

Особистісна зрілість розглядається вченими як один зі структурних компонентів зрілої людини (Ю.З. Гільбух, Г. Олпорт та ін.). Значний внесок щодо аналізу психологічних проблем особистісної зрілості внесли праці Б.Г.Ананьева,

М.Й. Боришевського, О.Г. Мороза, С.Д. Максименка, К.М. Муздибаєва, О.В. Киричука, А.О. Реана, В.А. Семіченко, Д.І. Фельдштейна, та ін; визначення понять «особистісна зрілість», «ціннісні орієнтації особистості» розглядали Б.Г.Ананьєв, О.М.Леонт'єв, В.В.Рибалка, К.Роджерс, Г.Олпорт та інші автори.

Більшість зарубіжних вчених (А.Маслоу, Г.Олпорт, З.Фрейд, Е.Фромм, В.Франкл, Е.Еріксон та ін.) пов'язують особистісну зрілість зі здатністю людини до самостійності в судженнях і вчинках, здатністю приводити в повну рівновагу свої думки, почуття і дії, до саморегуляції, ціннісним переживанням, адекватної їй оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням, з відповідальністю за себе й інших у соціальній ситуації в цілому, із толерантністю й емпатією. Тобто зрілість особистості виражається в дисципліні й гармонії розуму, емоцій і вчинків.

Феномен особистісної зрілості досліджувався психологами переважно у структурному та функціональному напрямках. Аналізуючи дослідження фахівців (К. Абульханової та Т. Березіної) зміст феномена «особистісна зрілість», відображає наступне визначення - зрілість – не даність віку, а досягнення певного, відповідного до типу особистістю способу життя. Звернемо увагу на перелічені риси зрілої особистості, визначені Т. Титаренко: креативність, внутрішня свобода, ясна і тиха радість буття, довіра, відкритість. Типовими для переважної більшості класифікацій компонентів особистісної зрілості Т. Титаренко та Л. Овсянецька визначають також розвинене вміння любити і приймати життя таким, яким воно є [18].

Наближення до зрілості не виключає можливостей подальшого психічного розвитку. Безспірно, сприймання та інтелект можуть поліпшуватись з віком, позаяк вони багато у чому залежать від мотиваційної складової діяльності, її відповідності потребам, інтересам, ідеалам. Зрілу особистість характеризує реалізація тих планів, що виникають. Особистісний рівень зрілості передбачає розвиток почуття власної гідності, що не заперечує визнання в іншій людині неповторної індивідуальності, самоцінності.

Вивчення наукової літератури з даного питання дає підстави стверджувати, що особистісна зрілість і життєві домагання характеризуються як вияв особистісного потенціалу, який є основним вектором і стрижнем напруженого розвитку людини.

Вчені стверджують, що життєві виклики, адекватні особистісному потенціалу людини, прискорюють процес особистісного зростання за рахунок активізації в структурі характеру наполегливості, соціальної сміливості, ризику, впевненості в собі, самоповаги, успіху та перспективи. планування життя. З іншого боку, неадекватні особистісним можливостям життєві домагання фіксують невпевненість, низьку самооцінку, провокують появу комплексів неповноцінності, негативних рис характеру (агресивність, заздрість, нещирість) або неприйняття життєвих перспектив.

Як переконливо доводить Т.М.Титаренко, що усвідомлення та врахування власного особистісного потенціалу є найважливішим критерієм побудови моделей майбутнього. Існує думка, що допоміжними критеріями є схильність до самостійності в життєвому виборі та рівень інтернальності у плануванні способів досягнення життєвих цілей [50].

Отже, внаслідок негативної інтерпретації досягнутих результатів, аналізу перспектив життєвої самореалізації у психіці людини виникає негативне явище, яке визначається дослідниками як «особистісна нереалізованість» і, у свою чергу, відображає наслідки незадовільної оцінки самореалізації в минулому, теперішньому та можливому майбутньому, при цьому виникає відчуття, що людина повністю вичерпала свій особистісний потенціал («їй нема чого реалізувати»), негативно оцінює досягнуті результати та теперішній стан справ. Така суб'єктивна оцінка вичерпаності особистісного потенціалу супроводжується переживанням застою в процесі самореалізації.

Слід підкреслити, що зрілість переживається як вершина життєвого шляху. Зазвичай цей період поділяють на кілька окремих періодів: передпенсійний вік, пенсійний період, фактична старість і довголіття. Характер переживань кожного

періоду суттєво різний. Людина може критично оцінити/узагальнити, що їй вдалося, а чого не вдалося досягти до цього періоду життя.

У своїх дослідженнях Ерік Еріксон припускав, що середній вік, як і інші періоди життя, ставить перед людьми певні завдання розвитку і вимагає від них оволодіння певними вміннями і навичками, щоб отримати позитивний досвід та набути душевного спокою на наступній стадії життя. Згідно з Еріксоном, головним завданням розвитку у період середини життя є вибір між стагнацією его і тим, що сам дослідник називав генеративністю, тобто поширенням інтересів его за межі своїх інтересів – на широке поле ідентифікації з іншими людьми, більш широким суспільним загалом та з майбутнім поколінням [20].

Згідно теоретичної моделі особистісної зрілості, розробленої дослідницею Оленою Штепою даний феномен трактується як ефект самостійно пережитої людиною у зрілому віці ненормативної кризи ідентичності. Авторка зазначає, що така криза має бути пережита обов'язково самостійно, і не обов'язково конструктивно. Головною умовою переживання особистісної зрілості є актуалізація трансформації (як однієї з тенденцій особистості) на рівні самоідентичності (як здатності зберігати внутрішню цілісність між власною цілісністю і тотожністю, що дана іншими), внаслідок чого буде задіяний особистісний потенціал (внутрішні ресурси) і здійснено трансценденцію (вихід за рамки наявного досвіду). Намагаючись розширити наукове знання про феномен особистісної зрілості як динамічної особистісної структури, О. Штепа вводить десять рис-індикаторів і називає їх пропріумом зрілої особистості:

1. Відповідальність – усвідомлена необхідність, що стала обов'язком і виявляється в причетності особистості до усього суспільно і особистісно значущого; відповідна риса-індикатор інфантильності – конфліктність; функцією самоідентичності є усвідомлення людиною сміливості бути.

2. Теолерантність – готовність до неупередженого, безоцінного, аксіологічного сприйняття людей і життєвих подій, відповідна риса-індикатор інфантильності – прагнення до

домінування; функція в самоідентичності є розуміння безконфліктності себе й оточуючих

3. Автономність – готовність довіряти собі та здатність до самовизначення; відповідна риса-індикатор інфантильності – залежність; функція в самоідентичності є збереження автентичності

4. Креативність – здатність до реалізації власного погляду на життя в результаті діяльності; відповідна риса-індикатор інфантильності – страх невизначеності; функція в самоідентичності є самотворення.

5. Контактність – здатність бути щирим у змістовному спілкуванні зі значущими людьми, виражена комунікативна готовність до налагодження взаємовідносин з іншими; відповідна риса-індикатор інфантильності – відчуженість; функція в самоідентичності є готовність до саморозкриття.

6. Глибина переживань – здатність до екзистенційного сприймання світу; відповідна риса-індикатор інфантильності – надання переваги регресивним цінностям; функцією самоідентичності є збереження відчуття власної значущості.

7. Децентрація – вміння вести внутрішній діалог й уміння бути різним, залишаючись самим собою, долати егоцентризм, вміння узгоджувати свій погляд і свої дії з уявленнями і діями іншої людини; відповідна риса - індикатор інфантильності – егоїзм; функція в самоідентичності полягає в тому щоб забезпечити самоперевірку.

8. Самоприйняття – здатність ставитися до себе як до перспективного проекту, позитивна оцінка свого «Я»; відповідна риса-індикатор інфантильності – самзвинувачення; функція в самоідентичності полягає в забезпеченні самооб'єктивації.

9. Синергія – здатність усвідомити себе як сенс, беззаперечне прийняття власних цінностей на основі внутрішньої єдності, здатність коригувати власну сутність на основі саморозуміння; відповідна риса-індикатор інфантильності – конфліктність; функція в самоідентичності є забезпечення самодостатності.

10. Життєва філософія – усвідомлення людиною власної реальності в контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя; відповідна риса-індикатор інфантильності – десакралізація; функція в самоідентичності полягає в забезпеченні само розширення [59].

В свою чергу, дослідниця Тетяна Титаренко трактує особистісну зрілість як психологічне новоутворення зрілого періоду життя людини у вигляді онтологічного ядра особистості важливого для самоідентичності. Вона є одночасно критерієм особистісного зростання та виявом особистісного потенціалу людини, тобто її життєстійкості у здійсненні своєї життєвої стратегії [18].

А. Реан обмежується чотирма базовими складовими зрілої особистості, а саме: відповідальність, терпимість, саморозвиток, позитивне мислення [44].

Тож внутрішній стан людини у зрілому віці може бути досить суперечливим, адже кожна людина виділяє свої, особливі вікові етапи дорослості. Радіючи з приводу сімейного благополуччя, кар'єри чи творчих здібностей, людина все частіше замислюється над проблемами смерті, швидкоплинності часу. Кожна значна подія – смерть близьких, зміна роботи, розлучення – змушує подивитись на своє життя під новим кутом зору, задуматись над його минущистю. Цей перехід до середини життя є етапом помірної або навіть важкої кризи [46].

До важливих компонентів особистісної зрілості також відносять здатність людини усвідомлювати та приймати власну смертність. Як стверджує І. Ялом, усвідомлення людиною факту власної смертності як рівнозначного факту власного народження, прийняття того, що смерть є органічною частиною організму, частиною, без якої неможливе саме життя (як неможливий день без

ночі; не можна вдихнути, не видихаючи), зумовлює потужний особистісний ріст, бажання більш якісно і повно проживати кожен день, реалізовувати себе тут-і-тепер, бо, власне, завтра просто не існує. Людина, яка приймає факт власної смертності, більш шанобливо починає ставитися як до свого життя, так і до життя інших, усвідомлюючи, що інша людина має право жити так, як вважає за доцільне, бо має лише одне неповторне життя [34].

Людина, яка розвинула й актуалізувала такі якості, як особистісна інтернальність – внутрішня позиція сприйняття себе автором власної життєвої картини та життєвої компетентності, здатна до повної самореалізації, самоактуалізації в сучасних соціально-економічних умовах [31].

Психологічно зрілу людину характеризують наступні риси:

- наявність широких меж «Я»,
- здібність до теплих соціальних відносин,
- емоційна врівноваженість,
- самоприйняття і домагання,
- здібність до самопізнання
- відчуття гумору,
- наявність цілісної життєвої філософії.

Особистісна зрілість є онтологічним ядром особистості, яке забезпечує людині можливість прийняття власної сенсовності у життєтворенні.

Люди середнього віку частіше за все є ланкою, що зв'язує молодше і старше покоління, тобто своїх вже дорослих дітей і стареньких батьків. Психологи визначають цей період як старість нашої молодості і молодість нашої старості. (Юнг, 1994). Цей час характеризується піком розлучень та сімейних скандалів, піком зміни діяльності – люди залишають стару роботу та починають щось нове, тотально переглядають характер стосунків з оточуючими людьми та світом. Даний період позначений сплеском невротизації, звернень до лікаря, появою нових захворювань. Накопичується певний потенціал змін, що призводить до переживання так званої мотиваційної кризи, пов'язаної з послабленням або відмовою від керівного життєвого мотиву. Вдруге у житті кожному з нас удається

вибрати нову життєву програму. Людина грає багато ролей: наприклад, жінка грає ролі матері, коханки, друга, професіонала – у кожній з цих ролей накопичуються певні помилки і з'являється можливість їх перегляду [41].

Візьмемо роль матері: змінюється дуже багато, діти вирости, починаються роки відділення, коли дитина, навіть зберігаючи добрі стосунки з батьками, йде у своє життя. Це – сприятливий варіант, коли у дитини обоє батьків, коли родина щаслива, у жінки є чоловік. Коли дитина йде, подружжя залишається удвох і виявляється, що їхнім стосункам також потрібна ревізія. Саме на цей час припадає мінімальна задоволеність шлюбними стосунками.

Як вказує Юнг, сексуальні стосунки, які раніше добре цементували подружжя, зараз також потребують перегляду. Відмічається зниження фізичних сил та можливостей. У цей період вперше приходиться усвідомлення втрати молодості та реальності смерті, людина переживає так звану «символічну смерть» молодості, зокрема, відбувається зміна сприйняття часової перспективи. Все треба переглядати, відмовляючись від звичних уявлень про власні цінності, ідеали, смисли. Жінка – творець своєї історії, ставить собі запитання, на які мало хто має готову відповідь: Заради чого я живу? Чи все я роблю з того, що повинна робити? Що я можу про себе сказати зараз? Як жити далі? Навіщо все це? Криза – це завжди запитання, запитання, запитання.....

Цікаво є й інша думка, швейцарський психолог Едуард Клапаред зазначає, що досягаючи в зрілості свого розквіту і піку професійної продуктивності, людина припиняє свій розвиток, зупиняється в підвищенні своєї професійної майстерності, творчого потенціалу. Потім настає спад, поступове зниження професійної продуктивності: все краще, що людина могла зробити в своєму житті, залишається позаду, на вже пройденому відрізку шляху – таким чином настає криза [49].

У 30-40 років розгортається криза, яку називають кризою середини життя. Це період екстраординарного зростання і внутрішніх змін, який не дарма порівнюють з підлітковим віком. Його називають другим і останнім шансом зробити свою справу, проспівати свою пісню, стати глибшим і суттєвішим.

Максимальні очікування з боку соціуму поєднуються з реорганізацією особистісних рис, консолідацією інтересів, цілей і обов'язків [26].

Переживання кризи щодо своїх нереалізованих можливостей може супроводжуватись корективами «Я-концепції».

Кожна людина в певному віці виробляє переоцінку цінностей. Разом з переглядом цінностей людина оцінює і свою особистість як з боку інших людей, так і зі свого.

Вирішення цих завдань відбувається під контролем та впливом Я-концепції людини, яка також постійно вдосконалюється.

«Я-концепція» людини поєднує в собі і психологічний автопортрет, і усвідомлення морального змісту свого життя.

«Я-концепція» відображає прояв самосвідомості, динамічну систему уявлень дорослої людини про себе. Вона формується під впливом досвіду життєтворення особистості. Ця система складає основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з навколишнім світом. Самосвідомість у психологічній літературі розглядається як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я» – як видове. Образ «Я» є усвідомлення себе суб'єктом практичної та теоретичної діяльності, ідеалів, сенсів, переконань, що підсилюють активність індивідуальності. Вирізняють наступні «Я» образи: «Я» соціальне, духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також «Я» – реальне, і «Я» – ірреальне, теперішнє, майбутнє [47].

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як зазначає А. Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, пройдений від моменту старту. Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку [47].

Протягом дорослого періоду життя Я-концепція людини одночасно прагне зберегти Я - образ і зазнає змін. Тобто, ті, хто мав негативну Я-концепцію при

переході з періоду юності до дорослості, зберігали її. Важливі події життя такі як зміна роботи, заміжжя, народження дітей і онуків, розлучення, втрата роботи, війна, особисті трагедії - змушують переглядати ставлення до себе. У випадку якщо новий життєвий досвід, отриманий індивідом зіставляється з існуючими уявленнями про себе і узгоджується, він легко асимілюється, входить всередину Я-концепції. Якщо новий досвід не узгоджується з існуючими уявленнями, суперечать вже наявній Я-концепції, то в такому випадку «оболонка» Я-концепції реагує як захисний щит, не допускаючи чужорідний об'єкт всередину збалансованого Я-образу.

Згідно з К. Роджерсом, активність кожної людини регулюється та спрямовується об'єднуючим мотивом – «тенденцією актуалізації», що «...заключається у прагненні перебудувати свою особистість і своє відношення до життя, зробивши його більш зрілим...» [45].

Продуктивним для трансформації життєвого задуму є визначення рівня самоактуалізації особистості, яке допомагає з'ясувати загальний рівень реалізації дорослою особистістю її потенційних можливостей, визначити рівень самоактуалізації за окремими її проявами, надати людині можливості сформулювати напрями самовдосконалення. Дійсно, «Я-концепція» є важливим новоутворенням особистісного самовизначення дорослих, яке сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості. У дорослих, які прагнуть до самоактуалізації, «Я-концепція» зазнає суттєвих змін через подолання зовнішніх і внутрішніх протиріч, і здійснюється стрибок до іншого можливого варіанту життєпобудови.

Тому зміна «Я-концепції» у самоактуалізованих особистостей полягає в забезпеченні гармонії психічного світу дорослої людини, становлення індивідуальності особистості.

Р.Нельсон-Джоунс стверджує, що людину можна вважати «особисто відповідальною» лише в тому випадку, коли вона бере на себе відповідальність за свою самоактуалізацію, а не лише відчуває відповідальність стосовно інших [35].

Я - концепція в зрілому дорослому віці продовжує розвиватися, сприяє прояву основних позитивних індивідуальних властивостей: відкритості переживання, раціональності, особистої відповідальності, самоповаги, здатності підтримувати позитивні особистісні стосунки. У гармонійної особистості збільшується не лише кількість, а й значення позитивних Я-концепцій, що забезпечує позитивне прийняття себе. Зрілі дорослі здатні ідентифікувати себе з іншими людьми, можуть сприяти їх самоактуалізації, так само як і власній самоактуалізації. Зріла розвинена особистість здатна провести чітку межу між цілями та засобами, тобто більшого значення для самооцінки набувають Я-образи, що контролюють моральні норми, на відміну від діючих операційних Я-образів молодшого віку [35].

Американський психолог Стівен Кові писав: «Люди не переносять змін, якщо у них не має постійного ядра, міцної основи. Тільки той вміє змінюватися, кого наділили розумінням, хто ти є, чого хочеш і що ціниш».

Отже, позбавившись від ілюзій юності та ранньої дорослості в процесі переоцінки життєвих перспектив і можливостей «Я-концепція» стає більш реалістичнішою. Людина більш адекватно сприймає і переживає істинність свого «Я». Нове усвідомлення себе дає можливість добровільно взяти відповідальність за особистий розвиток і це може стати тим ключем до кращого розуміння себе і конструктивного подолання кризи.

Згідно з поглядами Х. Маркуса і П. Нуріуса, реальна Я-концепція - це набір уявлень про себе, якими людина володіє на даному етапі життя. Формування самосвідомості, ідентичності - перманентний процес. Дорослі мають переструктурувати свою особисту, професійну і сімейну ідентичність в міру того, як змінюється їх внутрішній і зовнішній світи. Люди, які захоплюються своєю роботою, значну частину самоідентичності черпають в професійній сфері. Інші ж черпають її не стільки в професійній діяльності, скільки в сімейній реалізації або десь іще. Три системи розвитку дорослої людини передбачають динамічні взаємодії між трьома «Я»: Я-індивіда, Я-члена сім'ї та Я-працівника [61].

Людина як автор власної картини життєвого шляху, прислухаючись до себе і своїх прагнень може віднайти ключ до розуміння власних потреб, використовуючи свої сильні сторони і конструктивно подолати виклики смисложиттєвої кризи, а не чекати поки гострота переживань поворотних періодів життєвого шляху буде злагоджена за нього іншими.

Під час криз, які є підсумуванням тривалого періоду життя, корисним вважається виокремлення того, які цілі людина ставить перед собою зараз та якими ресурсами володіє.

Можна сказати, що для жінки криза середини життя починається із надокучливих запитань до себе: А чи прожила я своє життя так, як хотіла? , Якою людиною мені важливо бути? Як я хочу проявлятися в своєму житті? Які цінності збільшують відчуття щастя? тощо...Для більшості це так званий другий шанс реалізувати себе як особистість. Почасти це проявляється у бажанні здійснити те, що не вдавалось зробити раніше.

На цей період професійне становлення вже реалізоване, сім'ю створено або ні, при цьому прослідковується чітке усвідомлення того, що більшу частину життя прожито і смерть вже не так далеко. З'являється відчуття, що «нічого вже не можна змінити, бо надто пізно».

Хоча є і протилежний бік переживання зазначеного періоду - у багатьох представниць слабкої статі відбувається різка зміна діяльності, пробуджується бажання спробувати нових вражень, з'являються стосунки на стороні, в тому числі і випадкові статеві зв'язки, бажання робити екстремальні вчинки , приймати божевільні рішення або ж гостра потреба побути на самоті.

Способи переживання кризи середини життя описують по різному. Багато хто впадає в депресію, наслідки якої можуть бути навіть драматичними.

Проте, як зазначає психологиня Марта Приріз - криза середнього віку – це про те, як вскочити в останній вагон, з розрахунку на те що конструктивні рішення все ще можуть забезпечити можливість змінити реальність. Ще є шанс змінити все так як мріялось, дозволивши собі посумувати, поплакати за тою, якою людиною ви не стали. Оскільки відчувати сум за нереалізованим є нормальною

реакцією, враховуючи його значимість для кожної жінки. І радить сконцентруватися на потребах тут і зараз та рішеннях для майбутнього. Наприклад, у 26-му віці була мрія написати книжку, а зараз інші життєві домагання, плани, мрії, досвід, умови. Чи є та мрія досі актуальною для вас? Якщо так, то що потрібно для втілення її в життя? [54].

Можливо, це і є час справжньої зустрічі з собою, відвертої внутрішньої розмови щоб прожити своє життя, таке бажане і сповнене усвідомленості.

Не потребує підтвердження той факт, що жінки є надто строгими до себе, вимогливими. Втім, в критичні періоди життя важливим є наявність реалістичних очікувань щодо себе самої. Це може бути дієвою підмогою щоб не провалитися у вир занепокоєння чи суму.

Готовність здійснювати життєтворення так щоб це не призвело до деструктивних наслідків, це значне мистецтво, що вимагає високого рівня особистісної зрілості. Уміння втілити свій життєвий задум, долаючи труднощі та випробування, нікому не дається від народження. Це вміння є одним із найдорожчих надбань людини на шляху до самоздійснення.

Переживання критичних періодів життя трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, нових життєвих цілей. Весь життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, саме вони змінюють ставлення особистості до життя, надаючи йому сенс, роблять його більш повним і змістовним [43]. Хочеться згадати роздуми Віктора Франкла про сенс життя, котрий перебував в концентраційному таборі під час другої світової війни. Він вірив, що цінності й сенс життя допомагають вижити в складних умовах.

Разом із тим, Л. Виготський стверджував, що фундаментом для новоутворень кожного вікового періоду є здобутки попередніх етапів розвитку індивіда. З іншого боку, провідним показником особистісної зрілості є здатність людини до самотрансценденції (вихід за межі власного Я). Саме це дає підстави науковцям, зокрема О. Кононенко, стверджувати, що лише у віці 45-60 років

особистість набуває можливості освоєння внутрішнього світу, одержує доступ до духовності [34].

Отже, дорослість – це період життя людини, який йде за дитинством і передує старості. Зрілість – сенс дорослості, фізіологічний стан людини дорослого віку, соціально-психологічний, особистісний та професійний розвиток, що має яскраво виражену акмеологічну спрямованість.

Досягнення зрілості як інтегративної характеристики особистості є фундаментальним напрямком розвитку дорослої людини, особливо в період ранньої дорослості. Саме в цей період закладається основа для досягнення зрілості у наступних періодах розвитку дорослої особистості. Зріла особистість – це особистість з «тверезим» інтелектом та «розумними» почуттями, яка здатна вибудовувати та реалізовувати самовизначені життєві перспективи через засвоєні суспільні цінності й здатна до їх обов'язкової реалізації [20].

При позитивному самовідношенні спостерігаються прийняття власної особистості, що супроводжується переживанням почуття впевненості у собі, відчуття цінності свого «Я». Позаяк негативне самовідношення супроводжується прагненням людини до самозвинувачення через свої помилки та невдачі, вираженою внутрішньою конфліктністю, неадекватною самооцінкою, інтенсивним використанням захисних механізмів.

Позитивну самооцінку в жінок пов'язують не так з наявністю соціально бажаних рис, як із ставленням до себе в цілому. У середньому віці жінкам властиво переглядати свої цілі, що супроводжується розмірковуванням про те, чи виконали вони раніше поставлені перед собою завдання. Криза середини життя у жінок вирізняється певними особливостями. Цей важливий перехідний період приблизно для третини жінок припадає на період післябатьківського життя, коли діти вже виросли. В тому числі зміну життєвих цілей, установок та цінностей у жінок середнього віку пов'язують не з віковими, а зі змінами сімейних циклів, а також з етапами професійного шляху. Це означає, що настання ключових подій саме в сімейному та професійному циклах мотивує вибір відповідного статусу та способу життя жінок середнього віку – їх основних занять, радощів та печалей,

зміни соціального оточення. Так, жінка, яка відкладає народження дитини до сорока років, часто робить це для того, щоб досягти успіхів в кар'єрі; і, навпаки, жінка, яка рано утворила сім'ю і має дітей, які вирости та «стали на ноги», отримує значну кількість вільного часу, щоб займатися собою, своїм розвитком та самовдосконаленням в особистій та професійній сферах.

Психологи ретельно вивчають переживання психологічних криз, в тому числі і кризу середнього віку, оскільки жінки по-різному можуть її переживати. Деякі, наприклад, можуть зовсім не відчувати її проявів, а інші – навпаки, місця собі не знаходять, намагаючись усвідомити, що з ними не так і в який момент вони звернули зі свого задуманого «шляху» і не спрямували емоції в потрібне русло. Більшість же дослідників зазначають, що криза середини життя – це скоріше виняток, ніж правило, оскільки переважна більшість психологічно здорових людей плавно і непомітно переживає перехід у період середньої дорослості.

1.3. Сутність феномена життєстійкості як ресурсу подолання кризи середини життя та аналіз феномену задоволеності життям

Кожна людина переживає по різному життєві кризи. Одних вона може зруйнувати, а інші надають життю нового змісту. Недарма слово криза в китайському письмі позначається двома ієрогліфами: «проблема» + «можливість». Влучним вважаємо визначення кризи як «повний небезпеки шанс», тобто можливість розвитку особистості. По суті, всі кризи в нашому житті слугують для того, щоб відповісти на запитання : «Хто Я?».

Кризи є частиною нашого життя, адже всі люди зіштовхуються з серйозними подіями, які можуть спричинити кризи або підсилити переживання в кризовий період життя: втрата партнера чи родича, хронічне захворювання, небажана вагітність, нещасний випадок з дитиною, кредити, борги, втрата роботи чи дому... Не буває життя без криз. Важливо розуміти, що кризи є тимчасовими і бачити в кризових періодах життя не лише проблему, не обмежуватись однобоким баченням їх, а розгледіти можливість розвиватись і ставати сильніше, краще, та використовувати весь свій потенціал для особистісного зростання.

Як влучно підкреслює В.А. Роменець, саме кризи з їхньою руйнацією віджилих стосунків, переглядом колишніх цінностей, відмовою від неактуальних задумів стають потужним поштовхом для подальшої життєтворчості. Для реалізації креативних змін у житті, недостатньо перестраждати, обмірковуючи способи подолання життєвих перешкод і зробити висновки, вичікуючи, поки обставини стануть прийнятними. Особистості важливо діяти, при цьому, набуваючи і переосмислюючи новий досвід. Лише у патологічних випадках деструкція стає самоціллю, а в нормі вона перетворюється на конструктивний саморозвиток [52].

Набагато легше пережити кризу і реалізувати свій життєвий задум , коли людина має життєстійку позицію. Життєстійка позиція дозволяє впевнено дивитись у майбутнє, ставити високі цілі й досягати їх, наполегливо працюючи, продуктивно використовувати свій час, міркувати, радіти життю, планувати

власне майбутнє з ефективним використання власних ресурсів, що в свою чергу неможливо і без перебудови звичних поведінкових стереотипів.

Важливо, що життєстійкості можна навчитись.

В непростих реаліях сьогодення суспільство ставить до людини високі вимоги, які виявляють специфіку життєстійкості та визначають психологічну сутність феномена життєстійкості. Все це обумовлює необхідність вивчення даного феномена, яке запропонував американський психолог С. Мадді.

Сучасна людина постійно стикається з життєвими перешкодами та їй не завжди вистачає впевненості в собі, віри в свої можливості та життєстійкості задля долання таких перешкод.

Видатний філософ П.Тілліх вважає, що в основі поняття життєстійкість лежить ідея екзистенційної мужності, «відваги бути. Він визначає «мужність» як «силу духу, що здатна подолати все, що перешкоджає особистості для досягнення найвищого блага» [53].

Як зазначає американський психолог С.Мадді, життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, яка не боїться труднощів і проблем, не «закисає», коли згущаються хмари [30].

Згідно С. С. Кобаса, життєстійкість зміцнює психічне здоров'я та формує нові конструктивні механізми для подолання життєвих труднощів. Вчений стверджував, що життєстійкість формує схильність сприймати потенційно складні життєві ситуації як менш загрозливі та небезпечні (Kobasa, Maddi, 1982). У кожної людини є внутрішня здатність усвідомлювати ті фактори свого життя, які в перспективі можуть завдати їй біль та змусити страждати, однак вона може перелаштуватися так, щоб подолати їх [57].

Компоненти життєстійкості розвиваються з дитинства і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань впливає:

- ✓ відчуття мети життя;
- ✓ виховання впевненості, підтримання високих стандартів.

Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливало:

- ✓ стреси в ранньому дитинстві;
 - ✓ відсутність підтримки, підбадьорювання близькими; •
- відсутність почуття призначеного;
- ✓ відсутність участі, відчуженість від значущих дорослих;
- [32].

Отже, життєстійкість є тим важливим ресурсом, який може забезпечити підвищення психічного і фізичного здоров'я і дасть можливість особистості успішно виходити на новий рівень самореалізації та самоствердження.

Дослідники зазначають, що життєстійкі люди так само, як і менш витривалі люди, стикаються з труднощами, проте вони оцінюють їх більш оптимістичними з вірою у можливість впоратися з ними [30].

Тобто, життєстійкість трансформує два компоненти сприйняття: вона знижує оцінку загрози й збільшує очікування успішного подолання труднощів. Життєстійкі люди перетворюють труднощі у позитивний досвід за допомогою проблемно-орієнтованих стратегій, які спочатку формують навички життєстійкості, а потім, за рахунок цих навичок, продовжують долати наступні виклики людського буття. Таким чином відбувається самоздійснення, само проектування особистості на життєвому шляху.

Важливо щоб процес самотворення супроводжувався почуттям задоволеності життям. Задоволення від того як людина йде до своїх мрій, як долає перешкоди, суперечності між бажаним і наявним станом речей. Задоволеність є рушійною силою в повноцінному розкритті та розвитку особистості на життєвому шляху.

Задоволеність життям є складним психологічним поняттям. Дослідники виділяють різні компоненти й фактори задоволеності якістю життя. Задоволеність якістю життя визначається, насамперед, досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті тощо.

Згідно з дослідженнями британського психолога М. Аргайла значущими для задоволення життям є - наявність близьких соціальних зв'язків, задоволеність

роботою, рівень здоров'я, наявність вільного часу, особистісні якості, емоційна сфера.

Зв'язок між тим, якою мірою людина задовольняє свої потреби, і якою мірою вона витрачає життєві ресурси на задоволення цих потреб, узагальнюється в тому, як вона відчуває і оцінює суб'єктивний рівень задоволеності життям. Задоволеність життям виступає як оцінка всіх життєвих умов, сформована на основі порівняння індивідуальних прагнень і наявних досягнень [30].

Дослідники феномену задоволеності життям наголошують на тому, що задоволеність життям має чи не найвизначнішу роль при формуванні Я-концепції людини. Серед провідних компонентів якої є суб'єктивне благополуччя особистості.

Як вказує Курова – суб'єктивне благополуччя – складне соціально-психологічне утворення, що включає емоційний, когнітивний і конативний компоненти і формується в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишньої дійсності і формується на основі соціально-психологічних настанов, цінностей, стратегій поведінки [28].

І в часи динамічних соціальних і економічних змін в суспільстві, переживання людиною власної благополучності та задоволеності життям зазнає суттєвих змін. Якість життя якраз залежить від того якою мірою людина усвідомлює благополучну самоорганізацію в сучасних умовах та реалізує її.

Сучасна українська дослідниця Курова стверджує, що саме суб'єктивне ставлення особистості до життя, його ударів та змін визначає внутрішню задоволеність життям і визначає наступні психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя особистості:

- 1) суб'єктивність;
- 2) позитивність виміру;
- 3) глобальність виміру [29].

Інша українська дослідниця Горбаль зазначає, що суб'єктивне благополуччя є динамічною когнітивно-емоційною оцінкою людини якості власного життя

загалом та окремих його сфер що залежить, з одного боку, від неї самої та її особистісних властивостей, з іншого – від реалій її життя [16].

Вивчення задоволеності життям пов'язане з різними психологічними напрямками: дослідженнями рівня щастя, особливостей формування самооцінки, адаптивності, стереотипів, рівня життя тощо. Задоволеність життям визначається багатьма критеріями, наприклад, досягнуті цілі, подолані труднощі, зміни в житті людини. Наскільки це залежить від досягнень і життє-важливих змін, це також залежить від таких складових, як віра в себе, планування, здатність оцінювати наслідки своїх дій [38].

Психологічна складова якості життя людини перш за все виявляється, у тому, як сама людина бачить пріоритети життя та межі власного благополуччя. Водночас відчуття суб'єктивного благополуччя, внутрішнього задоволення своєю життєдіяльністю, відчуття перспективи у житті є факторами, які забезпечують якісне життя особистості. Такі відчуття залежать від характеристик фізичного комфорту, позитивного психологічного благополуччя, вираженості рівня незалежності, задоволеності соціальною сферою, оточенням, сформованості особистих переконань [13].

Задоволені своїм життям жінки мають досить високий рівень успішності та цілеспрямованості за всіма напрямками: особисте життя, робота, захоплення, кар'єра. Вони краще себе розуміють, задоволені своєю зовнішністю, впевнені у собі та мають активну життєву позицію, вміють розслаблятися, приймати обмірковані рішення та нести відповідальність за своє життя.

Зрозуміло, що при низькому рівні задоволеності життям можливі негативні наслідки, які впливають на афективні, когнітивні та поведінкові аспекти. Незадоволеність життям підвищує ризик виникнення депресії, негативно впливає на рівень фізіологічного здоров'я, що в свою чергу має негативний вплив на виконання ролі жінки - дружини, жінки - матері, жінки-господині, працюючої жінки тощо. Як зазначають дослідники депресія може зашкодити не тільки окремим людям, а й сім'ям і суспільству. Адже ні для кого не секрет, коли жінка щаслива, коло неї щасливі її діти, батьки і чоловік.

Хоч і існують загальні закономірності, які обумовлені соціально-культурними факторами щодо реакції на кризові періоди життя у жінок. Вони більш емоційно реагують на переживання криз та суб'єктивно вище оцінюють силу своїх переживань, частіше вдаються до сторонньої допомоги для вирішення хвилюючих проблем та довше сприймають ситуації як невирішені.

Оцінюючи критичні періоди життя, які супроводжуються стресом, жінки більше схильні до впливу свого соціального оточення. Типовою поведінкою жінок в такі періоди вважається пасивна, орієнтована на виживання і пошук соціальної підтримки. Що свідчить про низьку самооцінку, підвищений рівень тривожності і невпевненість у власних силах. Жінкам властиво не стільки подолання важкої ситуації, скільки пристосування до неї [39].

Отже, будь яка криза має свою специфіку і передбачає переосмислення життєвого шляху, без цього неможливий розвиток особистості. Тому будь-яка криза середнього чи старечого віку змінює життєву спрямованість особистості. При конструктивному проживанні кризи середини життя відбувається змістовна перебудова на нові цілі і цінності, життєвий задум корегується з метою підвищення загальної продуктивності життєвого шляху. При деструктивному варіанті цей процес затягується і може спричинити деформації в психіці та деградацію жінки як особистості.

Висновки до 1 розділу

Систематизація теоретичних підходів щодо вивчення феномену кризи середини життя - нелегке завдання. Незважаючи на увагу науковців до вивчення даного феномену, питання вивчення криз середини життя залишається в центрі уваги фахівців як структурного так і функціонального напрямків.

Криза середнього віку — термін, яким визначають період переоцінки людиною прожитого життя, підбиття підсумків пройденого шляху та подальшого визначення в житті.

В реакціях жінок на кризу середнього віку є загальні тенденції, оскільки, традиційно вони більшою мірою визначають себе у рамках сімейних стосунків, ніж у професійній сфері. В цей своєрідний перехідний період від ранньої до пізньої дорослості складніше домогосподаркам, які оцінюють себе лише в ролі господині й матері, їх частіше вражає синдром «домогосподарки»: мають низьку самооцінку, переживають тривожні та депресивні стани, відчують самотність, залежність. Тривожні жінки надто сором'язливі, всього і всіх побоюються, невпевнені, хвилюються, що вони чогось не зможуть, з чимось не справляться, кудись не встигнуть. Це породжує хронічне невдоволення собою, потребу в психологічній підтримці. Задоволеність життям, собою, сім'єю у жінок, які працюють, вища, ніж у домогосподарок, хоча й у них виникає відчуття провини, внутрішнього конфлікту між соціальними ролями матері, дружини та спеціаліста (працівника) [15].

Як правило, у жінок середнього віку симптоми кризи середини життя пов'язують із дорослішанням дітей, пояснюючи це тим, що діти вже не потребують її турботи, як раніше. Подекуди прояв кризи середнього віку пов'язаний з професійною діяльністю, коли керівництво надає перевагу молодим спеціалістам, коли жінка передчуває наближення виходу на пенсію тощо.

Психологи зауважують, що людям, які найбільше страждають від переживання кризи середини життя, властива невдоволеність життєвими обставинами. На важкість переживання кризи середини життя впливає і те, що

людина була нещаслива у шлюбі або незадоволена своєю роботою. Така невдоволеність поступово накопичується, виникає певна психологічна хиткість, і криза стає лише поштовхом до різкої та тривалої депресії.

Переживання кризи щодо своїх нереалізованих можливостей може супроводжуватись корективами «Я-концепції».

Кожна людина в певному віці виробляє переоцінку цінностей. Разом з переглядом цінностей людина оцінює і свою особистість як з боку інших людей, так і зі свого.

Адже позбавившись від ілюзій юності та ранньої дорослості в процесі переоцінки життєвих перспектив і можливостей «Я-концепція» стає більш реалістичнішою. Людина більш адекватно сприймає і переживає істинність свого «Я». Нове усвідомлення себе дає можливість добровільно взяти відповідальність за особистий розвиток і це може стати тим ключем до кращого розуміння себе і конструктивного подолання кризи.

І лиш зріла особистість з «тверезим» інтелектом та «розумними» почуттями здатна вибудувувати та реалізовувати самовизначені життєві перспективи через засвоєні суспільні цінності й здатна до їх обов'язкової реалізації [20].

Життєва криза одночасно є загрозою для особистості і представляє їй можливість особистісного зростання. Досвід, який отримує людина при зустрічі з кризовими періодами свого життя в усій сукупності індивідуальних сприймань та уявлень, має істотний вплив не тільки на формування її особистості, а й на формування психологічних новоутворень у процесі переживання криз. Завдяки кризам виникає необхідність вирішення проблем, пов'язаних із творчою адаптацією до нових умов існування, трансформації життєвого шляху та розвитку вміння любити і приймати життя таким, яким воно є у всій його повноті.

Разом з цим, можна легше пережити кризу і реалізувати свій життєвий задум, коли людина має життєстійку позицію. Життєстійка позиція дозволяє впевнено дивитись у майбутнє, ставити високі цілі й досягати їх, наполегливо працюючи, продуктивно використовувати свій час, міркувати, радіти життю,

планувати власне майбутнє з ефективним використання власних ресурсів, що в свою чергу неможливо і без перебудови звичних поведінкових стереотипів.

Дослідники зазначають, що життєстійкі люди так само, як і менш витривалі люди, стикаються з труднощами, проте вони оцінюють їх більш оптимістичними з вірою у можливість впоратися з ними [30] (Westman, 1990). Тобто, життєстійкість трансформує два компоненти сприйняття: вона знижує оцінку загрози й збільшує очікування успішного подолання труднощів. Життєстійкі люди перетворюють труднощі у позитивний досвід за допомогою проблемно-орієнтованих стратегій, які спочатку формують навички життєстійкості, а потім, за рахунок цих навичок, продовжують долати наступні виклики людського буття. Таким чином відбувається самоздійснення, само проектування особистості на життєвому шляху.

Важливо щоб процес самотворення супроводжувався почуттям задоволеності життям. Задоволення від того як людина йде до своїх мрій, як долає перешкоди, суперечності між бажаним і наявним станом речей. Задоволеність є рушійною силою в повноцінному розкритті та розвитку особистості на життєвому шляху.

Отже, будь яка криза має свою специфіку і передбачає переосмислення життєвого шляху, без цього неможливий розвиток особистості. Тому будь-яка криза середнього чи старечого віку змінює життєву спрямованість особистості. При конструктивному проживанні кризи середини життя відбувається змістовна перебудова на нові цілі і цінності, життєвий задум корегується з метою підвищення загальної продуктивності життєвого шляху. При деструктивному варіанті цей процес затягується і може спричинити деформації в психіці та деградацію жінки як особистості.

Варто зазначити, що феномен кризи середини життя залишається недостатньо вивченим, а для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, які допомагають наблизити особистість до розкриття секретів задоволеністю життям, досягнення внутрішньо-особистісного благополуччя при зіткненні з кризовими періодами життя.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК ТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

2.1. Загальна характеристика методів дослідження

Головне завдання емпіричного дослідження - встановити особливості переживання кризи середини життя у жінок та вплив задоволеності життям на опанування кризовими періодами у житті.

В дослідженні були використані наступні методи:

- теоретичний (теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження та систематизація наукових літературних джерел);

- психодіагностичний;

- математико-статистичний.

1) Для визначення рівня задоволеністю життям у жінок, розроблена анкета на основі Шкали задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), яка пропонує респондентам визначити рівень задоволеності життям, який допоможе пояснити цінність суб'єктивного благополуччя жінок та вплив задоволення або незадоволення життям на переживання кризи середини життя (Додаток А).

2) Шкала задоволеності життям Дінера (Додаток Б), створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки суб'єктом задоволеністю власним життям.

Автори опитувальника: Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen and Sharon Griffin as noted in the 1985 article in the Journal of Personality Assessment. Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from www.midss.ie. License Creative Commons attribution non-commercial 3.0. Переклад - Г.Мартемьянова (Додаток Б).

3) Для визначення і характеристики загального функціонального рівня смисложиттєвої кризи у жінок, включаючи свідомість минулого, сьогодення і

майбутнього була використана методика «Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського) (Додаток В).

4) Для перевірки рівня тривожності у жінок, яка може підвищитись на фоні неблагополучної оцінки відчуття якості задоволеності життям використовується Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7.

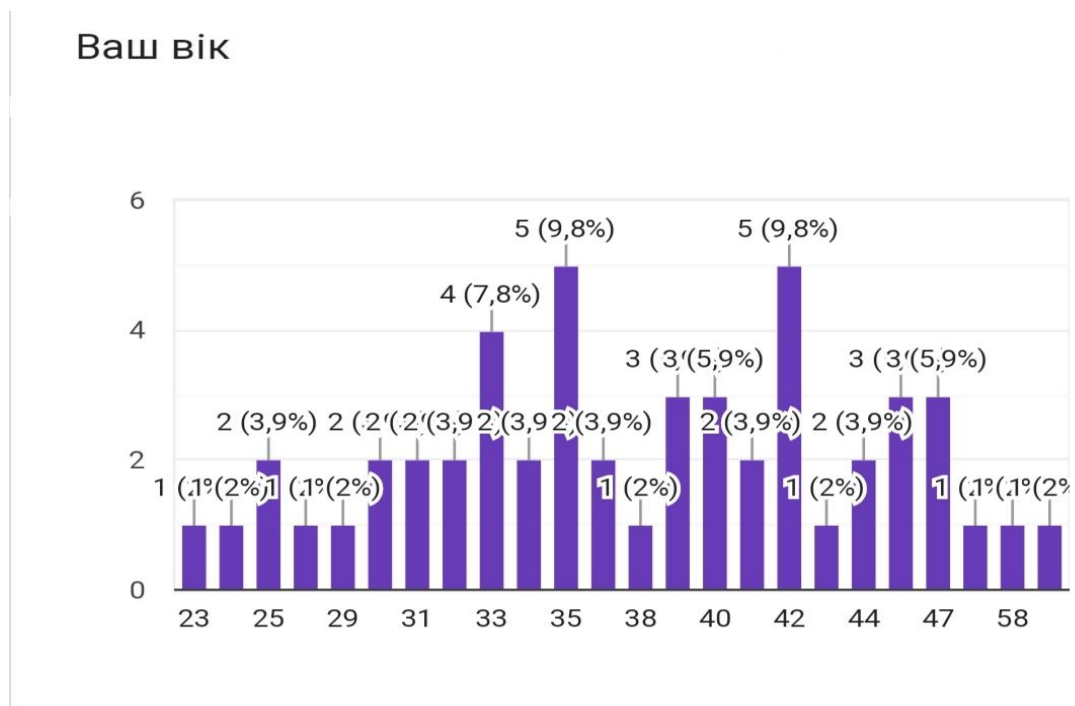
Шкала GAD-7 (ГТР-7) – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Опитувальник пропонується для самооцінки та був адаптований в українському перекладі. Опитувальник складається зі семи запитань, що мають чотири варіанти відповідей (Додаток Г).

5) Для виявлення депресивних симптомів у респондентів, спричинених незадоволеністю рівнем життя застосовується опитувальник з депресії – PHQ-9. Опитувальник Patient Health Questionnaire, або PHQ, був розроблений для діагностики п'яти різних розладів командою фахівців у рамках освітнього гранту компанії Pfizer Inc. У створенні PHQ брали участь доктори Роберт Шпіцер (Robert L. Spitzer), Джанет Вілльямс (Janet B.W. Williams), Курт Кронке (Kurt Kroenke) та ін (Додаток Г).

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

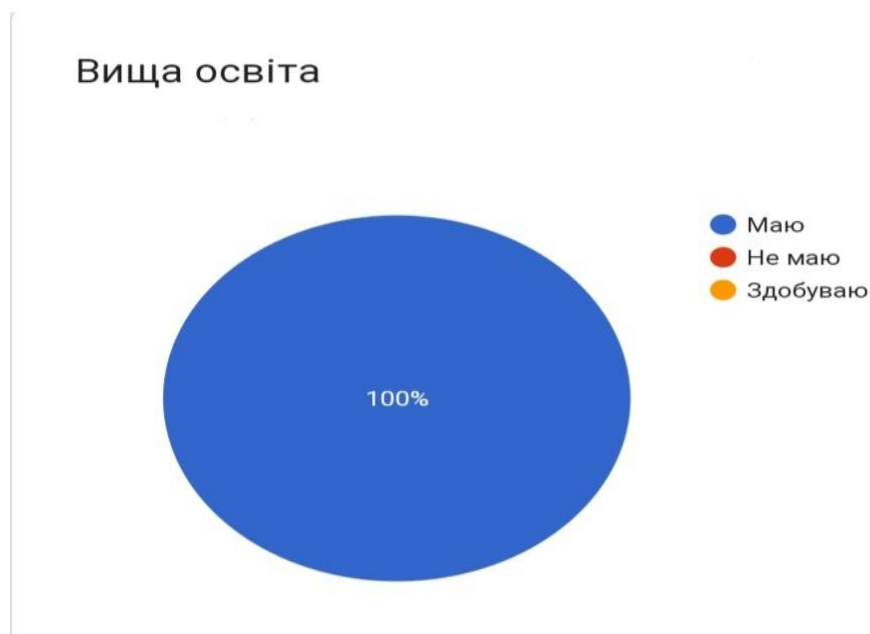
Для вирішення завдання емпіричного дослідження респондентам було запропоновано надійні та стандартизовані методи діагностики. До складу загальної вибірки увійшли респонденти, які були відібрані випадковим чином, спираючись на вікові особливості групи. Найбільш оптимальним для визначення «середнього віку» є вікові межі – 30 – 50 років. Опитування проводилось он-лайн, відповіді збирались через Google форму. У дослідженні взяли участь 52 жінки віком від 23 до 60 років (рис. 2.2.1.), з них 45 жінок пройшли Опитувальник сенсожиттєвої кризи К. В. Карпінського, 46 жінок заповнили опитувальник PHQ-9 та 44 пройшли опитування за GAD-7. Така різниця у кількості респондентів пояснюється тим, що деяким жінкам під час самостійного проходження опитувальників (відгуки від респондентів) через виникнення внутрішньої напруги, песимістичних настроїв було відсутнє бажання проходити всі методики. Варто зазначити, що опитування є добровільним і проводилось без тиску на респондентів.

Рис. 2.2.1.



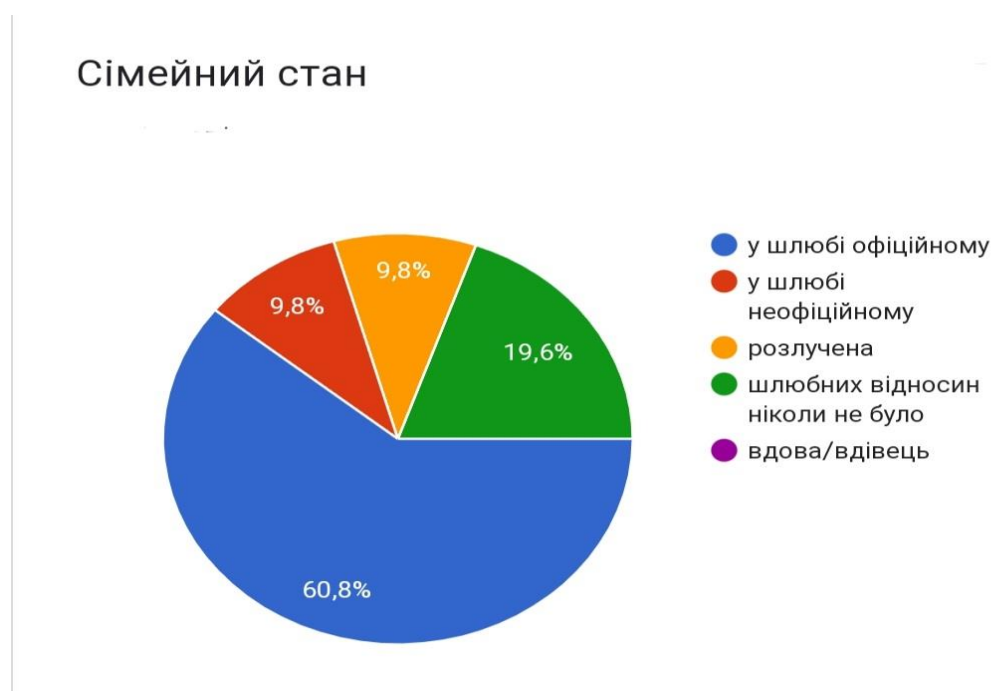
За результатами дослідження Всі жінки мають вищу освіту, що підтверджує рис. 2.2.2.

Рис. 2.2.2



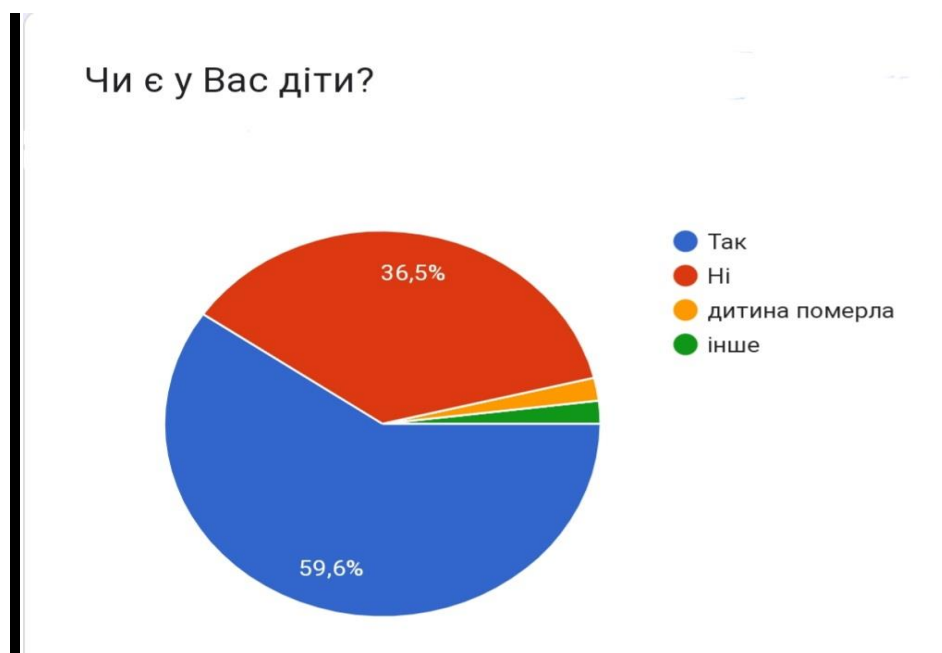
Згідно результатів дослідження (див. рис. 2.2.3 під описом) у офіційному шлюбі перебуває 30 (60,8%) опитаних, у неофіційному шлюбі – 5 (9,8%) жінок, 5 (9,8%) розлучених та у 12 (19,6%) опитуваних, відповідно, не було шлюбних відносин.

Рис. 2.2.3



Як наведено у діаграмі нижче (рис. 2.2.4.), у 33 опитаних (59,6%) є діти, у 17 (36,5%) дітей ще немає, 1(1,9%) жінка з опитаних зазначила, що дитина померла (до речі, відповідний пункт було внесено до анкети з урахування побажань опитуваних) та 1(1,9%) жінка зазначила «інше». На запитання «Скільки у Вас дітей?» 18 (55,9%) опитаних зазначили – одна дитина, 11 (32,4%) мають 2-х дітей, та у 3 жінок (8,8%) - троє дітей, тільки у однієї з питаних (2,9%) більше 3 дітей.

Рис. 2.2.4



Аналіз та інтерпретацію результатів дослідження розпочато з Анкети для визначення рівня задоволеністю життям у жінок, розробленої на основі Шкали задоволеності життям. Нам було важливо з'ясувати який відсоток жінок перебуваючи у віці «середина життя» суб'єктивно задоволені власним життям. Питання формувались таким чином, щоб охопити якомога більше аспектів життя, показники яких можуть впливати на рівень задоволеності життям у жінок у віці від 30 до 50 років. Також важливо з'ясувати чи супроводжується тривожністю та депресивними розладами, спричинена суб'єктивною оцінкою свого життя – незадоволеність та з урахуванням зазначеного визначити показники загального

функціонального рівня сенсожиттєвої кризи у цих жінок. У дослідженні взяли участь 52 респонденти, віком від 23 до 60 років. З них 44 жінки віком від 30-50 є об'єктом дослідження. Детальні результати представлено в Таблиці 2.2.5. та Діаграмі визначення рівня задоволеності життям у жінок (Додаток Д)

Таблиця 2.2.5. Рівень задоволеності життям у жінок згідно даних Анкети для визначення рівня задоволеністю життям у жінок

Вік	Бали							Кількість респондентів
	31-35	26-30	21-25	20	15-19	10-14	5-9	<u>n=52</u>
23-29 років		3	1		1		1	6
30-50 років	3	12	18	3	7	1		44
51-60 років	1		1					2
Сума балів	4	15	20	3	8	1	1	52
Частотний розподіл	7,7%	28,9%	38,5%	5,7%	15,4%	1,9%	1,9%	100%

Отже, маємо наступні показники задоволеністю життям серед опитаних.

- 1) респонденти, які повністю задоволені життям) (n = 4, що склало 7,7% від усіх опитаних);
- 2) респонденти, які задоволені життям (n = 15, що склало 28,9% від загального числа опитаних).
- 3) респонденти, які частково задоволені життям (n = 20, що склало 38,5% від загального числа опитаних).
- 4) респонденти, з нейтральним ставленням до життя (n = 3, що склало 5,7% від загального числа опитаних).

- 5) респонденти, які більше незадоволені життям ніж задоволені ($n = 8$, що склало 15,4% від загального числа опитаних).
- 6) респонденти, які незадоволені життям ($n = 1$ що склало 1,9% від загального числа опитаних).
- 7) респонденти, які абсолютно незадоволені життям ($n = 1$, що склало 1,9% від загального числа опитаних).

Проаналізуємо результати в Таблиці 2.2.5. - 7,7% (4 жінки) серед опитаних мають високий показник задоволеності життям, вони люблять своє життя і відчують, що справи у них йдуть добре. Їхнє життя не досконале, але вони відчують, що цього достатньо для отримання задоволення від кожного прожитого дня, навіть якщо доводиться долати проблеми чи боротися із повсякденними негараздами. 28,9% (15 жінок) загалом задоволені своїм життям, 38,5% (20 жінок) від загального числа опитаних переважно задоволені своїм життям, а деяка незадоволеність зумовлена саме необхідністю незначних життєвих змін. 5,7% (3 опитаних) з нейтральним ставленням до життя та 15,4% (8 опитаних) жінок оцінили задоволеність життям нижче середнього, зазвичай відчують бажання щось змінити у житті, але часто не знають як це зробити. Серед них 1,9% суб'єктивно не задоволені життям та за показниками всього одна жінка абсолютно незадоволена життям. Варто зазначити, що тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона стимулює людину розвиватись та змінюватися. Зазвичай такі низькі показники спостерігаються як реакція на критичні події в житті. Слід відзначити, що особливість даного дослідження полягає в тому, що воно проводилось в період війни. Самі респонденти просили зазначити, що суб'єктивна оцінка задоволеності життям до війни була б іншою. Що страшні події внесли свої корективи. Можливості порівняти результати опитування нажаль немає, так як до війни не проводилось дослідження. Але беззаперечно можна сказати, що загроза життю внаслідок воєнних дій певною мірою відображається в суб'єктивній оцінці задоволеності життям у опитаних та впливає на рівень тривожності та може

призвести до депресивних розладів або до загострення проблем із психічним здоров'ям.

Найважливішою цінністю завжди було життя людини, а коли є загроза втратити ці цінності - бажання жити, творити, розвиватись попри зовнішні загрози набирає небувалих обертів. Тому уявлення про благополуччя і задоволеність, не дивлячись на розпливчастість цих понять, у наших опитаних можна інтерпретувати як усвідомлення своєї задоволеності життям в діапазоні високих значень. За результатами аналізу результатів ми можемо спостерігати, що у жінок віком від 30-50 років стабільна самооцінка і вони мають мудрість отримувати задоволення від кожного прожитого дня, тим паче в умовах війни.

Аналіз даних по Шкалі GAD-7 демонструє Таблиця 2.2.6 та Діаграма 2.2.7, де можемо бачити що 31,8% (14 жінок) досліджуваних мають мінімальний рівень тривожності; 38,6% (17) жінок мають помірний рівень тривожності, 16% (7 жінок) опитаних – середній рівень тривожності та 13,6% (6 жінок) - високий рівень тривожності. Бачимо, що внаслідок самооцінки жінками рівня тривожності високі показники тривожності мають всього 6 опитаних, і тільки 2 жінки у віці «середина життя». Отже, їх тривожність не обов'язково пов'язана з віком, тобто з переживанням саме кризи середини життя. Більше за все на ці показники впливають невизначеність та події, на які не можна вплинути в умовах війни. Оскільки в умовах війни, мабуть, немає людини яка б не відчувала б весь спектр негативних емоцій, які тільки підсилюють стрес та тривогу. Звичайно, що в мирному житті теж мали місце стреси і тривоги, але то були зовсім інші переживання.

При цьому показники не переходять межі рівня помірної тривожності і загалом картина така, що досліджувані успішно функціонують і роблять свою жіночу справу в такий надскладний час. А отже безпричинної тривожності в них явно не спостерігається.

Детальні результати представлено в Таблиці 2.2.6 та Діаграмі 2.2.7.

Таблиця 2.2.6. Рівень тривожності у опитаних жінок

Вік	Бали / рівень тривожності				Кількість респондентів n=44
	0-4 мінімальний	5-9 помірний	10-14 середній	15-21 Високий	
23-29		2	1	4	7
30-50	13	13	6	2	34
51-60	1	2			3
Загальна кількість	14	17	7	6	44
Частотний розподіл	31,8	38,6	16	13,6	100%

Діаграма 2.2.7. Рівень тривожності у опитаних жінок



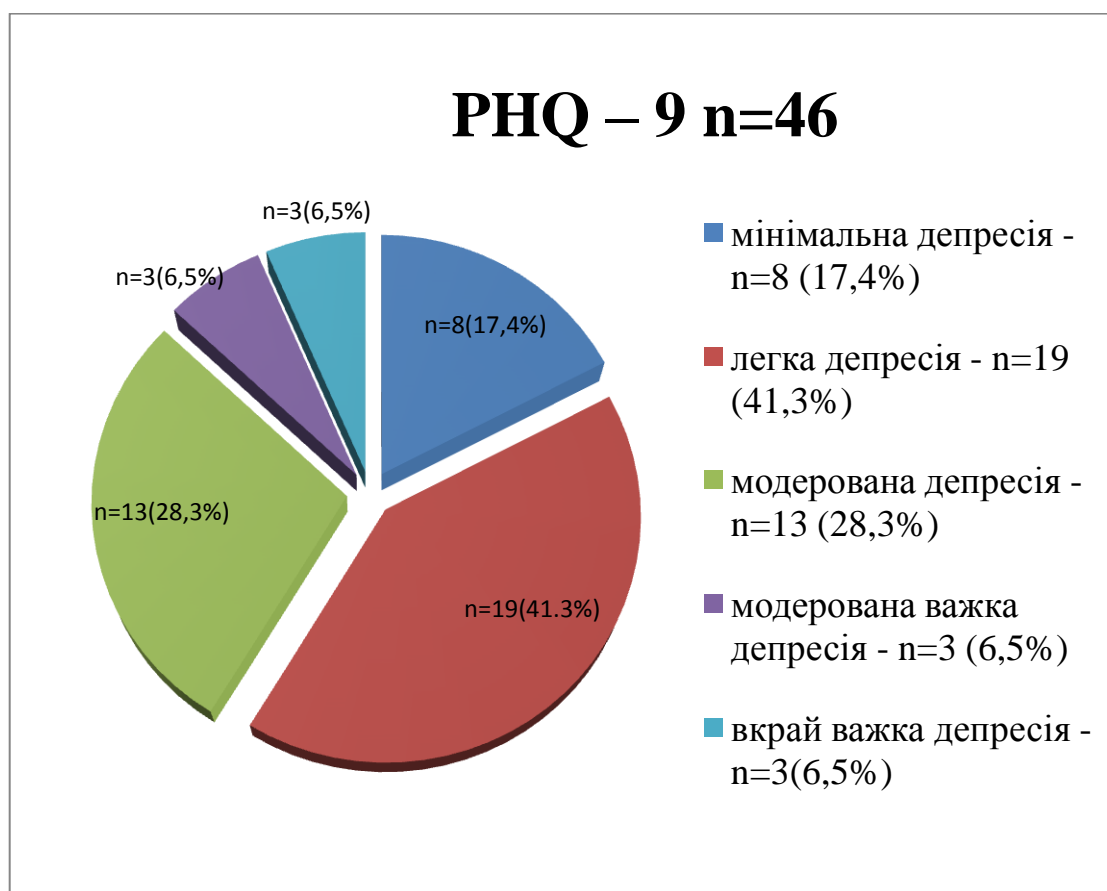
Аналіз даних по Шкалі PHQ - 9 демонструє Таблиця 2.2.8 та Діаграма 2.2.9, де можемо бачити що 17,4% досліджуваних мають мінімальний ступінь депресії; 41,3% опитаних мають легкий ступінь депресії, за кількістю балів можна стверджувати про наявність модереної депресії у 28,3% жінок, а 6,5% мають модерену важку депресію, також 6,5% опитаних мають вкрай важку депресію. Отже, як бачимо за результатами дослідження, опитувані (32 жінки з 46 опитаних, з яких 27 перебувають у віці «середина життя») схильні до симптомів легкої та модереної депресії. І цей стан, знову ж таки, може бути пов'язаний із зовнішніми факторами та\або, загострений на фоні воєнних подій, вже існуючий внутрішній конфлікт щодо переоцінки і переосмислення життя. Постійні стреси і страх за життя своє та своїх близьких призводять до тривожних і депресивних розладів, а також загострюють проблеми і перевантажують тендітну жіночу психіку. А на психіку жінок, які переживають кризу середини життя в цей час йде подвійне, якщо не потрійне навантаження. Оскільки пропри особистісну невизначеність, знаходячись на роздоріжжі і задаючись питанням «Чи прожила Я своє життя?» має місце ситуація повної невизначеності, людина не може планувати життя наперед як це було у мирний час. В умовах війни, знаходячись в Україні є надскладним випробуванням робити вибір і жити життя таким як бажаєш. Та й страх за життя додає балів до тривожний реалій. Оскільки питання не стільки в тому щоб кардинально змінити життя, а в тому щоб – вижити.

Детальні результати представлено в Таблиці 2.2.8 та Діаграмі 2.2.9.

Таблиця 2.2.8. Рівень депресії у досліджуваних жінок

Вік	Бали/ значення					Кількість респондентів n=46
	0-4 Мінімальна депресія	5-9 Легка депресія	10-14 Модерована депресія	15-19 Модерована важка депресія	20-27 Важка депресія	
23-29	1	1	2		1	5
30-50	7	17	10	3	2	39
51-60		1	1			2
Загальна	8	19	13	3	3	46
%розподіл	17,4%	41,3%	28,3%	6,5%	6,5%	100%

Діаграма 2.2.9. Рівень депресії згідно даних за шкалою діагностики депресії



У теоретичній частині роботи зазначалось, що криза середини життя супроводжується зміною ціннісних орієнтацій особистості, зміною сенсовості, переоцінкою та переосмисленням життя та зміною орієнтирів. Для з'ясування важливих характеристик кризи середнього віку ми використали діагностичну версію «Опитувальник сенсожиттєвої кризи», розроблений К. В. Карпінським.

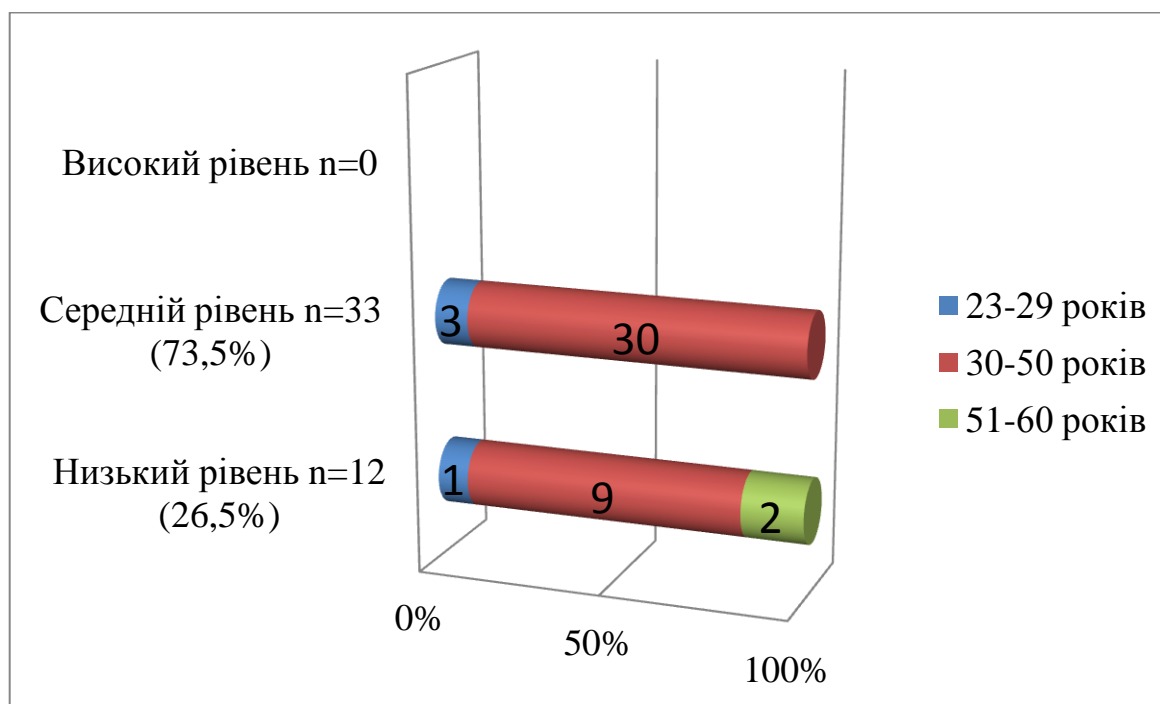
Згідно з твердженням К. Карпінського стосовно знаходження оптимального сенсу життя, що залежить від можливості реалізувати бажані цілі на належному рівні продуктивності, доречними видаються виявлені вченим різні види функціонально оптимального сенсу життя: нереалістичний, дезінтегрований, бездуховний, конфліктний [24], кожен з яких обтяжує розвиток особистості специфічними суперечностями та володіє високою ймовірністю виникнення кризи.

Результати за даною методикою представлено в таблиці 3. та діаграмі 3.1

Таблиця 3. Рівень сенсової регуляції життєвого шляху у опитаних жінок

	Сирі бали	Низький рівень			Середній рівень					Високий рівень		Кількість респонденті
		50-64	65-72	73-80	81-92	93-101	102-112	113-123	124-132	133-141	142-200	
вік	Стіни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N=45
23-29 р		1			1	1			1			4
30-50 р		1	3	5	11	5	6	7	1			39
51-60 р		1		1								2
Сума балів		3	3	6	12	6	6	7	2			45
Част-ний розподіл		6,6 %	6,6 %	13,3 %	27%	13,3 %	13,3 %	15,5 %	4,4 %			100%

Діаграма 3.1. Рівень сенсової регуляції життєвого шляху у опитаних жінок (n = 45)



Загальна кількість балів, набрана за дослідницькою версією опитувальника «Смисложиттєва криза», характеризує загальний 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.

Отже, за результатами отриманих даних – 131 бал має жінка у віці 33 роки та 129 балів - жінка у віці 26 років. Хочеться відмітити, що згідно цих результатів криза не обов'язково пов'язана з віком. Такі показники свідчать про те, що дані респонденти перебувають у критичній життєвій ситуації і не мають сил для подолання життєвих труднощів, зумовлених війною. Найважливіше це вижити в цій війні, впоратися з кризою, щоб потім долаючи нові кризи, стати на шлях розвитку й вирости особистісно.

Разом з цим, результати дають підстави зробити висновок, що досліджувані жінки середнього віку переважно мають середній рівень сенсової регуляції життєвого шляху. В даному випадку можна з упевненістю сказати, що більшість опитуваних не страждає від кризи сенсу життя, але це ще не характеризує їх життя як таке, що має глибокий зміст. Їм властива психологічна гнучкість, переживаючи певний дискомфорт, вони все ж залишаються високо функціональними - 37 (71,1%) із 52 опитаних піклуються про своє здоров'я, 46 (88,5%) опитуваних зазначили, що їм властива оптимістична життєва позиція, 32 (61,5%) жінки мають час на хобі та улюблене заняття, 39 (75%) жінок задоволені своєю роботою, 42 (80,5%) досліджувані мають час на спілкування з друзями та час на відпочинок, задоволені своєю сім'єю та дітьми (84,6%). Також 44 (84,6%) жінки згодні з твердженням «Я справляюсь із життєвими кризами» із зазначенням, що їм властива життєстійкість - 41 (86,6%) жінка. Варто пам'ятати, що за кожним твердженням ховається якісно суб'єктивна картина внутрішніх переживань людини щодо свого життя, поведінки, діяльності та життєдіяльності загалом.

Одна з опитуваних залишила відгук щодо свої внутрішніх почуттів після проходження дослідження.

Ольга – 33 роки.

«Пройшовши опитувальники виникає почуття внутрішніх протиріч. Деякі питання вимагають від тебе конкретної відповіді «так» чи «ні», але ти внутрішньо

відчуваєш, що маєш право сказати «можливо» «іноді» «буває» і борешся з тим, що муσιш обрати лише стверджуюче «так» або «ні». Це приводить до відчуття злості. До відчуття, що я змушена проводити самоаналіз, який звичайній людині, без допомоги професіоналів, дається нелегко. До відчуття, що діагностують твої життєві цілі, хоча ти й сам досконало їх не знаєш. (Наприклад, питання «Відчуваю внутрішню спустошеність» має такі варіанти відповідей: «Абсолютно вірно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Абсолютно невірно». А хочеться обрати «часом буває».)

Також, в повсякденному житті питання задоволеністю своїм життям та питання «чи життя близьке до ідеалу», не часто постає перед людиною у підсвідомості. Людина живе і не замислюється над цим кожного дня. А проходячи опитування, ти починаєш замислюватись, а що ж таке «ідеальне життя» і чи насправді ти задоволений своїм життям.

Ти відповідаєш на питання «сам на сам», правдиво, обираєш ту відповідь, яка може тобі не подобатись, але вона є ближчою до істини. Це починає пригнічувати, за такими запитаннями слідує думка, а що я зробила щоб життя було таким ідеальним як з тієї картинки в голові, що інколи спливає. Що я роблю? Що вже зробила? Скільки часу втрачено марно? Чи, можливо, навпаки, ти не був би зараз там де ти є без тих кроків, що зроблені вже...

Деякі питання викликають в мене відчуття, що я не сповна викладаюся для реалізації своїх бажань, для зміни чогось, до прикладу, роботи. Засмучуюсь від таких думок. Від думок, що на даному етапі життя нас супроводжує страх... страх перед невідомістю; страх через те, що, зробивши крок у невірному напрямку, може стати, напрямки, гірше..страх через те, що ти й не знаєш точно, а що ж таке «вірний» чи «невірний» напрямок життя..

Однак, відкинувши погані думки, злість і смуту, давши відповіді на питання, та проаналізувавши свої життєві шляхи, я починаю розуміти, що, враховуючи час, в який ми живемо зараз (невідомості та страху, постійної тривоги, безсоння або ж жахливих снів), я маю радіти тому, що є, що мене оточують найдорожчі люди, що я маю роботу, яка дає мені деякі можливості для

комфортного існування, і що попереду ще багато всього прекрасного нас чекає, бо світ відкритий перед нами, потрібно тільки йому посміхнутись, і виношувати у собі світлі думки прекрасного майбутнього.

Висновки до 2 розділу:

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що досліджувані жінки середнього віку переважно мають середній рівень сенсової регуляції життєвого шляху. Можна з упевненістю сказати, що більшість опитуваних не страждає від кризи сенсу життя, має високий показник задоволеності життям.

Разом з тим, через воєнні події, які негативно впливають на психологічний стан жінок, має місце дещо підвищений рівень тривоги та депресії у деяких жінок.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЖІНКАМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ КРИЗОСТІЙКОСТІ

3.1. Рекомендації жінкам щодо формування кризостійкості

Проаналізувавши результати дослідження можна сміливо сказати, що опитувані схильні радикально переоцінювати цінності, які були важливими у минулому, мирному житті та виявлять надважливі цінності сьогодення, хоча існують певні складнощі. Але слід пам'ятати, що кожна криза це так само і криза розвитку особистості. На шляху до кризостійкості важливо реалізувати весь творчий потенціал та реалізувати задумане, долаючи протиріччя. Це як ніби Ви хочете приготувати нову страву. А для цього зазвичай, Вам потрібна книга рецептів якогось відомого шеф-кухаря. Але головна фішка в тому, щоб у процесі приготування трошки імпровізувати. Тож уявіть, що Ви пишете власний рецепт подолання труднощів життя і є тим Шефом для себе на шляху життєтворення, який включатиме:

- ✓ Свіжий погляд на уявлення про життя;
- ✓ Створення умов для психологічної безпеки для розвитку особистості;
- ✓ Набуття нових навичок, необхідних для втілення саме Вашого життєвого задуму.

При цьому важливо підтримувати свій фізичний і психічний стан, тож:

- Приділяйте увагу здоров'ю (здорова харчування, спорт та ін.);
- Підтримуйте душевну гігієну;
- Впровадьте щоденні прогулянки на свіжому повітрі;
- Не нехуйте підтримкою сім'ї, близьких та друзів;
- Вчіться активувати власні ресурси, щоби зробити своє життя більш якісним та задоволеним;
- Пробачайте собі помилки;
- Визнайте і сприймайте можливості;
- Ведіть щоденник вдячності;

- Розвивайте креативність;
- Розвивайте життєстійкість;
- Знайдіть час на відпочинок;
- Спілкуйтесь з друзями;
- Культивуйте оптимізм;
- Відмічайте свої досягнення та робіть кроки вперед;
- Читайте (н-д книга Джеймса Холліса «Перевал усередині шляху»);
- Дозволяйте собі задоволення;
- Радійте життю;
- Записуйте думки, почуття і свою поведінку та робіть висновки. Таким чином Ви зможете побачити зв'язок між проблемами і власною поведінкою та активно керувати та контролювати їх;
- Внесіть різноманітність у своє життя (нове хобі, вивчення мов тощо).

Пам'ятайте, що не існує такого досяжного статусу, такої мети, прагнення позиції, ідеального партнера, які можуть забезпечити відчуття довготривалого щастя. В нашому динамічному світі ми маємо навчитись знаходити баланс між тим, що ми можемо змінити і тим, що ми повинні прийняти. Люди не призначені для статичного щастя. Активно щось змінювати і формувати свою життєву ситуацію – один з важливих і водночас важких станів, необхідних для того щоб бути щасливою людиною. Вибір завжди за нами – чи залишатись в тій ситуації, яка не влаштовує, чи приймати рішення й рости. Щастя – це не відсутність негативних думок, неприємних ситуацій чи криз у житті. Щастя приходить від роботи над тим, що відповідає нашим цінностям.

Ідеальним варіантом підтримки ментального здоров'я є використання мобільних додатків, які також пропонують підтримку в кризових ситуаціях, таких як:


 Svitlo

 Calm

 Headspace

 Balance

 MindDoc

 Happify

 SuperBetter

Та якщо Ви бачите у перерахованих вище порадах безглуздість та маєте труднощі з допомогою собі в доланні життєвих проблем, варто звернутися за консультацією до психолога чи за психіатричною допомогою.

ВИСНОВКИ

Наша робота є однією із спроб вивчення проблеми психологічного феномену «криза середини життя» серед жінок. Мета досягнута, завдання виконано, гіпотезу нашого дослідження можна вважати підтвердженою.

Теоретичний аналіз літератури та емпірична частина дослідження дозволили нам сформулювати наступні висновки.

1. Проаналізувавши теоретичні аспекти проблеми психологічного феномену «криза середини життя» встановлено, що різні науковці по різному характеризують даний віковий період. Особливість даного періоду, обумовлена появою нових психологічних параметрів особистості. Найбільше схильні до усвідомлення свого стану важким, хворобливим або страшним з цієї причини чоловіки і жінки у віці 30-50 років. Психологи зауважують, що на переживання кризи середини життя впливає невдоволеність життєвими обставинами. Невдоволеність поступово накопичується, виникає психологічна хиткість і криза стає поштовхом до різкої та тривалої депресії.

Кризи є невід'ємною частиною життя, проходячи які, ми набуваємо сили і ясності для вибудовування внутрішньої опори та сенсу. Досвід, який отримує людина при зустрічі з кризовими періодами свого життя в усій сукупності індивідуальних сприймань та уявлень, має істотний вплив не тільки на формування її особистості, а й на формування психологічних новоутворень у процесі переживання криз. Завдяки кризам виникає необхідність вирішення проблем, пов'язаних із творчою адаптацією до нових умов існування, трансформації життєвого шляху та розвитку вміння любити і приймати життя таким, яким воно є у всій його повноті. Можливість прийняття власної сенсовності у життєтворенні людині забезпечує особистісна зрілість. Саме в цей період закладається основа для досягнення зрілості у наступних періодах розвитку дорослої особистості. Також цей період характеризується переоцінкою

цінностей, яка відбувається під контролем та впливом Я-концепції і може супроводжуватись її корективами.

Важливим фактором у процесі переживання сенсожиттєвої кризи є психологічне благополуччя особистості, задоволеність життям та відсутність тривожності і сильних власних страхів, відчуття повноти життя, зрілість та гармонійні стосунки з власним «Я».

2. В результаті проведення емпіричної частини дослідження, нами встановлено, що досліджувані жінки середнього віку переважно мають середній рівень сенсової регуляції життєвого шляху. За результатами аналізу даних, за Опитувальником сенсожиттєвої кризи, найвищий показник – 131 бал має жінка у віці 33 роки та 129 балів - жінка у віці 26 років. Згідно цих результатів криза не обов'язково пов'язана з віком. Такі показники свідчать про те, що дані респонденти перебувають у критичній життєвій ситуації і не мають сил для подолання життєвих труднощів, в тому числі, зумовлених війною. Можна з упевненістю сказати, що більшість опитуваних не страждає від кризи сенсу життя, але це ще не характеризує їх життя як таке, що має глибокий зміст. Їм властива психологічна гнучкість, переживаючи певний дискомфорт, вони все ж залишаються високо функціональними - 37 (71,1%) із 52 опитаних піклуються про своє здоров'я, 46 (88,5%) опитуваних зазначили, що їм властива оптимістична життєва позиція, 32 (61,5%) жінки мають час на хобі та улюблене заняття, 39 (75%) жінок задоволені своєю роботою, 42 (80,5%) досліджувані мають час на спілкування з друзями та час на відпочинок, задоволені своєю сім'єю та дітьми (84,6%). Також 44 (84,6%) жінки згодні з твердженням «Я справляюсь із життєвими кризами» із зазначенням, що їм властива життєстійкість - 41 (86,6%) жінка.

Отже, більшість опитуваних не страждає від кризи сенсу життя, має високий показник задоволеності життям. Їхнє життя не досконале, але вони відчують, що цього достатньо для отримання задоволення від кожного прожитого дня, навіть якщо доводиться долати проблеми чи боротися із

повсякденними негараздами. Згідно аналізу оцінки задоволеності життям 39 опитаних з 52 суб'єктивно задоволені своїм життям, і в середньому рівень задоволеності становить 75,1% всіх опитаних. За результатами аналізу результатів ми можемо сказати, що у жінок віком від 30-50 років стабільна самооцінка і вони мають мудрість отримувати задоволення від кожного прожитого дня, тим паче в умовах війни.

Аналіз даних по Шкалі GAD-7 демонструє, що високі показники тривожності мають всього 6 опитаних, і тільки 2 жінки у віці «середина життя». Отже, їх тривожність не обов'язково пов'язана з віком, тобто з переживанням саме кризи середини життя. Більше за все на ці показники впливають невизначеність та події, на які не можна вплинути в умовах війни. В середньому показники не переходять межі рівня помірної тривожності і загалом картина така, що досліджувані успішно функціонують і роблять свою жіночу справу. А отже безпричинної тривожності в них явно не спостерігається.

Аналіз даних по Шкалі PHQ - 9 демонструє що 32 жінки з 46 опитаних, з яких 27 перебувають у віці «середина життя» схильні до симптомів легкої та модервованої депресії, такий стан може бути пов'язаний із зовнішніми факторами та\або, загострений на фоні воєнних подій, вже існуючий внутрішній конфлікт щодо переоцінки і переосмислення життя.

3. На основі теоретичного аналізу літератури та емпіричної частини дослідження нами розроблені рекомендації щодо формування у жінок кризостійкості, які допоможуть якісному психічному розвитку та життєстійкості та слугуватимуть доброю інвестицією для свого фізичного і психічного здоров'я

Підсумовуючи дане дослідження, можна стверджувати, що задоволеність життям допомагає активувати життєві ресурси щоб протистояти кризовим періодам у житті. Більшість опитаних радше задоволені своїм життям, аніж не задоволені, що дає можливість їм формувати життєві цілі та життєстійкі переконання для додання життєвих труднощів. Так, зрілі люди мають розуміння,

що труднощі є невід'ємною частиною особистісного росту на шляху до само здійснення. Досліджувані вміють фокусуватися на можливості робити те, що можуть, розв'язуючи життєві задачі та тримати себе «на плаву», не втрачаючи оптимізму та віри у краще майбутнє. В свою чергу успішне вирішення життєвих задач забезпечує певну рівновагу та впевненість у собі, які допомагають формувати особистісну цілісність людини, здатної до саморганізації та саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42(1). P. 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
2. Levinson D. J. *The seasons of a woman's life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share*. Ballantine Books. 2011. 454 p
3. Liddon L., Kingerlee R., Barry J.A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies and triggers to help – seeking *British Journal of Clinical Psychology*. 2018. Т.57. №1 P.42-58.
4. Maddi S/ Hardiness:An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. – Apr.44. – P.-279-298
5. MacDonald D/K/ *Crisis Theory and Types of Crisis*. 2016. Режим доступу: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/>
6. Rogers T. J., Alderman B. L., Landers D. M. Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. *Behavioral medicine*. 2003. №29(1).P.21-26. <https://doi.org/10.1080/08964280309596171>
7. Безверхий Щ.С., Грабіщук С.В. Розвиток само актуалізації жінки в професійній діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2016. № 21, Вип.3. С. 28-38
8. Боднар О.В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(47). Т.3. С5-12.
9. Бушуєва Т.В. Зв'язок особистісних особливостей та допінг стратегій жінок у період зрілості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: психологічні науки: зб. Наук. Праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 6(51).
10. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви/ Є.О. Варбан //

- Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. Вип.8. – С.120-133.
11. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник для ВНЗ \ М.Й. Варій; Міністерство освіти і науки України; Львівський державний університет внутрішніх справ. – Київ: Центр учбової літератури, 2018
 12. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Т.40. С.33-49.
 13. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2013, 2, 20-25.
 14. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості // Самотворення у розвитку особистості: науковометодичний посібник / за редакцією Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. С.27-40
 15. Галина Погрібняк. Окремі аспекти кризи середнього віку. Електронний ресурс. Режим доступу <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1817>
 16. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету, 2012, 2, 293-303.
 17. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості / О.Гринів // психологія особистості. – 2013.-№1(4). – С.173-179.
 18. Донченко О.А. Фрактальність психіки і суб'єктивність / О.А. Донченко // Людина. Суб'єкт. Вчинок; [за ред. В.О. Татенка]. – Київ: Либідь, 2006. – С.117-144.].
 19. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 45. С.73-76.

20. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. В.Ф. Моргуна. П., 2013. 172с.
21. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник. Київ: Освіта України, 2007. 212 с.
22. Заїка В.М. Проблема психологічної діагностики життєвих криз людини / В.М. Заїка // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Факультет психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2008. - Вип.1, ч.1 «Проблема методу в психології: теоретичний та історичний аспекти» - С. 33-39.
23. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016.
24. Карпинский, К.В. Опросник смысложизненного кризиса: монографія / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 108 с.
25. Кононенко О.І. Психологічні особливості особистості періоду пізньої зрілості / О.І. Кононенко // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. – 2014.- Т.19. Психологія. –віп.4(34). –С.24-28.
26. Криза «генеративність – занурення в себе». Електронний ресурс. Режим доступу <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/kryza-generatyvnist-zanurennya-v-sebe>.
27. Криза середнього віку: Жіноча версія. Електронний ресурс. Режим доступу <https://womo.ua/kriza-serednogo-viku-zhinocha-versiya/?amp=1.-2022>
28. Курова А.В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова, 2014, 1(31), С.174-179.
29. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя

- особистості. Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова, 2015, 2 (36), 98-104.
30. Ларіна Т.О. Життестійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - С. 131-138
 31. Лепіхова Л.А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості/ кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний зб. / Ред кол. Н.Софій, І.Єрмаков та ін.. – К.: Контекст, 200. - 336с.
 32. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології, 2017, 12, С.110-114.
 33. Маннапова Е. Р. Роль життестійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78
 34. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія (кол. Авт.: наук. Ред.. З.М. Мірошник, Л.В. Потапчук та ін.. Кривий Ріг: вид. Р.А.Козлов, 2019.-220с
 35. Особливості самооцінки особистості в зрілому віці / Електронний ресурс. Режим доступу <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452495/s-46>
 36. Павелків Р.В. Вікова психологія. К.:Кондор, 2011. 275с.
 37. Партико Т.Б. вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2016 №2(10) Ч.1. С.83-96
 38. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 2017, 1(3), 80–104.
 39. Поліванова О.Є. Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» вісник Харківського національного університету, 2015, 1150, 34-39.
 40. Предко Д. Є., Д. І. Ларін Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. № 4(8). С. 76-86.

41. Психология человека от рождения до смерти. /Под общей редакцией А.А. Реана. – М.: Издательство АСТ, 2015.- 656 с. – (Психология. Выс. курс).
42. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / за ред.. Л.М. Вольнової. К., 2012. 275с.
43. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
44. Реан А.А. Психологические проблемы акмеологии. Акмеология личности/ А.А. Реан // Психологический журнал.-2000. - №3.-С.88-95.
45. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: пер. С англ./ общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогрес: Универс, 1994.-С.77.
46. Савчин М.В. вікова психологія: навч. Посіб.- 2-е вид. стереотип./М.В. Савчин,Л.П., Василенко, К.:Академвидав. 2009.-360с.
47. Самосвідомість та «Я-концепція» особистості (Електронний ресурс). – https://pidru4niki.com/14940227/psihologiya/samosvidomist_ya-kontsepsiya_osobistosti. Мова укр. – Загол. з екрану.
48. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
49. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. – К.:Каравела, 2009.-400с.
50. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискурсі / Т.М. Титаренко // Наукові записки Ін-ту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України / За ред.. С.Д. Максименка. – К.: Міленіум,2006.- Вип.25.-556с. – С.416-430.
51. Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. - К.: Педагогічна думка, 2007 -456с.
52. Титаренко Т. Життєтворення особистості у психологічній спадщині

- В.А. Роменця / Тетяна Титаренко // Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис.-2016.-№2.- с.73-83
53. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Електронний ресурс. Режим доступу https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
 54. «Три кризи в житті жінки: як винести з них користь»? Електронний ресурс. Режим доступу <https://life.pravda.com.ua/society/2018/03/7/229379/>
 55. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред.. М.-Л.А.Чепи. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010.
 56. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В.Франкл; (пер. з англ.. О. Замойської).- Харків, 2016.-160с.
 57. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я / О.А. Чиханцова// Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – 629 с.
 58. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний журнал. 2019. № 1 (21). С. 41–55
 59. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. _Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008.-
 60. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О.Штепа // Проблеми сучасної психології: Зб. Наук. Праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. – Вип.21.- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013.- С.782 – 791
 61. «Я-концепція» як результат соціального розвитку особистості / Електронний ресурс. Режим доступу https://stud.com.ua/46942/psihologiya/kontseptsiya_rezultat_sotsialnogo_rozvitku_osobistosti

ДОДАТКИ

Додаток А.

Анкета для визначення рівня задоволеністю життям у жінок.

- Ваш вік
- Ваша стать?
- Вища освіта (виберіть варіант відповіді)
 - маю
 - не маю
 - здобуваю
- Сімейний стан (виберіть варіант відповіді)
 - у шлюбі офіційному
 - у шлюбі неофіційному
 - розлучена
 - шлюбних відносин ніколи не було
 - вдова/вдівець
- Чи є у Вас діти?
 - так
 - ні
 - дитина померла
 - інше
- Скільки у Вас дітей?
 - один
 - два
 - три
 - більше 3-х
- Я задоволена своєю сім'єю.
- Я задоволена своїми дітьми
- Я задоволена особистим (інтимним) життям
- Я задоволена стосунками із оточуючими
- Я задоволена своїми знаннями і вміннями
- Я задоволена своєю роботою

- Задоволена своїми житловими умовами
- Я можу впливати на те, що відбувається в моєму житті
- Я реалізую свої здібності
- Мене задовольняє рівень мого матеріального забезпечення
- Я впевнена у завтрашньому дні
- Я піклуюсь про своє здоров'я
- Мені властива оптимістична життєва позиція
- Я маю час на хобі (улюблене заняття)
- У мене є почуття гумору
- В мене є час на спілкування з друзями
- У мене є час на відпочинок
- Я впевнена у собі
- Я перфекціоністка
- Мені властива життєстійкість
- Я справляюсь із життєвими кризами

Додаток Б.

Шкала задоволеності життям Дінера

Інструкція:

Нижче подано п'ять тверджень, використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирими, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

Текст методики:

___ В основному моє життя близьке до ідеалу

___ Умови мого життя чудові

___ Я задоволена своїм життям

___ Поки що я отримувала від життя те важливе, що хотіла

___ Якби в мене була можливість прожити життя заново, я би майже нічого не змінила

7 – цілком згоден

6 – згоден

5 – частково згоден

4 – складно відповісти

3 – частково не згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Обробка результатів:

31-35 балів - Повністю задоволений життям

26-30 балів - Задоволений життям

21-25 балів - Частково задоволений

20 балів - Нейтральне ставлення до життя

15-19 балів - Більше незадоволений життям, ніж задоволений

10-14 балів - Незадоволений життям

5-9 балів - Абсолютно незадоволений своїм життям

Додаток В.

**«Опитувальник сенсожиттєвої кризи
(К. В. Карпінського) Діагностична версія.**

Респонденту пропонується список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно справедливо стосовно Вас, при цьому використовуйте наступну шкалу.

1	2	3	4
Абсолютно вірно	Мабуть, вірно	Мабуть, невірно	Абсолютно невірно

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя
2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім
3. Легко відрізняю значуще від незначного у житті
4. У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу
5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо у моєму житті, а що зовсім не важливо
6. Моє життя має глибокий сенс
7. Отримання миттєвої вигоди для мене важливіше, ніж прагнення далеких життєвих цілей.
8. З усіх сил стараюсь наблизитись до свого життєвого ідеалу.
9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами.
- 10.3 моєї точки зору пошук сенсу життя – це марна затія.
- 11.Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому саме він полягає.
- 12.Реалізую зовсім не ті цінності, які становлять сенс мого життя.
- 13.Відчуваю в собі достатньо сил та енергії для реалізації своїх життєвих задумів.
- 14.Мене не залишає почуття, що я втратила у житті щось дуже важливе.

15. Відчуваю внутрішню спустошеність.
16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.
17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.
18. У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші люди.
19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя.
20. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.
21. Не шкодую про свій життєвий вибір.
22. Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.
23. Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні близька до того, щоб його
24. Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації неможливе.
25. Багато справ і обов'язків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі.
26. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо.
27. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.
28. Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці.
29. Я « розкидаюся » по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше.
30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній
31. Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі.
32. Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні.
33. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.
34. Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.

35. Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними.
36. Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей.
37. Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей.
38. Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння.
39. Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього задовільну відповідь.
40. Досі не знаю, чого я хочу від життя.
41. Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя.
42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю.
43. Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя.
44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого.
45. У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та щастя.
46. Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді.
47. Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внутрішній потенціал.
48. За останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів.
49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз.
50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Дешифратор:

Сума балів, набраних випробуваним, свідчить про виразність у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше, інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

Прямі твердження	Зворотні твердження
1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50	3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49

Для підрахунку сумарного бала необхідно виконати таку процедуру:

- 1) Відповідям піддослідних на прямі твердження опитувальника приписуються бали на основі прямого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
бал	4	3	2	1

- 2) Відповідям піддослідних на зворотні твердження опитувальника приписуються бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
бал	1	2	3	4

Додаток Г.

Шкала GAD-7 (ГТР-7) – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР)

Інструкція:

Прочитайте твердження нижче і оцініть як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми. Виберіть один варіант.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всідіти на одному місці

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу

- Майже щодня
- 6. Вам було легко дошкулити або роздратувати
 - Ніколи
 - Декілька днів
 - Більшу половину часу
 - Майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

Загальна сума балів вважається показником шкали GAD -7 і може коливатись в проміжку 0-21 бал. Рівень тривожності визначається за наступною класифікацією: 0-4 – мінімальний; 5-9 – помірний; 10-14 – середній; 15-21 – високий.

Додаток Г.

Опитувальник Patient Health Questionnaire, або PHQ-9 – використовується для самооцінки ступеня вираження діагностичних критеріїв депресії

Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів вас турбували будь - які з перерахованих проблем?

1) Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ.

-0 ніколи

-1 кілька днів

-2 більше половини часу

-3 майже щодня

2) Поганий настрій, пригнічення чи безнадія.

-0 ніколи

-1 кілька днів

-2 більше половини часу

-3 майже щодня

3) Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість

-0 ніколи

-1 кілька днів

-2 більше половини часу

-3 майже щодня

4) Відчуття втоми або зниження енергії

-0 ніколи

-1 кілька днів

-2 більше половини часу

-3 майже щодня

5) Поганий апетит або переїдання

-0 ніколи

-1 кілька днів

-2 більше половини часу

-3 майже щодня

6) Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчарувались у собі, або думали, що підвели родину

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

7) Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

8) Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність.

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

9) думки, що було б краще, якби Ви померли або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

Загальна сума балів вважається показником шкали PHQ -9 і може коливатись в проміжку 0-27 балів. Рівень депресивних розладів визначається за наступною класифікацією: 0-4 – немає депресії; 5-9 – легка депресія; 10-14 – модерована депресія; 15-19 – модерована важка депресія; 20-27 – важка депресія.

Додаток Д.

Показники задоволеністю життям у жінок

