

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

Гірич Т.П.

**Соціокультурні передумови кризи середнього віку та способи мінімізації її
негативного впливу на якість життя особистості /
Socio-cultural preconditions of the midlife crisis and ways to minimize its
negative impact on the quality of life**

Спеціальність: 231 Соціальна робота
освітньо-професійна (наукова) програма – Соціальна робота
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи СРзмл-21
Гірич Т.П.

підпис

Науковий керівник:
к.соціол.н., ст.викладач
Біскуп В.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	7
1.1. Аналіз основних наукових підходів до вивчення кризи середнього віку.....	7
1.2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку...26	
1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього віку.....	35
Висновки до розділу 1	43
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	45
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку.....	45
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку.....	50
Висновки до розділу 2.....	59
 РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	61
3.1. Обґрунтування шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості.....	61
3.2. Результативність запропонованих шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості.....	66
Висновки до розділу 3	71
 ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Криза середнього віку є одним із ключових етапів життєвого циклу людини, що супроводжується значними психологічними, соціальними та особистісними змінами. Актуальність дослідження цього явища зумовлена його значним впливом не лише на особу, а й на її міжособистісні стосунки, професійну діяльність і соціальне функціонування. Сучасний світ, із його швидкими змінами та вимогами до самореалізації, посилює навантаження на людину в середньому віці, коли виникає потреба переосмислення життєвих пріоритетів, досягнень і цілей. До того ж це часто супроводжується емоційною нестабільністю, стресом та почуттям незадоволеності.

Особливого значення набувають психологічні аспекти кризи середнього віку, оскільки у цей період людина стикається з усвідомленням власної смертності, завершенням певних життєвих етапів, втратою сенсу чи необхідністю змін. Ці чинники можуть негативно впливати на самооцінку, емоційний стан і якість міжособистісних стосунків. Професійний вимір кризи пов'язаний із переосмисленням кар'єри, адаптацією до змін у професійній сфері, конкуренцією з молодшими колегами чи пошуком нових можливостей для розвитку, що також може викликати відчуття вигорання. У сімейному житті цей етап часто супроводжується зміною ролей, зокрема дорослішанням дітей, трансформацією стосунків із партнером чи необхідністю догляду за старіючими батьками, що створює додаткове психологічне навантаження.

Слід враховувати, що соціокультурні фактори, такі як суспільні норми, економічна нестабільність, культурні цінності та очікування, мають значний вплив на формування кризових переживань у період середнього віку. У сучасному світі цей етап часто супроводжується тиском суспільства щодо професійних досягнень, матеріального добробуту та стабільності у стосунках. Зміна соціальних ролей, таких як вихід дітей з батьківського дому чи догляд за старіючими батьками, також додає емоційного навантаження. Значущість дослідження кризи середнього віку полягає у можливості розроблення науково обґрунтованих рекомендацій для подолання її негативних наслідків. Це дозволяє

забезпечити ефективну психологічну підтримку, профілактику емоційних зривів і сприяти гармонійному розвитку особистості. Глибше розуміння механізмів та проявів кризи середнього віку не лише допомагає долати труднощі, але й відкриває нові перспективи для зростання, трансформації та пошуку сенсу життя.

Проблема вікових криз, зокрема кризи середнього віку, є актуальною темою в соціально-психологічній науці. Попри фундаментальний внесок таких науковців, як А. Амбрумова, Н. Антонова, Л. Бурлачук, П. Гнатенко, Е. Донченко, М. Заковоротна, В. Павленко та Е. Еріксон, ця проблематика залишається недостатньо вивченою. У їхніх роботах криза на різних етапах становлення і розвитку особистості певною мірою аналізується в контексті загальних досліджень вікових криз, проте існує низка невирішених питань. Складність проблеми обумовлена багатозначністю та понятійною нечіткістю термінології, що використовується в психології для опису криз та кризових періодів. Різні наукові підходи пропонують неоднорідні трактування складових вікових криз та її проявів, що створює труднощі у формуванні цілісного розуміння явища. Відсутність узгодженості в теоретичних концепціях та критеріїв оцінки кризи середнього віку ускладнює розробку ефективних методів діагностики, профілактики та корекції таких станів.

Окрім того, констатуємо, що, попри популярність теми у психологічній науці, дослідження вікових криз часто мають фрагментарний характер. Більшість робіт зосереджена на аналізі криз дитячого та підліткового віку, тоді як кризи зрілості та старості досліджуються значно рідше. Це обмежує можливість розробки науково обґрунтованих рекомендацій для роботи з людьми, які стикаються з проблемами переоцінки цінностей і переосмислення ідентичності в зрілому віці. Тому недостатність наукових даних щодо проявів кризи на віковому етапі зрілої особистості створює потребу в подальших теоретичних і практичних дослідженнях. Це дозволить розширити уявлення про механізми формування кризи середнього віку, уточнити показники кризи та сприяти гармонійному особистісному розвитку в різні періоди життя.

Значущість, актуальність та недостатній рівень теоретичного і практичного осмислення соціокультурних передумов кризи середнього віку та способів

мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості визначили доцільність подальшого вивчення цієї проблеми та вибору теми кваліфікаційної роботи: **«Соціокультурні передумови кризи середнього віку та способи мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості».**

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку та емпіричне дослідження способів мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність основних наукових підходів до вивчення кризи середнього віку.
2. Охарактеризувати вікові та індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку.
3. Описати соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього віку.
4. Емпірично дослідити соціально-психологічні особливості кризи середнього віку.
5. Обґрунтувати та апробувати шляхи та засоби мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості.

Об'єкт дослідження – криза середнього віку як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціокультурні передумови кризи середнього віку та способи мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості.

Методи дослідження: аналіз та систематизація даних наукової літератури з проблеми соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку та способів мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості; термінологічний аналіз понять «криза», «криза середнього віку», «мінімізація негативного впливу кризи середнього віку на якість життя»; проблемно-пошуковий метод (дослідження соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку); експериментальний метод (пов'язаний із перевіркою ефективності запропонованих способів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості). Для обробки й інтерпретації

експериментальних даних, використовувались методи математичної статистики, а також кількісний і якісний аналіз здобутих емпіричних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку та способів мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості. Зокрема, визначено сутність основних наукових підходів до вивчення кризи середнього віку, охарактеризовано вікові та індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку, описано соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього віку, запропоновано дієві шляхи, форми, методи й засоби мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості.

Практичне значення дослідження полягає в апробації шляхів, форм, методів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності соціальних працівників, практичних психологів, працівників соціальних служб, у громадських організаціях, які займаються підтримкою людей середнього віку. Також результати дослідження можуть слугувати основою для створення посібників, методичних рекомендацій та інформаційних матеріалів для соціальних працівників, що сприятиме покращенню їхньої підготовки до мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості.

Структура та обсяг дослідження. Магістерська робота включає вступ, три розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури (86 джерел) та 4 додатки. Загальний обсяг становить 90 сторінок, з яких 75 сторінок – основний зміст дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Аналіз основних наукових підходів до вивчення кризи середнього віку

Дослідження криз у сучасній науці має надзвичайно важливе значення, оскільки кризові періоди є невід'ємною складовою розвитку як особистості, так і соціальних систем та суспільства загалом. У контексті швидких соціокультурних, економічних і технологічних змін, сучасна людина дедалі частіше стикається з викликами, які впливають на її психологічний стан, міжособистісні стосунки та професійну діяльність.

Кризи вивчаються як у межах індивідуального життєвого циклу (вікові, особистісні, професійні), так і на рівні глобальних соціальних процесів (економічні, політичні, екологічні кризи). Важливість дослідження кризових явищ пояснюється їхнім подвійним впливом: з одного боку, вони викликають труднощі, стрес і дезадаптацію, а з іншого – стимулюють зростання, переосмислення цінностей і формування нових життєвих стратегій [14].

Зазначимо, що дослідження криз у сучасній науці не лише забезпечує глибше розуміння людської поведінки та суспільних процесів, але й створює основи для покращення якості життя індивідів і гармонізації соціальних відносин у динамічному світі. Так, вивчення криз у сучасній науці сприяє:

1. Розумінню закономірностей розвитку особистості. Аналіз кризових періодів дозволяє визначити їх причини, механізми та наслідки, а також допомагає зрозуміти, як кризи впливають на формування ідентичності, цінностей і життєвих цілей.

2. Розробці ефективних методів підтримки. Знання про кризи дозволяє створювати інструменти для своєчасної психологічної допомоги, розробляти програми профілактики й адаптації до змінних життєвих умов.

3. Усвідомленню соціокультурного контексту. Дослідження криз дозволяє враховувати вплив суспільних змін, соціальних очікувань і культурних норм на розвиток особистості та її здатність долати труднощі.

4. Розвитку суспільних інститутів. Вивчення криз сприяє формуванню політик і програм, які забезпечують підтримку у кризових ситуаціях, як-от соціальна допомога, освіта, охорона здоров'я та психотерапія.

5. Стимулюванню інновацій. Кризи часто стають поштовхом для новаторських ідей, переосмислення підходів у різних сферах, зокрема економіці, політиці, культурі та науці [41; 9a].

Вивчення вікових криз є важливим напрямом у психології, оскільки ці періоди мають значний вплив на формування особистості та її подальший розвиток. Вікові кризи, що виникають на межі життєвих етапів, відображають адаптаційні механізми, через які особистість долає нові завдання, пов'язані з біологічними, соціальними та психологічними змінами. Вивчення вікових криз дає змогу глибше зрозуміти механізми розвитку особистості, сприяє попередженню психологічних труднощів і забезпечує гармонійний розвиток людини протягом усього життєвого циклу. Як стверджує С. Баєр, вікові кризи важливо вивчати для:

1. Розуміння закономірностей розвитку особистості. Аналіз вікових криз допомагає зрозуміти, як відбувається перехід від однієї стадії розвитку до іншої, які зміни характерні для кожного віку і як вони впливають на поведінку, емоційний стан та мислення людини.

2. Розробки методів підтримки. Вивчення кризових періодів дає змогу створювати ефективні програми психологічної допомоги, адаптації та корекції для дітей, підлітків, дорослих та літніх людей.

3. Профілактики труднощів у розвитку. Дослідження криз дозволяє вчасно ідентифікувати ризики, пов'язані з несприятливими наслідками, такими як затримка розвитку, стрес чи проблеми соціалізації.

4. Підтримки гармонійного розвитку. Усвідомлення особливостей вікових криз допомагає батькам, педагогам та психологам сприяти гармонійному

переходу особистості через критичні етапи, зберігаючи її психічне здоров'я і сприяючи розвитку позитивних якостей.

5. Удосконалення системи освіти та виховання. Знання про вікові кризи сприяє формуванню індивідуального підходу в навчанні й вихованні, що враховує особливості кожного етапу розвитку [9].

Кризи у розвитку особистості є природними і закономірними етапами, які супроводжують життєвий цикл людини. Вони відіграють ключову роль у формуванні ідентичності, сприяють особистісному зростанню та адаптації до нових соціальних, психологічних і біологічних змін. У психології такі кризи часто називають віковими, оскільки вони пов'язані з певними періодами життя і визначаються специфікою фізичного, емоційного та когнітивного розвитку. Основні характеристики вікових криз такі:

1. Природність та закономірність: вікові кризи є частиною життєвого циклу людини, що відображає її розвиток і пристосування до нових умов.

2. Перехідний характер: вікові кризи виникають на межі різних стадій розвитку, коли попередні способи адаптації втрачають ефективність.

3. Тимчасовість: кризи мають обмежену тривалість і зазвичай завершуються адаптацією до нових умов.

4. Інтенсивність змін: кризові періоди супроводжуються значними психологічними та емоційними перебудовами.

5. Дестабілізація: виникає порушення внутрішньої рівноваги, що змушує людину переглядати свої цінності, пріоритети та життєві цілі.

6. Індивідуальні риси: хоча кризи мають загальні риси, їх прояв залежить від індивідуальних особливостей людини.

7. Емоційна напруженість: людина може переживати стрес, тривогу, невпевненість та незадоволення собою.

8. Соціальний контекст: вікові кризи формуються під впливом соціальних ролей, очікувань та культурних норм.

9. Когнітивні зміни: у кризові періоди відбувається переосмислення власного досвіду, ставлення до життя та майбутнього.

10. Мотиваційний аспект: криза часто стає стимулом до пошуку нових цілей та засобів їх досягнення.

11. Пошук ідентичності: людина намагається зрозуміти себе, свою роль у суспільстві та своє місце в житті.

12. Конфліктність: у кризовий період можливі внутрішні та зовнішні конфлікти, пов'язані з невідповідністю очікувань і реальності.

13. Адаптація: завершення кризи характеризується пристосуванням до нових умов і стабілізацією психоемоційного стану.

14. Зміна соціальних ролей: часто кризи супроводжуються переходом до нових ролей, наприклад, від дитини до дорослого, від працівника до пенсіонера.

15. Пошук нових смислів: людина змінює ставлення до життя, визначає нові життєві пріоритети.

16. Гендерні особливості: у чоловіків і жінок вікові кризи можуть проявлятися по-різному через різницю у соціальних очікуваннях і ролях.

17. Підвищена вразливість: кризи супроводжуються підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів.

18. Формування нових навичок: для подолання кризи людина розвиває нові стратегії поведінки.

19. Екзистенційні питання: у кризові періоди часто виникають роздуми про сенс життя та власне призначення.

20. Дихотомія ризиків і можливостей: вікові кризи можуть призвести до розвитку або, навпаки, до стагнації особистості.

21. Підвищення самооцінки: подолання кризи сприяє зростанню впевненості у власних силах.

22. Формування життєвих стратегій: у кризові періоди людина визначає нові підходи до вирішення проблем.

23. Рефлексивність: зростає здатність до самоаналізу та розуміння своїх емоцій і мотивів.

24. Особистісне зростання: успішне подолання кризи сприяє розвитку нових якостей та здібностей.

25. Закономірний результат розвитку: вікові кризи є необхідними для переходу до наступного етапу розвитку, забезпечуючи особистісну зрілість [39].

Перелічені характеристики відображають складність і багатогранність вікових криз, підкреслюючи їх значення для розвитку особистості та необхідність їх глибокого вивчення.

У психологічній науці вивчення криз та кризових періодів у житті людини ґрунтується на кількох наукових підходах, кожен із яких розглядає це явище крізь призму різних теоретичних концепцій і пояснює його унікальні аспекти.

Психоаналітичний підхід до вивчення кризи базується на теорії З. Фрейда, яка акцентує увагу на внутрішніх конфліктах особистості, що виникають через несвідомі бажання, травматичні досвіди та нерозв'язані психологічні проблеми. Згідно з Фрейдом, кожна криза є результатом боротьби між трьома структурами психіки: ід, его та суперего. Ід є носієм базових інстинктів і бажань, які часто агресивні або сексуальні, тоді як его виконує роль посередника між цими бажаннями та реальним світом, намагаючись задовольнити потреби ід у межах соціально прийнятних норм. Суперего є внутрішнім моральним компасом, що визначає, що є правильним, базуючись на соціальних і культурних стандартах. Криза може виникнути, коли ці частини психіки опиняються в конфлікті, коли бажання ід не можуть бути задоволені через моральні обмеження суперего або через слабкість его в управлінні цими бажаннями [74].

Психоаналітики вважають, що в моменти кризи особистість стикається з глибокими внутрішніми суперечностями, що можуть бути результатом прихованих травм або неперероблених психічних конфліктів. Іноді ці конфлікти є наслідком неусвідомлених страхів або відчуття неадекватності, які виникають через невирішені питання дитинства або раннього розвитку. У цей період людина може вдаватися до захисних механізмів, таких як репресії, проекції чи витіснення, аби уникнути болісних емоцій або травмуючих спогадів. Однак, якщо ці захисні механізми не дають можливості інтегрувати ці конфлікти в свідомість, людина може переживати значне емоційне напруження, яке призводить до кризи.

У рамках психоаналітичної теорії, особливо важливу роль відіграє поняття психічної травми. Вона може бути як безпосередньо пов'язана з великими подіями (наприклад, втратою близької людини чи катастрофою), так і з меншими, але повторюваними стресовими ситуаціями, які залишають глибокий слід в психіці. Психоаналітики вважають, що неперероблені травми можуть накопичуватися, і коли певна криза настає, вони виходять на поверхню, спричиняючи внутрішні конфлікти, що потребують вирішення [41].

Вказаний підхід до вивчення кризи також включає в себе аналіз захисних механізмів, які людина використовує для уникнення або зменшення страждань. Відповідно до психоаналітичної теорії, криза може стати можливістю для особистості усвідомити та працювати з цими механізмами. Важливою частиною терапевтичного процесу є аналіз і розуміння того, як ці захисні механізми обмежують або допомагають людині справлятися з кризовими ситуаціями.

Криза в психоаналітичному контексті також розглядається як перехідний період, в якому особистість може переживати важкі емоційні стани, але водночас цей період є можливістю для розвитку і самопізнання. Психоаналітики вважають, що через усвідомлення та обробку внутрішніх конфліктів можна досягти більшої зрілості, інтегруючи різні аспекти особистості і розвиваючи більшу гнучкість у ставленні до власних переживань. Загалом психоаналітичний підхід до вивчення кризи фокусується на внутрішніх конфліктах, які часто мають несвідомий характер, а також на захисних механізмах, які людина використовує для уникнення болісних емоцій. Психоаналітики вважають, що криза може стати важливим моментом для особистісного розвитку, якщо ці конфлікти будуть усвідомлені та інтегровані в свідомість людини [20].

Гуманістичний підхід до вивчення кризи ґрунтується на принципах, які ставлять в центр уваги особистісний розвиток, самореалізацію та самопізнання. Основоположниками цього підходу є такі психологи, як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс та інші, які підкреслювали важливість внутрішніх ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів, включаючи кризові періоди. Згідно з гуманістичним підходом, криза є не лише періодом стресу або розладу, але й важливим етапом у розвитку особистості, можливістю для особистісного

зростання та трансформації. Гуманістичний підхід акцентує увагу на здатності людини до саморозуміння і самовизначення, а також на важливості внутрішньої мотивації для подолання кризових ситуацій. У цей період особистість може зазнати глибоких змін у своєму розумінні власної сутності, місця в суспільстві та життєвих пріоритетів. Криза сприймається як сигнал до необхідності зміни старих патернів поведінки або цінностей, що більше не відповідають новим умовам життя [47].

Карл Роджерс, основоположник теорії клієнт-центричної терапії, вважав, що кожна людина має вроджену здатність до самозцілення, і в кризовий період важливо створити умови для того, щоб ця здатність могла проявитися. Для цього необхідно забезпечити середовище, в якому людина відчуває підтримку, розуміння і безумовне прийняття. Згідно з цією теорією, одна з головних причин кризових ситуацій – це невідповідність між справжнім «я» і «я», яким людина прагне бути, через зовнішній тиск або внутрішні невирішені конфлікти.

Абрахам Маслоу, зі своєю теорією ієрархії потреб, також акцентував увагу на кризах як на важливих етапах на шляху до самореалізації. Він вважав, що кожен індивід прагне до досягнення вищих рівнів потреб, таких як потреба в самоповазі та самореалізації, і криза може виникнути, коли людина зіштовхується з бар'єрами на шляху до досягнення цих цілей. Наприклад, у кризовий період людина може почати сумніватися в своїх можливостях, що веде до порушення внутрішнього балансу і прагнення змінити життєву ситуацію.

Згідно з гуманістичною теорією, важливою частиною кризового процесу є прийняття особистісної відповідальності за своє життя і свій вибір. Людина повинна визнати свою роль у виникненні кризових ситуацій і взяти на себе відповідальність за подальший шлях. Це дозволяє не тільки прийняти кризу як частину життєвого шляху, але й активізувати внутрішні ресурси для її подолання. Гуманістичний підхід наголошує на тому, що в періоди кризи людина має можливість пережити глибоке самопізнання та стати більш автентичною. Криза може бути стимулом для переосмислення життєвих цінностей, розширення горизонтів і досягнення більш високих рівнів особистісного

розвитку. У цьому контексті криза сприймається як перехідний етап на шляху до самореалізації та духовного зростання [55].

Гуманістична психологія також підкреслює важливість внутрішнього досвіду людини і вважає, що кожен індивід має унікальну здатність до розвитку і трансформації. Вона вважає, що кожна людина має внутрішній потенціал, який можна реалізувати, подолавши кризи і життєві труднощі. Важливими є самосвідомість і самоприйняття, які допомагають людині розуміти себе і свої потреби, а також знаходити способи їх задоволення, що особливо важливо під час кризових ситуацій [2].

Гуманістичний підхід наголошує на необхідності взаємної підтримки і взаєморозуміння в кризових ситуаціях. У взаємодії з іншими людьми, особливо в родині або колективі, індивід може знайти підтримку і ресурс для подолання кризових станів. Відповідно до цієї концепції, кризовий період може стати можливістю для поглиблення міжособистісних зв'язків і співпереживання.

Загалом гуманістичний підхід до вивчення кризи акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості, здатності до самореалізації і самопізнання. Криза сприймається як можливість для розвитку, а не як безвихідь, і важливо створити умови для того, щоб людина змогла проявити свою внутрішню силу і здатність до трансформації. Гуманістична психологія надає великого значення процесам самоприйняття та автентичності, що дозволяє людині знайти гармонію і досягти вищих рівнів особистісного розвитку навіть у складні періоди життя.

Біхевіористський підхід до вивчення кризи зосереджується на аналізі поведінкових реакцій людини під час стресових ситуацій, які спричиняють кризу, а також на способах їх корекції через модифікацію зовнішніх стимулів та поведінки. Згідно з цією теорією, поведінка людини є результатом взаємодії зовнішніх впливів і попереднього досвіду. Кризові стани в такому контексті розглядаються як реакції на зміну умов, які викликають стрес або негативні емоції, що в свою чергу вимагає адаптації поведінки. Основна увага приділяється вивченню того, як конкретні стресори або події можуть викликати певні типи поведінки, а також розробці методів для корекції цих реакцій [11].

Одним із ключових принципів біхевіористського підходу є те, що всі форми поведінки, в тому числі й реакції на кризу, є результатом навчання через взаємодію з навколишнім середовищем. Поведінка людини в кризових ситуаціях, на думку біхевіористів, формується через механізми позитивного чи негативного підкріплення, що виникають під час попереднього досвіду. Наприклад, якщо людина у кризовій ситуації отримує підтримку або нагороду за певну реакцію, така поведінка може повторюватися в майбутньому. У разі ж, коли реакція не підкріплюється або карається, людина може відмовитись від певного типу поведінки [56].

Біхевіоризм розглядає кризу як ситуацію, в якій людина не може адекватно адаптувати свою поведінку під нові обставини або не має ефективних моделей для вирішення виниклих проблем. Коли людина стикається з кризою, вона може виявляти різні поведінкові реакції, такі як агресія, депресія або уникання, які є стереотипними, деструктивними або неефективними в нових умовах. Біхевіористи вважають, що для подолання кризи необхідно навчити людину новим моделям поведінки, які будуть більш ефективними у вирішенні проблем.

Один із основних інструментів, який біхевіоризм використовує для корекції поведінки в кризових ситуаціях, – це методи поведінкової терапії. Ці методи передбачають використання позитивного підкріплення, умовно рефлексорних зв'язків і зміни оточуючих умов, щоб стимулювати бажану поведінку. Наприклад, у випадку депресії або стресу терапевт може використовувати техніки зміни умов оточення, щоб зменшити стресові фактори або створити нові стимули для позитивної поведінки. Важливо, що біхевіоризм фокусується на конкретних змінних, таких як навколишнє середовище, фізичний стан людини, реакції на стрес, що дозволяє цілеспрямовано коригувати ці фактори, щоб змінити поведінку [72].

Також у біхевіористському підході важливим є поняття умовного рефлексу, коли певна поведінка або реакція людини формується через систематичне підкріплення або покарання в певних ситуаціях. Наприклад, якщо під час кризи людина отримує негативні емоційні відгуки на свою поведінку (критику або відмову), це може сформувати у неї уникання таких ситуацій у

майбутньому. Однак якщо поведінка підкріплюється позитивно, наприклад, людина отримує підтримку або увагу, її поведінка стає більш адаптивною.

Біхевіористський підхід також акцентує увагу на тому, що деякі форми поведінки, які виникають під час криз, можуть бути наслідком перенесення реакцій із попередніх життєвих ситуацій. Людина, яка пережила серйозну травму чи стресову ситуацію в минулому, може повторювати схожі реакції у нових умовах. В такому випадку важливо працювати з цими моделями, змінюючи їх за допомогою підкріплення нових, більш адаптивних звичок і реакцій [36].

Також важливим є підхід до модифікації поведінки через визначення цілей, поставлених перед людиною в процесі терапії. Ці цілі можуть бути визначені в конкретних термінах і досягнуті через практичні завдання, які підкріплюються позитивними реакціями або винагородами. Наприклад, для людини, яка переживає кризу через втрату роботи, одним із завдань може бути зміна її ставлення до пошуку роботи, формування нових навичок або покращення соціальних взаємин. Біхевіористи також вважають важливим моментом створення безпечного середовища для зміни поведінки під час кризових ситуацій. Вони вірять, що емоційний комфорт та підтримка оточення можуть значно полегшити процес корекції поведінки. Таке середовище повинне бути позбавлене стресових стимулів, що лише загострюють кризову ситуацію.

На завершення, біхевіоризм розглядає кризу не як невідворотну чи фатальну подію, а як тимчасовий стан, в якому людина має можливість змінити свою поведінку за допомогою корекції її взаємодії з навколишнім середовищем. Під час криз людина може навчитися новим моделям поведінки, які допоможуть їй ефективніше адаптуватися до змін і подолати стресові ситуації [74].

Когнітивний підхід до вивчення кризи зосереджується на тому, як сприйняття і мислення людини впливають на її реакції в кризових ситуаціях. Згідно з цією теорією, криза виникає не стільки через об'єктивні зміни в оточенні, скільки через те, як особистість сприймає ці зміни. Тобто, для когнітивістів важливим є не сам факт стресової події, а інтерпретація цієї події індивідом, що може змінювати її емоційний і поведінковий відгук. Когнітивний підхід підкреслює роль мислення, переконань, очікувань і стереотипів у формуванні

кризових реакцій. Людина може переживати кризу, якщо її переконання або очікування не відповідають реальним умовам або змінам у житті.

Вказаний підхід ґрунтується на ідеї, що людина інтерпретує події і ситуації через свої когнітивні схеми, які є результатом попереднього досвіду. Коли ці схеми не відповідають новим умовам або ситуаціям, особистість може відчувати дезорієнтацію, стрес або навіть дистрес. Наприклад, у віці 30 років, коли індивід стикається з невизначеністю щодо кар'єрних досягнень або особистих відносин, його уявлення про себе можуть вступити в конфлікт з реальністю, викликаючи кризу ідентичності. Криза може виникнути внаслідок розбіжностей між реальним і очікуваним станом справ [54].

Когнітивна теорія також підкреслює важливість когнітивних процесів у подоланні кризових ситуацій. Згідно з цією теорією, особистість здатна змінювати свою реакцію на кризу через зміну своїх думок. Психотерапевти використовують методи, які допомагають людині змінити негативні або дисфункціональні переконання та ставлення, що можуть спричиняти кризу. Наприклад, людина, яка переживає депресію через невдачі у кар'єрі, може розвинути більш реалістичні і позитивні переконання про свої можливості.

Важливим аспектом когнітивного підходу є визнання того, що різні люди можуть по-різному сприймати одну і ту ж ситуацію. Це означає, що те, що для однієї людини є кризою, для іншої може бути лише труднощами, які не призводять до деструктивних змін у поведінці чи емоціях. Когнітивний підхід вказує на важливість індивідуальних відмінностей у сприйнятті і реакціях на стресові ситуації. Тому важливою частиною цього підходу є вивчення когнітивних стилів, таких як оптимізм або песимізм, які можуть впливати на те, як людина переживає кризу [67].

Згідно з когнітивною теорією, криза може також виникати через негативні автоматичні думки, які людина не завжди усвідомлює. Ці думки можуть бути настільки звичними, що стають майже автоматичними, але вони можуть призводити до посилення стресу. Наприклад, негативне мислення типу «я не можу впоратися з цим» або «я завжди буду нещасливий» може погіршити стан людини, затруднюючи її здатність ефективно вирішувати проблеми [1].

Когнітивна терапія допомагає людині виявляти і модифікувати ці автоматичні думки. Людина може навчитися замінювати їх більш конструктивними і реалістичними переконаннями, що допомагає зменшити емоційний стрес і полегшує подолання кризових ситуацій. Важливою частиною когнітивної терапії є розвиток умінь контролювати свої думки і ставлення, щоб знизити рівень тривожності і депресії. Когнітивний підхід також передбачає вивчення того, як зміна сприйняття і мислення може допомогти людині в адаптації до нових умов. Наприклад, в кризовій ситуації людина може навчитися бачити проблеми як тимчасові труднощі, а не як постійні перешкоди. Це дає їй змогу зберігати оптимізм і сприймати кризу як можливість для росту і розвитку.

Загалом, когнітивний підхід до вивчення кризи акцентує увагу на важливості змін у мисленні і ставленні для подолання кризових ситуацій. Це підхід, який підкреслює, що криза – це не лише результат зовнішніх обставин, але й результат того, як людина їх інтерпретує. Оскільки когнітивні процеси можуть бути змінені, цей підхід надає людині ресурси для корекції її сприйняття і поведінки, що допомагає ефективно адаптуватися до змін і знижувати стрес [4].

Екзистенційний підхід до вивчення кризи зосереджується на дослідженні людської існування в умовах внутрішнього конфлікту, який виникає через зустріч з основними питаннями життя, такими як смерть, свобода, ізоляція та пошук сенсу. В екзистенційній психології криза сприймається як момент, коли особистість стикається з глибокими екзистенційними проблемами, які ставлять під сумнів її існування, значущість та місце в світі. Така криза може бути викликана важливими змінами в житті, такими як втрата близької людини, зміна життєвих обставин або переживання особистої невдачі. Екзистенційний підхід акцентує увагу на суб'єктивному досвіді особистості, вважаючи, що саме переживання індивіда і його здатність до самоосмислення стають вирішальними в процесі подолання кризи [62].

Одним із основних аспектів екзистенційного підходу є поняття «екзистенційної тривоги», яка виникає через усвідомлення людиною власної смертності, свободи вибору і необхідності відповідати за своє існування. Ці переживання можуть бути особливо гострими під час вікових криз, коли людина

оцінює досягнення своїх життєвих цілей і відчуває, що не всі її прагнення здійснилися. Криза стає результатом неможливості знайти чіткі відповіді на ці фундаментальні питання або неспроможності примиритися з власною смертністю. Згідно з екзистенційною психологією, переживання цих тривог не обов'язково призводить до депресії або втрати сенсу, але є важливим моментом для розвитку особистісної зрілості [44].

Екзистенційний підхід також підкреслює важливість особистого вибору і відповідальності. Людина не лише стикається з кризами, але й має можливість вибору способів подолання цих криз. Проблеми, з якими стикається індивід, можуть бути сприйняті як можливість для росту і саморозвитку, якщо особа бере на себе відповідальність за власне існування. Екзистенційні кризи, за цією теорією, можуть стати важливим поштовхом для зміни життєвих пріоритетів, переосмислення цінностей та пошуку глибоких і значущих життєвих цілей.

Одним з ключових аспектів екзистенційного підходу є поняття «свободи». У кризових ситуаціях людина стикається з обмеженнями, але також має можливість вибору – як реагувати на ці обмеження і як визначити свої дії. Цей вибір може бути важким, адже з ним пов'язана відповідальність за наслідки. В екзистенційній психології криза часто розглядається як момент, коли індивід усвідомлює, що свобода вибору завжди супроводжується відповідальністю, і це може викликати відчуття тривоги [13; 79а].

Екзистенційний підхід також стосується пошуку сенсу життя. Людина може переживати кризу, коли відчуває, що її життя позбавлене сенсу або не відповідає її внутрішнім прагненням. Цей пошук сенсу є невід'ємною частиною екзистенційної кризи. Однією з основних задач екзистенційної психології є допомога людині в процесі осмислення її власного життя, виявленні цінностей і створенні більш цілісного та осмисленого життя. Людина, що переживає екзистенційну кризу, може звертатися до глибоких питань, таких як «Чому я тут?», «Яка мета мого життя?» або «Чому я роблю те, що я роблю?».

Екзистенційна психологія також включає в себе ідею про важливість взаємозв'язку людини з іншими людьми. Криза може виникати через відчуття ізоляції або втрату зв'язку з іншими. У цьому контексті екзистенційна психологія

вважає важливим розвиток міжособистісних стосунків, які можуть допомогти людині подолати кризу, адже через спілкування та взаємодію з іншими людьми вона може знайти підтримку, розуміння і навіть нові сенси [52].

Кризи, з погляду екзистенційної психології, не є лише періодами страждань, але й моментами трансформацій. Це періоди, коли особистість стикається з важливими питаннями і знаходить нові способи адаптації та розв'язання проблем. Через ці кризи людина має можливість зростати, змінювати свої життєві переконання і відкривати нові горизонти для самореалізації. Екзистенційний підхід наголошує на тому, що кожна людина має можливість пережити кризу конструктивно, якщо вона зможе віднайти нові шляхи для досягнення внутрішньої гармонії та сенсу життя. Це передбачає розвиток у людини таких якостей, як сміливість, прийняття відповідальності, відкритість до нових можливостей і готовність до змін [74].

Системний підхід до вивчення кризи розглядає кризу як складне явище, яке виникає в результаті взаємодії багатьох факторів і елементів, що утворюють єдину систему. Відповідно до цього підходу, криза не є ізольованим явищем, а результатом порушення гармонії в системі, де кожен компонент взаємодіє з іншими. Кризу можна трактувати як динамічний процес, що виникає, коли система стикається з зовнішніми або внутрішніми змінами, які перевищують її здатність до адаптації. Важливою рисою системного підходу є те, що криза розглядається як частина загального циклу розвитку системи, де вона може бути необхідним етапом для переходу до нового рівня функціонування.

Основний принцип системного підходу полягає в тому, що для розуміння кризи необхідно вивчати всі аспекти системи в їх взаємозв'язку. Цей підхід акцентує увагу на структурних, функціональних та динамічних взаємодіях, які відбуваються всередині системи. Кризовий стан є сигналом того, що одна або кілька частин системи вийшли за межі нормального функціонування, що може бути викликано як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Одним з важливих аспектів системного підходу є визначення меж системи, що дозволяє зрозуміти, які елементи підлягають зміні, а які залишаються стабільними. Кожна система має свої кордони, і кризу можна вважати моментом, коли ці кордони

порушуються або виходять за межі того, що система здатна ефективно керувати. В такому контексті, криза сприймається як необхідний механізм, що стимулює систему до змін та адаптації [80].

Системний підхід підкреслює, що кризу неможливо розглядати без урахування впливу навколишнього середовища. Зовнішні умови можуть бути важливим фактором, що визначає, як саме система реагує на внутрішні зміни. Наприклад, соціальна криза може бути спричинена економічними, політичними або культурними змінами в суспільстві, і ці зміни можуть мати глобальний вплив на особистість або групу. У системному підході велике значення надається процесу адаптації системи до нових умов. Кризові ситуації часто стають каталізаторами для змін, які допомагають системі пристосуватися до нових викликів. Це може включати перегляд стратегії, елементів або функцій, які були успішними в минулому, але більше не відповідають сучасним вимогам.

Аналіз системи в контексті кризи включає також вивчення її здатності до саморегуляції. Система, яка здатна до саморегуляції, може адаптуватися до змін і навіть зміцнитися в результаті кризи. Якщо система не має таких механізмів або її внутрішні елементи порушені, це може призвести до глибшої дестабілізації. Системний підхід також припускає, що криза є не лише негативним процесом. Вона може бути потенційно конструктивною, оскільки дає можливість для системи еволюціонувати і перейти на новий рівень розвитку. У цьому сенсі криза сприймається як шанс для покращення, зміни старих моделей поведінки, удосконалення структури та процесів [18].

Оскільки системний підхід акцентує увагу на взаємозв'язках і впливі різних компонентів системи, він часто використовує методи, які дозволяють побачити ці зв'язки. Наприклад, при вивченні криз в організаціях, цей підхід дозволяє проаналізувати, як зміни в одній частині організації можуть впливати на інші її частини, що дозволяє розробити стратегії для зниження негативного впливу кризи. У системному підході важливим є поняття зворотного зв'язку. Криза може бути результатом позитивного або негативного зворотного зв'язку в системі, коли зміни в процесах або структурах системи викликають непередбачувані або

неконтрольовані наслідки. Завдяки аналізу зворотного зв'язку можна визначити, які саме чинники сприяють або перешкоджають виходу з кризи [31].

З цієї точки зору система є відкритою, і її розвиток залежить від взаємодії з навколишнім середовищем. Системний підхід також підкреслює важливість інтеграції та співпраці різних елементів системи для досягнення стабільності під час кризи. Важливим є не лише усунення наслідків кризи, а й побудова механізмів, які дозволяють мінімізувати ймовірність виникнення нових кризових ситуацій у майбутньому. В підсумку, системний підхід до вивчення кризи дозволяє отримати комплексне уявлення про кризові процеси, розглядати їх як частину розвитку системи та враховувати вплив різних факторів. Цей підхід допомагає зрозуміти, чому кризи виникають, як вони розвиваються, і як можна ефективно керувати ними, аби забезпечити стабільність та прогрес системи.

Теорія життєвого циклу є важливою концепцією в психології, яка дозволяє вивчати розвиток особистості через призму змін, що відбуваються протягом усього життя. В контексті вивчення кризи, ця теорія зосереджена на тому, що життя людини складається з різних етапів, кожен з яких має свої специфічні характеристики, завдання і потенційні кризові моменти. Кожен етап життєвого циклу можна розглядати як період, коли людина стикається з певними викликами, які можуть призвести до кризи. Основний акцент робиться на тому, що кризи є природними, необхідними та навіть конструктивними етапами розвитку особистості [69].

Теорія життєвого циклу, зокрема в розумінні таких авторів, як Е. Еріксон, визначає життєвий шлях як серію етапів, що супроводжуються періодами криз, в яких людина змушена переоцінювати себе, свої ролі та стосунки з іншими. Кожен етап розвитку має свої ключові завдання, і успішне їх виконання дозволяє особистості перейти до наступного етапу без серйозних психологічних потрясінь. Невирішені кризи можуть залишати негативний вплив на подальший розвиток людини. Особливу увагу теорія життєвого циклу приділяє віковим кризам. Кожен етап життя передбачає певні внутрішні зміни та зростання, що можуть стати причиною кризи. Наприклад, криза ідентичності в підлітковому віці або криза середнього віку, коли людина переоцінює свої досягнення та

перспективи на майбутнє. Кризи, що виникають на цих етапах, допомагають людині рухатися вперед, розвиваючи нові механізми адаптації та саморозуміння.

Кризи життєвого циклу можна розглядати як можливості для самоактуалізації, коли особистість шукає нові способи самовираження. У цей період людина прагне знайти баланс між соціальними вимогами і власними потребами, що часто викликає конфлікти та психологічні труднощі. Кризові ситуації можуть спричинити стрес, депресії чи інші емоційні порушення, однак, якщо їх успішно подолати, це може призвести до позитивних змін у житті. Кризи, за цією теорією, є важливим механізмом для розвитку, оскільки вони стимулюють особистісний зріст. Вони змушують людину ставити під сумнів свої переконання та ставлення до світу, що дозволяє знайти нові рішення і шляхи вирішення старих проблем. Тому важливим є не уникати криз, а навчитися правильно їх долати, розвиваючи відповідні навички саморегуляції та адаптації.

Теорія життєвого циклу також підкреслює важливість підтримки оточення в моменти кризи. Родина, друзі, соціальні зв'язки відіграють вирішальну роль у тому, щоб людина могла подолати труднощі, зберігаючи психологічну стійкість і здатність до змін. У цьому контексті криза розглядається не як щось виключно негативне, а як частина природного процесу адаптації, який неминуче супроводжує розвиток. Теорія життєвого циклу надає змогу зрозуміти, що кризи є невід'ємною частиною людського розвитку і не слід їх уникати. Важливо вміти правильно реагувати на кризові ситуації, шукати способи їх подолання та використовувати ці моменти для особистісного зростання. Кризові періоди є етапами змін, і це саме ці зміни дозволяють людині стати більш зрілою, самостійною і готовою до нових життєвих викликів [58].

Криза на кожному етапі життя має свою специфіку і впливає на різні аспекти особистісного розвитку, від фізичного і когнітивного до емоційного і соціального. Так, у ранньому дитинстві криза може бути пов'язана з відділенням від матері, в підлітковому віці – із пошуком ідентичності, а в зрілому віці – з переоцінкою життєвих досягнень і вибору подальших цілей. У кожному з цих випадків кризові ситуації потребують індивідуального підходу і можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки залежно від того, як людина їх переживає.

Кризи розвитку є невід'ємною частиною життєвого циклу людини, і на кожному віковому етапі вони мають свої особливості та специфічні завдання. Кожна криза пов'язана з внутрішніми змінами, які зумовлені фізіологічними, психологічними та соціальними факторами. Охарактеризуємо особливості протікання кризи на різних етапах розвитку:

1. Раннє дитинство (0-3 роки): на цьому етапі основною кризою є процес відокремлення від матері і розвиток почуття автономії. Дитина повинна навчитись довіряти світу та людям, а також сформувати основи самосвідомості. Проблеми на цьому етапі можуть виникати, якщо дитина не отримує достатньо уваги чи підтримки, що може призвести до тривоги або невпевненості.

2. Дошкільний вік (3-6 років): важливою кризою є розвиток ініціативи і початок формування автономії. Дитина вчиться ставити перед собою цілі, і якщо вона не отримує підтримки у своїх починаннях, може виникнути відчуття провалу або почуття сорому. Успішне подолання цієї кризи дає підстави для розвитку позитивного самопочуття.

3. Шкільний вік (6-12 років): період кризового етапу розвитку, пов'язаного з розвитком працездатності та соціальних навичок. У дітей виникає потреба визнання з боку однолітків та дорослих, що може бути джерелом стресу, якщо не досягається відповідного рівня компетентності. Якщо дитина не може впоратися з вимогами, може виникнути низька самооцінка.

4. Підлітковий вік (12-18 років): однією з найбільших криз є криза ідентичності. Підліток шукає своє місце в світі, визначаючи свої цінності, роль у суспільстві і соціальні зв'язки. В цей період можуть виникати сильні емоційні потрясіння, сумніви в собі, протистояння авторитетам, а також бажання сформувати свою унікальну ідентичність. Відсутність підтримки або розуміння може призвести до кризи ідентичності, депресії або тривожності.

5. Молодий дорослий вік (18-30 років): основною кризою є пошук стабільних соціальних ролей, наприклад, в контексті кар'єри та особистих відносин. Молоді люди часто переживають труднощі в прийнятті життєвих рішень, таких як вибір професії, укладення шлюбних стосунків або створення

родини. Порушення цих завдань може призвести до відчуття невизначеності та тривоги щодо майбутнього.

6. Середній вік (30-50 років): період кризи середнього віку, що характеризується переоцінкою досягнутих результатів та бажанням змін у житті. Людина часто стикається з відчуттям незадоволеності своєю кар'єрою або особистим життям, починає усвідомлювати, що багато чого залишилось невиконаним. Це може супроводжуватись депресією, тривогою, переживаннями через старіння, втрату молодості, а також кризою ідентичності.

7. Пізній дорослий вік (50-70 років): криза зумовлена необхідністю прийняття процесу старіння і розуміння свого місця у світі. Людина може переживати почуття втрати значення або страх смерті, якщо не має можливості адаптуватися до нових фізичних та соціальних реалій. Важливою є переоцінка своїх життєвих досягнень, а також прийняття змін у фізичному здоров'ї.

8. Пізня старість (70 років і більше): для цього етапу характерна криза, пов'язана з прийняттям завершення життєвого циклу, переоцінкою життєвих цінностей і досягнень. Людина стикається з втратами друзів, родичів, зниженням фізичних можливостей і можливістю наближення смерті. Важливою є здатність прийняти старіння як природний етап і знайти сенс у житті, зокрема через роль у родині, участь у громадських діяльностях або духовні практики [8; 13; 42].

Кризи на різних етапах життєвого циклу можуть проявлятися по-різному, залежно від індивідуальних характеристик особистості, підтримки оточення і здатності до адаптації. Однак, незалежно від віку, важливо розуміти, що ці кризи є не лише перешкодами, а й можливостями для особистісного розвитку та зміни, що дозволяють людині продовжувати свій шлях з новим розумінням і досвідом.

Отже, аналіз основних наукових підходів до вивчення кризи середнього віку показує різноманіття поглядів на цей важливий етап життєвого циклу людини. Психоеаналітичний підхід розглядає кризу як результат внутрішніх конфліктів та незадоволення, що виникає через незадоволеність своїм життєвим шляхом. Когнітивний і біхевіоральний підходи акцентують на зміні мислення та поведінкових патернів, що відбуваються під впливом нових життєвих обставин. Водночас, гуманістичний підхід фокусується на самореалізації особистості,

стверджуючи, що криза середнього віку є можливістю для особистісного росту і досягнення більш глибокого розуміння себе та світу. Криза середнього віку також розглядається через призму екзистенційного підходу, який акцентує увагу на усвідомленні сенсу життя, смертності та особистісній автономії. Системний підхід підкреслює взаємозв'язок між різними аспектами життя людини, такими як робота, сім'я, здоров'я та соціальні взаємодії, що під впливом кризи зазнають значних змін. Теорія життєвого циклу стверджує, що криза середнього віку є частиною природного процесу розвитку особистості, що відкриває можливості для її адаптації і зміни життєвих пріоритетів. Загалом, підходи до вивчення кризи середнього віку відображають її складність і багатогранність, підкреслюючи як негативні, так і позитивні можливості для розвитку особистості.

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку

Вивчення вікових та індивідуально-психологічних передумов кризи середнього віку є надзвичайно важливим для розуміння причин її виникнення та впливу на життєвий шлях особистості. Вікові фактори, зокрема фізичні зміни, що супроводжують середній вік, можуть стати каталізатором кризи. Зниження енергії, зміни в зовнішності, зменшення фізичних можливостей або розвиток хронічних захворювань часто призводять до переоцінки життя та відчуття втрати молодості. Ці вікові зміни створюють основу для внутрішнього конфлікту, коли людина намагається знайти баланс між бажанням продовжити активне життя і прийняттям неминучих змін.

Дослідження середнього віку як важливого вікового етапу розвитку людини має велике значення для психології та соціології, оскільки цей період є ключовим для розуміння емоційних, психологічних і соціальних змін, які відбуваються в житті індивідуума. Середній вік, який зазвичай охоплює період від 40 до 60 років, є часом важливих переоцінок життєвих досягнень, соціальних ролей і життєвих пріоритетів. Саме на цьому етапі часто виникають кризові ситуації, пов'язані з фізіологічними змінами, втратою молодості, адаптацією до

старіння та змін у родинному й професійному житті. Цей період може бути важким для багатьох, оскільки індивіди стикаються з потребою зміни життєвих стратегій для подолання цього періоду [17].

Значення дослідження середнього віку полягає також у тому, що розуміння особливостей цього етапу розвитку допомагає розробити ефективні стратегії підтримки та адаптації. Вивчення середнього віку дозволяє психологам, соціологам і медичним працівникам створювати програми, спрямовані на поліпшення психоемоційного стану людей цього віку, а також на подолання стресу, депресії та інших психічних розладів, які можуть виникати внаслідок переживання кризи середнього віку. Окрім того, дослідження цього етапу розвитку сприяє формуванню більш гнучкої та адаптивної соціальної політики, орієнтованої на підтримку людей середнього віку, що є важливим у контексті старіння населення та соціальних трансформацій у сучасному світі.

Соціальна ситуація розвитку в середньому віці є комплексним явищем, яке включає зміни у соціальних ролях, взаємодії з оточенням, а також адаптацію до нових життєвих реалій, зумовлених фізичними, психологічними та соціальними факторами. Середній вік – це період, коли людина часто переживає трансформацію у своїх соціальних ролях. Важливими аспектами цього етапу є зміни у родинних стосунках, кар'єрні зміни, а також оцінка особистих досягнень і соціального статусу [48].

Однією з ключових соціальних характеристик середнього віку є зміна в сімейній динаміці. Багато людей цього віку переживають так званий період «порожнього гнізда», коли діти виростають і покидають домівку. Це може викликати відчуття самотності, непотрібності або втрати життєвої мети, оскільки одна з основних соціальних ролей – батька чи матері – змінюється. З іншого боку, середній вік може стати часом для поглиблення стосунків у партнерстві, коли особи мають можливість більше часу присвячувати один одному, а також адаптуватися до змін у фізичних і психологічних аспектах їхніх стосунків.

Соціальна ситуація розвитку в середньому віці також тісно пов'язана з кар'єрними змінами. Багато людей на цьому етапі стикаються з кризою професійної ідентичності, особливо якщо вони не досягли того рівня успіху, на

який сподівалися. Це може спричинити бажання змінити кар'єру, розпочати нову професійну діяльність або навіть вийти на пенсію, що також тісно пов'язано з соціальними очікуваннями і стандартами, сформованими в суспільстві. У цей період люди часто відчують потребу переосмислити свої досягнення та переорієнтуватися на нові цілі й пріоритети, що стає важливою складовою соціального розвитку. Загалом, середній вік є часом, коли соціальні зміни можуть бути як джерелом стресу та кризових переживань, так і можливістю для розвитку. Підвищення самооцінки, розвиток нових соціальних ролей і зміна пріоритетів допомагають людині адаптуватися до цього вікового етапу, покращуючи її загальний психологічний і соціальний добробут [19].

У середньому віці відбуваються значні зміни в розвитку психічних процесів, зокрема в когнітивних функціях, емоційній сфері та сприйнятті себе і навколишнього світу. Це період, коли людина може переживати кризу, що пов'язана з переоцінкою життєвих досягнень, однак разом з тим, середній вік характеризується також досягненням більшої емоційної зрілості і стабільності. Когнітивні процеси в середньому віці зазнають певних змін, зокрема, відбувається поступове зниження швидкості обробки інформації, що може проявлятися у повільнішому прийнятті рішень чи потребі більш тривалого часу для запам'ятовування нової інформації. Однак ці зміни не обов'язково супроводжуються зниженням загального рівня інтелекту. Зазвичай люди в середньому віці мають багатий життєвий досвід, що дозволяє їм ефективно вирішувати проблеми, зокрема, в складних або незнайомих ситуаціях, завдяки глибокому розумінню причинно-наслідкових зв'язків. Поступове зниження когнітивної швидкості може бути компенсоване розвитком креативності та здатності до адаптації, оскільки інтелектуальний досвід і знання дозволяють людині знаходити нестандартні рішення, зберігаючи здатність до навчання.

З іншого боку, змінюються емоційні процеси. У середньому віці люди часто відчують підвищену емоційну стабільність та здатність до глибокої самооцінки. Завдяки більшому життєвому досвіду вони краще розуміють свої емоції, можуть контролювати стресові реакції і ефективніше справлятися з емоційними кризами. Однак на цьому етапі також можуть виникати

переживання, пов'язані з відчуттям втрати молодості, обмеженістю часу для досягнення нездійснених мрій, страхом старіння і смертності. Ці переживання можуть стати каталізатором для розвитку нових емоційних стратегій, таких як пошук нових сенсів життя або зміна життєвих пріоритетів [62].

У середньому віці також змінюється самосвідомість та самооцінка. Люди часто починають більш критично ставитися до своїх життєвих досягнень, переоцінюють свої цілі, звертаються до питання, чи дійсно вони досягли того, що бажали. З одного боку, це може призвести до відчуття незадоволення чи сумнівів у своїй здатності змінювати своє життя, з іншого – стимулювати до самовдосконалення, розвитку нових інтересів і досягнення нових цілей. Тому важливо, щоб люди на цьому етапі навчалися використовувати сильні сторони свого досвіду і потенціалу для особистісного зростання. Насамкінець, психічні процеси на етапі середнього віку перебувають у стані адаптації до змін. Хоча фізіологічні зміни можуть викликати тимчасову тривогу, психологічні стратегії адаптації дозволяють багатьом людям ефективно долати труднощі, зберігаючи загальний рівень психологічного благополуччя [57].

Інтелектуальний розвиток в середньому віці також має свої особливості. Найвищі здібності до навчання спостерігаються у молодому віці, з 22 до 25 років, проте з 15 до 29 років відбувається поступове зниження інтелектуальних здібностей. Особливо це стосується механічної пам'яті і таких показників, як «цифрові символи» та «складання об'єкта». Однак зниження інтелектуальних здібностей не є надто різким і вираженим у всіх сферах, оскільки в таких тестах, як «словник» або «загальна обізнаність», показники залишаються стабільними. Що стосується сексуальності, то в середньому віці змінюється не тільки фізіологічний аспект, а й психологічний. Чоловіки продовжують зберігати сексуальну активність. Для жінок у цьому віці душевний стан може мати навіть більший вплив на сексуальний потяг, ніж зміни ендокринної системи.

Психологічні зміни в середньому віці характеризуються позитивними змінами в особистості. Люди середнього віку досягають вищих рівнів компетентності, морального розвитку і мотиваційних спонукань вищого порядку. Вони краще справляються з труднощами, не втрачають оптимізму,

допомагають іншим і не надто реагують на негаразди. Соціальний розвиток також є важливою складовою цього періоду, де люди зберігають активність і життєвий ентузіазм. Самоставлення в середньому віці є важливим аспектом самосвідомості. Позитивне ставлення до себе дозволяє людині приймати свої особисті риси, відчувати впевненість у своїх силах і цінності, в той час як негативне ставлення супроводжується внутрішнім конфліктом і зниженням самооцінки. Це відображає важливість розвитку самоактуалізації, саморегуляції та саморозвитку в середньому віці [60].

Ціннісно-смилова сфера в середньому віці також переживає зміни. Людина більш свідомо ставиться до свого життя, розуміє важливість минулого і майбутнього, осмислює смерть і життя в цілому. Відповідно, в цей період зростає значення життя, і людина прагне осмислити свої цілі і досягнення. Це стає важливим для психологічного розвитку особистості, адже допомагає краще зрозуміти сенс і місце власного існування [47].

Дослідження психологічних особливостей середнього віку, проведені в різних країнах, показують різні результати. Наприклад, Рональд Кесслер вважає середній вік найкращим періодом у житті людини. На основі статистичних даних США він доводить, що люди середнього віку мають низький рівень стресу, фізичне здоров'я на високому рівні та стабільні сімейні стосунки. Це дозволяє їм займатися самореалізацією та відчувати задоволення від життя. Вони вже не мають того тривожного страху щодо майбутнього, який був у молодші роки.

Між тим, деякі дослідники зазначають, що криза середини життя є швидше винятком, а не правилом. Більшість людей сприймають середній вік як період, коли їхні життєві цілі стають реалістичнішими, а мрії про славу і багатство поступаються місцем більш розумним і досяжним планам. Важливим фактором цього є стабільність психічного здоров'я і здатність до самовизначення. Людина в середньому віці вже не так часто порівнює себе з іншими, а більше орієнтується на свої внутрішні досягнення. Особливість середнього віку полягає в його суб'єктивній оцінці. Люди в цьому віці часто не сприймають свої біологічні зміни як щось серйозне, однак на психологічному рівні ці зміни дійсно існують і

приводять до змін в особистісній сфері. Незважаючи на зниження фізичних функцій, люди середнього віку зберігають активність у праці та творчості.

Криза середнього віку є однією з найбільш досліджених тем в психології та соціальних науках, однак вона не втратила своєї актуальності й нині. Цей етап життя людини, між 35 і 45 роками, характеризується глибокими внутрішніми переживаннями, конфліктами та перепробуванням особистих досягнень. На цьому етапі багато людей усвідомлюють, що досягнуто значно менше, ніж вони планували на молодших етапах життя. Виникають розчарування в кар'єрі, змінюються ціннісні орієнтації, і люди часто переживають стан внутрішнього конфлікту, що стає причиною низки психологічних труднощів [14].

Психологи розглядають кризу середнього віку як закономірний етап у розвитку особистості. У цей період людині властиво переосмислення свого життя та змінюються її внутрішні життєві орієнтири. Важливою складовою цього процесу є подолання внутрішніх конфліктів, які зазвичай виявляються через сумніви в професіоналізмі, неповноцінність досягнутого, незадоволеність сімейними стосунками або самотність. Причини цих переживань можуть бути пов'язані з тим, що людина розуміє відсутність чіткої мети та сенсу у своїй життєвій діяльності. Криза середнього віку, таким чином, є періодом переоцінки життєвих цінностей, пошуку сенсу і зміни життєвих пріоритетів.

Фахівці відзначають, що в цей період багато людей відчують неможливість розвиватися далі в рамках тієї діяльності, яка приносила їм задоволення на більш ранніх етапах. Це може стосуватися як професійного життя, так і особистих стосунків. Погіршення морального та емоційного стану, викликане кризою, стає на заваді подальшому розвитку особистості. Однак для деяких людей цей період стає можливістю для особистісного росту і самореалізації. Якщо людина може адаптуватися до змін і знайти нові сенси, то криза стає етапом оновлення та розвитку [44].

Згідно з різними теоріями, криза середнього віку є не тільки наслідком психологічних змін, але й результатом соціальних та біологічних процесів. У цей час часто змінюється соціальний статус, відбувається перехід від активної професійної діяльності до більш спокійного способу життя. Багато людей у цей

період відчувають потребу у змінах у своїй кар'єрі, стосунках або в самореалізації. Однак ця криза не завжди обов'язково негативна. Вона може стати поштовхом до самопізнання, реорганізації особистих пріоритетів і навіть до змін у соціальних зв'язках [20].

Криза середнього віку вимагає глибокого внутрішнього аналізу та готовності до змін. Психологи наголошують, що важливо зрозуміти механізм цієї кризи та знайти способи її подолання. Під час кризових змін людина часто відчуває невизначеність і втрачує контроль над своїм життям. Проте підтримка з боку родини, друзів або психотерапевта може допомогти людині пройти через цей етап більш безболісно. Надзвичайно важливою є здатність адаптуватися до нових обставин, шукати нові життєві цілі та переосмислювати свої пріоритети.

Одним із важливих аспектів цієї кризи є необхідність у зміні соціальних ролей, зокрема родинних та професійних. Людина може переживати труднощі через неузгодженість своїх бажань та реальних можливостей. У цей час зростає потреба у переосмисленні значущості сімейних стосунків, партнерства, а також у пошуку нових професійних шляхів або хобі, які можуть стати основою для подальшого розвитку. Тому криза середнього віку є невід'ємною частиною процесу самоактуалізації. Не всі люди переживають кризу середнього віку однаково. Для деяких це стає періодом глибокого занепаду, депресії та стресу, що значно погіршує якість життя. Для інших же це шанс для розвитку, відновлення душевної рівноваги і досягнення більшої гармонії. В результаті важливо розуміти, що цей період може бути різним для кожної людини, і лише правильний підхід до себе і своїх проблем дозволить подолати труднощі [9].

Криза середнього віку тісно пов'язана з процесами внутрішнього перетворення, що включають перегляд життєвих цілей та бажання знайти нові смисли й мету. Індивідуально-психологічні особливості, такі як здатність до саморефлексії, внутрішня установка на зміну життя та пошук нових пріоритетів, допомагають людині долати цей період, формуючи нові орієнтири для подальшого розвитку. Водночас тиск соціальних стандартів і внутрішній конфлікт між молодістю та старінням можуть ускладнювати цей процес, створюючи психологічні бар'єри. Тому важливим аспектом є розуміння цих

передумов для забезпечення підтримки осіб, що переживають кризу середнього віку, через розвиток відповідних стратегій адаптації та самореалізації.

Криза середнього віку відзначається значними змінами у сприйнятті людиною свого життя, досягнутих результатів і майбутніх можливостей. Особливості сприймання цієї кризи варіюються залежно від індивідуальних особливостей, життєвих обставин та соціокультурних факторів. Перш за все, криза середнього віку пов'язана з оцінкою особистих досягнень і невдач. У цей період люди починають порівнювати своє життя з тими цілями і уявленнями, які мали в молодості, і часто приходять до висновку, що не досягли бажаних результатів. Це може викликати відчуття розчарування, неповноцінності та навіть тривоги щодо того, чи встигнуть вони здійснити ще свої мрії [32].

Сприйняття власного віку також змінюється в цей період. У середньому віці люди зазвичай відчувають певний дискомфорт від того, що їхня молодість вже позаду, а фізичні та психологічні зміни в тілі стають більш помітними. Це може стосуватися зниження енергійності, змін у зовнішньому вигляді, послаблення фізичної витривалості, а також початку переживань, пов'язаних з наближенням старості. Однак багато хто намагається компенсувати ці зміни через зосередження на нових цілях або зміни пріоритетів у житті.

Зокрема, чоловіки та жінки по-різному сприймають ці зміни. Для чоловіків середній вік часто асоціюється з питаннями стосовно кар'єри, соціального становища та фізичних можливостей. Вони можуть відчувати, що досягли максимуму в професії або сімейному житті і не бачать шляхів для подальшого розвитку. У жінок цей період може бути тісно пов'язаний із питаннями репродуктивного здоров'я, статевого життя, а також із сприйняттям змін в емоційній сфері, пов'язаних з клімаксом. Деякі жінки можуть переживати кризу через зниження своєї фізичної привабливості, тоді як інші можуть відчувати покращення в своїх емоціях, коли менш акцентують увагу на зовнішності [11].

Також варто зазначити, що криза середнього віку може включати переоцінку життєвих цінностей та потребу у зміні стилю життя. Люди часто починають замислюватися над сенсом свого життя, метою та досягненнями, що може призвести до пошуку нових захоплень, змін у професійній діяльності або

переїзду. Відчуття стабільності і внутрішньої гармонії може стати ключовим моментом, коли людина намагається знайти рівновагу між кар'єрою, особистим життям і самореалізацією. Додатково, соціальні фактори, такі як зміни в родині (вихід дітей з дому, переживання втрат) і професійне становище, можуть спричиняти додатковий стрес у цей період. Людина може відчувати себе не тільки старшою, а й менш успішною в порівнянні з іншими, що часто провокує почуття невдоволення своїм життям. У деяких випадках це може призвести до депресії або тривожних розладів [47].

Незважаючи на це, багато людей проходять через цей період без різких криз або з позитивною адаптацією до змін. Криза середнього віку може бути також і шансом для переосмислення життєвих пріоритетів, надання більшої уваги самопізнанню, розвитку нових захоплень та відносин. Тому сприйняття цієї кризи не завжди є негативним – вона може стати важливим етапом розвитку особистості, зокрема через прийняття нових ролей та значення в житті.

Криза середнього віку – це важливий етап життєвого циклу людини, за якого відбувається глибока переоцінка життєвих цінностей, досягнень та особистих планів. Зазвичай ця криза виникає в період від 35 до 50 років, коли людина починає усвідомлювати обмеженість часу і необхідність змін у житті. На цьому етапі люди часто переживають почуття незадоволеності тим, чого досягли, і прагнуть змінити свою кар'єру, стосунки чи особисті звички. Виникає усвідомлення, що молодість минула, а значна частина життєвих цілей залишилася нереалізованою [65].

Криза середнього віку може проявлятися в депресії, тривожності, конфліктах у сім'ї та на роботі, а також в прагненні до змін у вигляді кар'єрних або особистих перестановок. Часто люди в цей період стикаються з проблемами самооцінки, оскільки порівнюють себе з іншими та з їх досягненнями. Криза середнього віку може призвести до зміни ціннісних орієнтацій, переосмислення життєвих пріоритетів, що часто виражається у бажанні здійснити кардинальні зміни – змінити професію, місце проживання чи навіть партнера.

Криза середнього віку також супроводжується фізичними змінами, такими як зниження енергії, проблеми зі здоров'ям, зміни в зовнішності. Всі ці фактори

можуть додатково спричиняти відчуття втрати молодості і страх старіння. Людина може відчувати внутрішній конфлікт між бажанням продовжувати жити як молодий, енергійний індивід і необхідністю прийняття старіння як неминучого процесу. Криза середнього віку може бути як джерелом стресу, так і можливістю для трансформації особистості. Успішне її подолання дозволяє людині знайти нові сенси, змінити стиль життя та досягти більшої гармонії у стосунках з оточуючими. Важливою є підтримка близьких людей та здатність адаптуватися до змін. В результаті, людина може відчувати оновлення і зрілість, що дозволяє йти далі з новими цілями та перспективами [7].

Отже, вивчення вікових та індивідуально-психологічних передумов кризи середнього віку є важливим для розуміння природи та механізмів цього складного етапу в житті людини. Фізичні, психологічні та соціальні зміни, що відбуваються на цьому етапі, вносять значний вклад у формування індивідуального досвіду, що може як посилювати, так і полегшувати переживання кризи. Важливою передумовою є фізіологічні зміни, які супроводжують старіння, що створює відчуття втрати молодості та потенціалу. Психологічні переживання, такі як переоцінка життєвих досягнень і страх старіння, значно впливають на самооцінку особистості, а кар'єрні та родинні зміни можуть викликати відчуття незадоволення і потребу в самореалізації.

1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього віку

Вивчення соціально-психологічних чинників розвитку кризи середнього віку є надзвичайно важливим, оскільки цей період характеризується значними змінами, як на особистісному, так і на соціальному рівнях. Кризу середнього віку супроводжують глибокі переживання, спричинені рефлексією над досягнутим, майбутніми перспективами та змінами в життєвих ролях. Соціально-психологічні чинники мають прямий вплив на те, як індивіди переживають цей період, а також визначають, як вони адаптуються до нових умов.

Один із ключових аспектів – це зміни в соціальних ролях, які зазвичай відбуваються в середньому віці. Багато людей переживають завершення етапу активного виховання дітей, що супроводжується порожнечою в родинних відносинах. Це може викликати відчуття втрати сенсу життя або навіть самотності. Зміни в ролі матері чи батька, а також перехід до нових соціальних позицій, як-от роль пенсіонера або постійно працюючого професіонала, можуть викликати серйозні психоемоційні переживання. Саме в цей період особа може почати серйозно задумуватися над своєю ідентичністю та місцем у суспільстві.

Іншим важливим соціально-психологічним чинником є зміна соціальних очікувань і стандартів. Відомо, що в суспільстві існують певні стереотипи щодо того, яким має бути життя людини в середньому віці. Багато хто стикається з тиском із боку соціуму, коли порівнює себе з іншими – колегами, друзями, або навіть із загальноприйнятими ідеалами успіху та щастя, які домінують у медіа та соціальних мережах. Це порівняння може призводити до невдоволення своїми досягненнями або почуття недостатньої самореалізації, особливо якщо індивід не досяг бажаних соціальних або професійних висот [30].

Психологічні особливості, такі як страх старіння, втрата фізичної привабливості та зменшення фізичних можливостей, також є важливими чинниками кризи середнього віку. Соціальні очікування щодо зовнішнього вигляду та енергійності можуть значно посилювати цей стрес, а також викликати у людини відчуття тривоги або депресії. Втрата соціальної привабливості або зменшення здатності активно брати участь у соціальних активностях може відчутно позначитися на самооцінці [44].

Криза середнього віку – це складний період у житті людини, який часто супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, досягнутих результатів і майбутніх перспектив. Однак крім особистісних і психологічних факторів, великий вплив на переживання та перебіг кризи середнього віку мають соціальні чинники, які можуть як поглиблювати кризу, так і сприяти її подоланню.

1. Зміни в сімейних відносинах. Сімейне життя є важливим аспектом, який часто переживає значні трансформації в середньому віці. Для багатьох людей це період, коли діти виростають і залишають рідний дім, що може викликати

порожнечу, сум, а також змінює динаміку стосунків у сім'ї. У цей час з'являється можливість для відновлення або зміни стосунків з партнером, що часто супроводжується новими вимогами до партнера або самооцінки в парі. З іншого боку, у багатьох сім'ях у середньому віці відчувається додатковий стрес через турботу про старіючих батьків, що може сприяти емоційному напруженню.

2. Кар'єрні зміни та професійний розвиток. У середньому віці люди часто замислюються над досягненнями в кар'єрі, що може призвести до відчуття незадоволеності або втоми від професійної діяльності. З одного боку, це може бути період стабільності, коли людина досягла високих посад або стабільного фінансового становища, а з іншого – це може бути час для перегляду своїх кар'єрних досягнень і невикористаних можливостей. Якщо людина відчуває, що її професійний потенціал не реалізовано в повній мірі або що її кар'єра досягла свого піку, це може викликати відчуття кризи, невдоволення й навіть депресію.

3. Соціальний статус та порівняння з іншими. У середньому віці люди часто порівнюють свої досягнення з досягненнями однолітків або зображенням «успіху», яке нав'язується суспільством. Це може викликати почуття конкуренції, заздрості або невдоволення своїм становищем. Якщо соціальний статус людини не відповідає її очікуванням або ідеалам, це може спричиняти кризи і сумніви у власних силах. Традиційні соціальні очікування (матеріальний достаток, професійний успіх, родинне благополуччя) часто збільшують тиск на індивіда, що підсилює відчуття незадоволеності.

4. Зміни в здоров'ї та фізичних можливостях. Фізичні зміни, характерні для середнього віку, можуть також мати великий соціальний вплив. Зниження енергійності, появи болей у суглобах, зміни в зовнішньому вигляді (сивина, набір ваги, зморшки) можуть змінювати соціальні взаємодії, а також ставлення до себе. Людина може відчувати себе менш привабливою, що впливає на її соціальний статус і рівень самовпевненості. Зокрема, для жінок вік може бути асоційований з певними соціальними обмеженнями через традиційні стереотипи щодо зовнішнього вигляду, що викликає додатковий стрес і негативні переживання.

5. Соціально-економічні умови. Зміни в економічному та політичному середовищі можуть суттєво впливати на сприйняття кризи середнього віку.

Безробіття, економічна нестабільність, зміни в соціальних програмах можуть створити відчуття невизначеності щодо майбутнього. Люди, які переживають професійну кризу, можуть бути додатково налякані фінансовою нестабільністю або необхідністю адаптації до нових умов. Це часто посилює відчуття тривоги та невпевненості в своїй спроможності забезпечити себе і свою родину.

6. Соціальні мережі та культурні стандарти. Сучасне суспільство через соціальні мережі часто диктує стандарти ідеального життя, успіху, краси та щастя. Постійний потік інформації про досягнення знаменитостей, однолітків або сусідів може підсилювати почуття нестабільності в середньому віці. Порівняння свого життя з іншими, акцент на зовнішніх досягненнях, може привести до відчуття, що життя не виправдало очікувань.

7. Зміни в соціальних ролях і самоідентифікації. Соціальні ролі, які людина виконувала до середнього віку (професійний працівник, батько або мати), можуть змінюватися або втрачати свою значимість. Людина може переживати втрату ролі, коли діти виростають, а кар'єра наближається до свого завершення. У таких випадках важливою є переоцінка значення власної ідентичності та пошук нових шляхів для самореалізації [1; 13; 59; 81].

Однак індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку також відіграють важливу роль. Це включає в себе особистісні особливості, на яких базуються стратегії подолання стресів, самооцінка, мотивація досягнення та взаємини з іншими людьми. Індивідуальна здатність до адаптації та саморефлексії впливає на те, як людина переживає цей період. Ті, хто не зміг реалізувати свої молодіжні ідеали або не досягнув поставлених цілей, можуть зіткнутися з глибшим відчуттям розчарування. Тому дослідження вікових та індивідуально-психологічних факторів є важливим для розробки ефективних методів підтримки та адаптації, які допоможуть мінімізувати негативні наслідки кризи середнього віку та зробити цей період трансформаційним.

У середньому віці людина часто стикається з цілим рядом фізичних, психологічних і кар'єрних змін, що можуть суттєво впливати на її життя. Так, фізичні зміни на етапі середнього віку проявляються у зниженні енергії та зменшенні фізичної активності. Багато людей починають відчувати, що їхнє тіло

вже не відновлюється так швидко після фізичних навантажень, як у молодості. Це може бути пов'язано з уповільненням метаболізму, змінами в гормональному фоні, втратою м'язової маси та зниженням витривалості. В результаті зменшення фізичної активності можуть виникати проблеми з вагою, зниження тонуусу та загальна втома, що може стати причиною зниження якості життя. Старіння організму також виявляється у зміні зовнішнього вигляду, зокрема, в утворенні зморшок, посивінні волосся, зниженні еластичності шкіри. Ці зміни часто викликають у людини відчуття незадоволення та навіть стрес, оскільки вони змушують переосмислювати власну ідентичність і соціальну роль. Проблеми зі здоров'ям, зокрема підвищений ризик хронічних захворювань, таких як гіпертонія, діабет, серцево-судинні захворювання, також можуть посилити тривогу щодо старіння і загрози смерті [74].

Психологічні зміни в середньому віці часто пов'язані з переоцінкою досягнень та переживанням втрати молодості. Людина може почати відчувати, що час, який залишився, обмежений, і що багато з її мрій та цілей залишаються нездійсненими. Це може спричинити депресивні настрої, смуток та відчуття безнадійності, особливо якщо людина має нездійснені життєві плани або не отримала бажаного визнання. Водночас, у цьому віці починає формуватися нове ставлення до старіння, яке часто супроводжується страхом смерті. Втрата фізичної привабливості, непередбачуваність майбутнього та необхідність адаптуватися до нових обставин можуть викликати глибоке хвилювання щодо того, що залишиться після них, а також змусити людину замислитись про духовну сторону життя. Психологічна криза, яка може виникнути на цьому етапі, зазвичай пов'язана з потребою визнання і підтвердження свого життєвого шляху. З'являється відчуття втрати життєвих можливостей, що може спричинити потребу в пошуку нових сенсів, зміні пріоритетів, пошуку нового сенсу життя.

Кар'єрні зміни у середньому віці часто виявляються у незадоволеності досягнутими результатами. Людина може почати сумніватися у правильності обраного шляху, якщо не досягла бажаного кар'єрного росту або матеріального благополуччя. Це може супроводжуватися бажанням змінити професію або напрямок діяльності. На цьому етапі люди часто починають оцінювати, чи дійсно

їхня кар'єра приносить задоволення, чи відповідає вона їхнім реальним інтересам та цінностям. Особливо важко прийняти цей факт тим, хто вже досяг певних вершин у своїй кар'єрі, але не відчуває внутрішнього задоволення. Людина може відчувати, що її потенціал не був реалізований повністю, і почати шукати нові можливості для самореалізації. Це може проявлятися у бажанні змінити професію, почати власний бізнес або взяти на себе нові, більш цікаві проекти. Однак часто на цьому етапі людина може також переживати кризу через відчуття, що вік стає перешкодою для кар'єрних змін, оскільки суспільство часто оцінює успіх через призму молодості, динамічності та постійного розвитку [80].

В середньому віці багато людей починають переоцінювати свої життєві досягнення. Це може включати невиконані цілі, мрії, плани, які не були реалізовані з різних причин. Важливою темою на цьому етапі стає невідповідність між очікуваннями та реальністю, що може призвести до відчуття розчарування або навіть безнадійності. Людина може почати порівнювати себе з іншими та відчувати, що вона не досягла того, що мала б досягти до цього віку. Зокрема, це стосується кар'єри, фінансового стану, особистого розвитку і навіть родинних відносин. Якщо досягнення в особистому житті не відповідають очікуванням, людина може відчувати певну незадоволеність, а це, у свою чергу, може викликати кризу середнього віку, пов'язану з відчуттям упущених можливостей. Психологічно це може проявлятися через почуття фрустрації, депресії або тривоги за те, що більша частина життя вже позаду і немає часу для досягнення нових цілей. Водночас, це може стати моментом для переоцінки життєвих пріоритетів, що, у деяких випадках, призводить до змін у самовизначенні та подальших дій [16].

В середньому віці часто виникають переживання, пов'язані з невизначеністю щодо майбутнього. Людина починає усвідомлювати, що більша частина її життя вже позаду, і виникає питання, чи встигне вона реалізувати свої мрії та плани. Це може бути спричинено почуттям, що час невблаганно минає і що залишилося мало можливостей для досягнення бажаного. Такі переживання можуть виникати у зв'язку з намаганням переоцінити не лише власні досягнення, а й усвідомленням того, що не всі життєві плани можуть бути здійснені. Людина

може почати порівнювати свої життєві досягнення з тим, що вона хотіла б досягти, що може викликати відчуття тривоги, суму або навіть втрату сенсу життя. Більше того, переживання з приводу майбутнього можуть бути пов'язані з фізичними змінами, такими як старіння і погіршення здоров'я, що додає страху перед старістю та смертю. Ці емоції можуть призвести до внутрішнього конфлікту, де особа усвідомлює, що її час на реалізацію певних цілей обмежений, і це може спричиняти депресивні настрої або почуття безнадійності.

В середньому віці багато людей починають відчувати розчарування через незадоволеність своїм життям, що часто виражається в низькій самооцінці. Це відчуття виникає через усвідомлення того, що певні життєві плани не були здійснені, і досягнення в кар'єрі чи особистому житті не відповідають очікуванням. Таке невдоволення може бути пов'язане з різними факторами, такими як незадоволеність професійними досягненнями, фінансовою стабільністю чи родинними стосунками. Порівняння з іншими людьми, які досягли більше успіхів чи визнання, посилює ці почуття, що може призводити до глибокої самооцінки та навіть депресивних настроїв. Людина може відчувати, що її соціальний статус не відповідає її амбіціям або що вона не реалізувала весь свій потенціал. Це також може бути пов'язано з фізичними змінами, які знижують її самопочуття та енергійність, і зменшують впевненість у собі [5].

На цьому етапі люди часто переживають кризу смислу і прагнуть змінити свої життєві пріоритети. З огляду на те, що середній вік стає моментом осмислення пройденого життєвого шляху, виникає потреба знайти нові цілі та смисли, що можуть забезпечити внутрішнє задоволення. Це може включати зміну професії, переорієнтацію на нові інтереси, активну участь у громадському житті або зміни у взаємодії з родиною. Людина може почати активно шукати нові способи самореалізації, переходити до нових соціальних груп чи спільнот, що дає їй відчуття нового життя. Це також може бути часом для розвитку хобі чи творчих здібностей, які не мали можливості бути реалізованими в молодші роки. Пошук нових смислів іноді може бути спричинений незадоволеністю попереднім життям, бажанням виправити те, що не вдалося, чи потребою в оновленні життєвих пріоритетів.

У середньому віці психологічна потреба в самореалізації стає більш вираженою. Людина може відчувати потребу в нових переживаннях та випробуваннях, щоб зрозуміти себе і свої можливості. Це може включати пошук нового особистого або професійного виклику, бажання змінити своє місце в житті або знайти нові форми самовираження. Самореалізація на цьому етапі може мати різні форми, в залежності від індивідуальних пріоритетів, але часто це процес, пов'язаний з пошуком глибшого сенсу і більшою задоволеністю від того, як людина живе та чим займається. Важливо, що потреба в самореалізації часто супроводжується бажанням залишити спадщину або вплив на оточуючих, чи то через родину, професійну діяльність або інші соціальні внески. В середньому віці це може бути моментом, коли людина починає прагнути до особистісного зростання, займаючись тим, що приносить їй глибоке внутрішнє задоволення, і не зупиняється на досягнутому. Бажання розвиватися, пізнавати нові можливості, випробовувати свої сили в нових сферах стає дуже важливим для психологічного благополуччя. Це бажання самовираження також тісно пов'язане з пошуками нового смислу, адже часто для самореалізації необхідно переглянути минуле, усвідомити власні досягнення і виправити помилки [8].

В середньому віці часто спостерігається внутрішня установка на зміну життя, зокрема на пошук нових шляхів розвитку, самоперетворення. Людина може відчувати потребу переглянути свої життєві пріоритети та внести корективи в стиль життя. Цей процес супроводжується розвитком здатності до саморефлексії, тобто бажанням зупинитися і осмислити своє минуле, оцінити досягнення та помилки, а також визначити, що може бути змінено в майбутньому. Багато людей на цьому етапі відкривають для себе нові інтереси, професійні орієнтири чи захоплення, що дозволяє їм відчувати оновлення та відродження. Вони також можуть почати більше звертати увагу на внутрішній світ, на свої почуття та емоції, прагнучи до глибшого розуміння себе. Зазвичай цей період супроводжується сильним прагненням до самовдосконалення, до досягнення гармонії між внутрішніми і зовнішніми аспектами життя.

Отже, соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього віку відіграють ключову роль у формуванні внутрішніх переживань людини та її

здатності адаптуватися до змін, що супроводжують цей період. Зміни в соціальних ролях, очікуваннях та статусі, а також вплив зовнішніх стереотипів і соціальних норм можуть викликати глибокі переживання та відчуття невдоволення своїм життям. Особливе значення мають переживання щодо старіння, втрати фізичної привабливості та зниження професійної активності, що спричиняють стрес і тривогу. Водночас, соціальна підтримка, психологічна стійкість та здатність адаптуватися до нових умов можуть значно знизити негативний вплив цих чинників. Тому важливим є усвідомлення соціально-психологічних аспектів кризи середнього віку для розробки ефективних методів підтримки, які допоможуть людині знайти нові шляхи самореалізації та досягти внутрішньої гармонії. Розуміння цих чинників не лише полегшує процес адаптації, але й сприяє покращенню якості життя людей у цей період.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз основних наукових підходів до вивчення кризи середнього віку показує, що існують різні теоретичні концепції, які пояснюють цей період як суттєвий етап у життєвому циклі людини. Психоаналітичний підхід акцентує на внутрішніх конфліктах та переосмисленні життєвих цілей, тоді як біологічні та соціологічні теорії зосереджуються на зміні фізичних і соціальних ролей. Криза середнього віку розглядається як складний і багатовимірний процес, у якому важливу роль відіграють не тільки внутрішні психологічні фактори, а й зовнішні соціальні умови. Дослідження виявляють важливість інтеграції різних підходів для глибшого розуміння цього етапу життя, що допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки та адаптації для людей середнього віку.

2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку свідчать про те, що цей етап розвитку людини супроводжується внутрішніми трансформаціями, які відбуваються через біологічні, психологічні та соціальні зміни. Фізіологічне старіння, відчуття наближення до кінця життєвого циклу та переосмислення досягнутих результатів стають важливими спонукаючими факторами для виникнення кризи. Індивідуально-психологічні особливості, такі

як рівень самоповаги, особистісні цінності, адаптивні механізми й внутрішня мотивація, визначають інтенсивність переживань, пов'язаних з цією кризою. Для деяких людей цей етап є можливістю для самоактуалізації та нового осмислення власного життя, для інших – джерелом тривоги і невдоволення.

3. Соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього віку підкреслюють важливість зовнішнього середовища, у якому людина функціонує. Зміни в соціальних ролях, зниження професійного статусу, відчуття втрати значущості в суспільстві можуть призвести до переживань депресії та тривоги. Вплив культурних і соціальних стереотипів, які приписують вік до визначених життєвих досягнень, створює додатковий тиск. У той же час, наявність підтримки з боку родини, друзів та колег, а також здатність людини адаптуватися до нових соціальних умов, значно пом'якшують прояви кризи. Психологічні ресурси, такі як здатність до рефлексії і перегляду життєвих пріоритетів, є ключовими факторами, що визначають успішність подолання кризового етапу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення соціально- психологічних особливостей кризи середнього віку

Зважаючи на визначені завдання дослідження, яке мало на меті вивчити психологічні особливості переживання кризи середнього віку, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 40 до 55 років, що перебувають у періоді середнього віку.

Згідно з теоретичним аналізом психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, можна виділити чотири компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та регулятивний. Кожен з них набуває специфічного значення на етапі середнього віку та впливає на процеси самоусвідомлення.

1. Когнітивний компонент: у цей період людина переживає важливі зміни в сприйнятті соціального світу та самооцінці. Перегляд життєвих досягнень, а також усвідомлення обмеженості часу сприяють переосмисленню життєвих цілей і цінностей. Конфліктні смисли, які виникають у зв'язку з тим, чого не вдалося досягти, мотивують до вибору нових шляхів розвитку та самопізнання.

2. Емоційний компонент: кризовий період середнього віку часто супроводжується емоційною нестабільністю. Людина може переживати сумніви, стрес, що зумовлені страхом перед старінням, невиконаними планами та мріями. Переживання цього етапу є емоційно насиченим і супроводжується різноманітними емоціями, що активізують внутрішню енергію для змін.

3. Мотиваційний компонент: на цьому етапі людина часто починає прагнути до нових життєвих цілей, пошуку сенсу та самоактуалізації. Потреби у самореалізації та самовизначенні стають основними драйверами змін, що сприяють розвитку внутрішніх мотивів, які направляють людину до нових досягнень і життєвих орієнтирів.

4. Регулятивний компонент: кризовий період середнього віку вимагає від людини прийняття відповідальних рішень щодо подальших кроків у житті.

Психологічний розвиток в цей час передбачає активне самоуправління, самоорганізацію та коригування поведінки відповідно до нових життєвих умов.

Для вивчення психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, рівня розвитку когнітивного, емоційного, мотиваційного та регулятивного компонентів самоцінності, було використано метод тестування. Для детального вивчення психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, а також виявлення знань, мотивів і переживань, що супроводжують цей період, психодіагностичний інструментарій включав відповідні методики.

Зокрема, для дослідження когнітивного компонента переживання кризи середнього віку застосовано методику дослідження самоставлення В. Століна та С. Пантелєєва (Додаток А). Методика є багатовимірним діагностичним опитувальником, заснованим на стандартизованому самозвіті. Враховуючи, що самоставлення в цей період розглядається як стає відчуття власного Я, яке включає різні модальності, що розрізняються емоційним та семантичним змістом ставлення до себе, досліджуванам пропонується оцінити власну самооцінку через 110 суджень, що об'єднані в три фактори й відповідають відповідним шкалам.

1. Фактор «Самоповага»: стосується внутрішньої послідовності, самовпевненості та саморозуміння. Він включає такі аспекти ставлення до себе, як віра в свої власні сили, здатність до самостійності, оцінка перспектив контролювати власне життя. Цей фактор враховує соціально-нормативні критерії успіху, моральності, цілеспрямованості, та схвалення з боку соціуму, охоплюючи такі шкали: шкала «Відкритість» – внутрішня чесність, ставлення до себе, що включає свідомі й несвідомі бар'єри, шкала «Самовпевненість» – образ вольової, енергійної, надійної особистості, шкала «Самокерівництво» – ставлення до себе як до головного джерела прогресу й активності, шкала «Дзеркальне Я» – очікуване ставлення до себе з боку інших.

2. Фактор «Аутосимпатія»: відображає ставлення до власного Я, включаючи дружність і вороже ставлення до себе. На позитивному полюсі – схвалення себе та довіра до себе, на негативному – низька самооцінка, схильність до самозвинувачення. Цей фактор включає шкали: «Самоцінність» – емоційна

оцінка себе через духовність, любов, багатство внутрішнього світу, шкала «Самоприйняття» – гармонійне ставлення до себе, прийняття своїх недоліків, шкала «Самоприв’язаність» – прагнення змінити себе відповідно до ідеалу,

3. Фактор «Самознищення»: відображає негативне ставлення до себе та включає такі шкали: шкала «Внутрішня конфліктність» – прояви внутрішніх конфліктів та сумнівів у своїй самооцінці, шкала «Самозвинувачення» – наявність негативних емоцій до себе, що виникають попри високу самооцінку.

В процесі діагностики досліджуваних особливу увагу слід приділяти змісту суджень і можливості правильного вибору, що відповідає попередньому досвіду. Базуючись на результатах, проводиться інтерпретація виявлених особливостей, з урахуванням характеру й рівня відхилень за кожною характеристикою. Отримані первинні дані перераховуються у вторинні показники й оформляються у вигляді профілю. За цими профілями оцінюється спрямованість рівня вираженості розходжень в оцінках.

В емпіричному дослідженні емоційного компонента переживання самоцінності в період кризи середнього віку застосовано опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (Додаток Б).

Основою цього опитувальника є трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння та управління своїми та чужими емоціями. Здатність до розуміння емоцій передбачає, що людина може не лише виявити наявність емоцій у себе або в інших, але й визначити, яку саме емоцію переживає особа, а також усвідомити причини та можливі наслідки цієї емоції. Здатність до управління емоціями включає здатність контролювати інтенсивність емоцій, пригнічувати надмірні емоційні прояви, коригувати їх вирази, а також при необхідності викликати певні емоції. У контексті кризи середнього віку особливо актуальною є здатність людини до саморегуляції емоцій, оскільки цей період супроводжується глибокими рефлексіями щодо досягнутих результатів у житті, змін в соціальному статусі та виникненням нереалізованих можливостей. Тому здатність правильно оцінювати свої емоції та ефективно ними керувати є важливою для подолання труднощів цього етапу життя.

У структурі емоційного інтелекту виділяються два основні аспекти: міжособистісний емоційний інтелект (MEI) та внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI). Міжособистісний емоційний інтелект передбачає розуміння і управління емоціями інших людей, а внутрішньоособистісний – це розуміння і управління власними емоціями. У зв'язку з кризою середнього віку, коли особистість часто перебуває в стані переоцінки власного життя та взаємовідносин з іншими, ці аспекти набувають особливого значення.

Методика включає кілька шкал, які оцінюють різні аспекти емоційного інтелекту. Для міжособистісного емоційного інтелекту виділяються шкали: МР – розуміння чужих емоцій. Здатність правильно трактувати емоційний стан інших людей, враховуючи міміку, жести, інтонацію та інші прояви; МУ – управління чужими емоціями. Здатність коригувати емоційний стан інших, знижувати інтенсивність негативних емоцій або посилювати позитивні.

Для внутрішньоособистісного емоційного інтелекту використовуються такі шкали: ВР – розуміння своїх емоцій, здатність усвідомлювати свої емоції, ідентифікувати їх і розуміти їх причини; ВУ – управління своїми емоціями, здатність керувати своїми емоціями, підтримувати бажаний емоційний стан і контролювати небажані емоційні прояви; ВЕ – контроль експресії, здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій, щоб вони відповідали соціальним нормам та контексту.

Загальний емоційний інтелект визначається шляхом підсумовування всіх субшкал. Окремі шкали, такі як РЕ і УЕ, також дозволяють оцінити емоційний інтелект на рівні розуміння та управління емоціями у власному житті та в стосунках з іншими людьми.

В емпіричному дослідженні мотиваційного компонента переживання самоцінності в контексті кризи середнього віку застосовано методику діагностики мотивації до успіху Т. Елерса (Додаток В).

Застосування методики дозволило визначити мотиваційну спрямованість на досягнення успіху в респондентів, що переживають кризу середнього віку. На цьому етапі життя прагнення до досягнення успіху часто співвідноситься з бажанням уникати невдач. Важливою рисою є те, що чим більша вмотивованість

особистості, тим вище її надія на досягнення бажаних результатів, водночас із меншою готовністю до ризику. При використанні цієї методики респонденти надають відповіді «так» або «ні». Для інтерпретації результатів визначено чотири рівні мотивації до успіху – дуже високий, помірно високий, середній і низький. Зі збільшенням кількості балів зростає й рівень мотивації до успіху. Це дозволяє оцінити важливість мотиваційної орієнтованості на успіх, яка є важливим елементом переживання самоцінності під час кризи середнього віку. Високий рівень мотивації до успіху може слугувати потужним чинником для реалізації цілей у період, коли особа оцінює свої досягнення та можливості.

Щодо емпіричного дослідження регулятивного компонента переживання самоцінності в цей період, було застосовано тест «Самооцінка сили волі» Є. Ільїна та Є. Феценко (Додаток Г). Цей тест допомагає визначити здатність осіб вдаватися до вольових зусиль для подолання перешкод, що є важливим аспектом в умовах кризи середнього віку, коли необхідно знову знайти внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. Високий бал за тестом свідчить про наявність сили волі навіть у складних ситуаціях, що дозволяє особі відчувати себе стабільною й впевненою в подальших кроках. Середній бал свідчить про схильність до боротьби з труднощами, але з певними труднощами в прийнятті рішень та готовності взяти на себе відповідальність. Низький рівень сили волі може бути ознакою пасивності або навіть відчуження від реальних обов'язків і викликів, що також характерно для цього вікового етапу.

За результатами використаних діагностичних методик можна виділити три основні рівні переживання кризи середнього віку – високий, середній і низький.

1. Високий рівень переживання кризи середнього віку характеризується активним пошуком нових сенсів життя, переоцінкою досягнутих результатів і готовністю до змін. Людина в цей період усвідомлює необхідність трансформації і вважає її можливістю для самовдосконалення та росту. Вона демонструє оптимізм і рішучість у досягненні нових цілей, готовність змінити своє оточення, професійну діяльність, або навіть кардинально змінити життєвий шлях. Це може проявлятися у виборі нової кар'єри, пошуках нових захоплень або зміні

ставлення до близьких людей. У такому випадку особистість переживає кризу як позитивний процес, що веде до нових можливостей і самореалізації.

2. Середній рівень переживання кризи середнього віку виявляється в ситуаціях, коли людина відчуває суперечливі емоції і труднощі при балансуванні між прагненнями до змін та страхом перед невідомістю. У цьому віці людина може відчувати незадоволення від досягнутого, але не завжди знаходить сили або можливості для здійснення змін. Спостерігається певна апатія або коливання в емоційному стані: з одного боку, є намагання змінити своє життя, з іншого – відчуття страху, невпевненості в собі і в майбутньому. Людина може відчувати відчуження від старих захоплень і друзів, але ще не готова до повної переоцінки своїх життєвих орієнтирів. Її внутрішній конфлікт виражається в постійних сумнівах щодо правильності вибору в житті і потреби змін.

3. Низький рівень переживання кризи середнього віку проявляється у відчутті депресії, тривожності та розчарування. Особистість може не розуміти причин виникнення таких відчуттів, або ж відчувати, що всі зміни в житті, що відбуваються, не є позитивними. Це може супроводжуватись негативними емоціями, такими як безнадія, апатія або навіть злість на минулі досягнення, що здаються незначущими, і на відсутність чіткої мети в житті. Людина часто не має сили вийти зі стану застою, не бачить шляхів для змін або вважає їх неможливими. Це може супроводжуватись ізоляцією від світу, відсутністю інтересу до соціальних контактів і відчуттям відчуження від родини чи близьких.

Отже, застосування відповідного психодіагностичного інструментарію дозволяє отримати чітке уявлення про психологічні особливості переживання самоцінності в період кризи середнього віку, що допомагає в подальшій роботі. Обробку результатів проведено за допомогою Microsoft Excel.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку

Вивчення переживання самоцінності особистістю в контексті кризи середнього віку включає компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та

регулятивний. У рамках дослідження цих компонентів ми розглядаємо рівні сформованості кожного з них серед осіб, які перебувають у періоді середнього віку. Для цього проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь 50 осіб, віком від 40 до 55 років.

Зокрема, для аналізу когнітивного компонента переживання самоцінності у періоді середнього віку застосовано методика дослідження самоставлення В. Століна та С. Пантелєєва. Так, було проаналізовано рівні сформованості відповідних шкал ставлення до себе в цей період, і результати виявили такі тенденції (рис. 2.1).

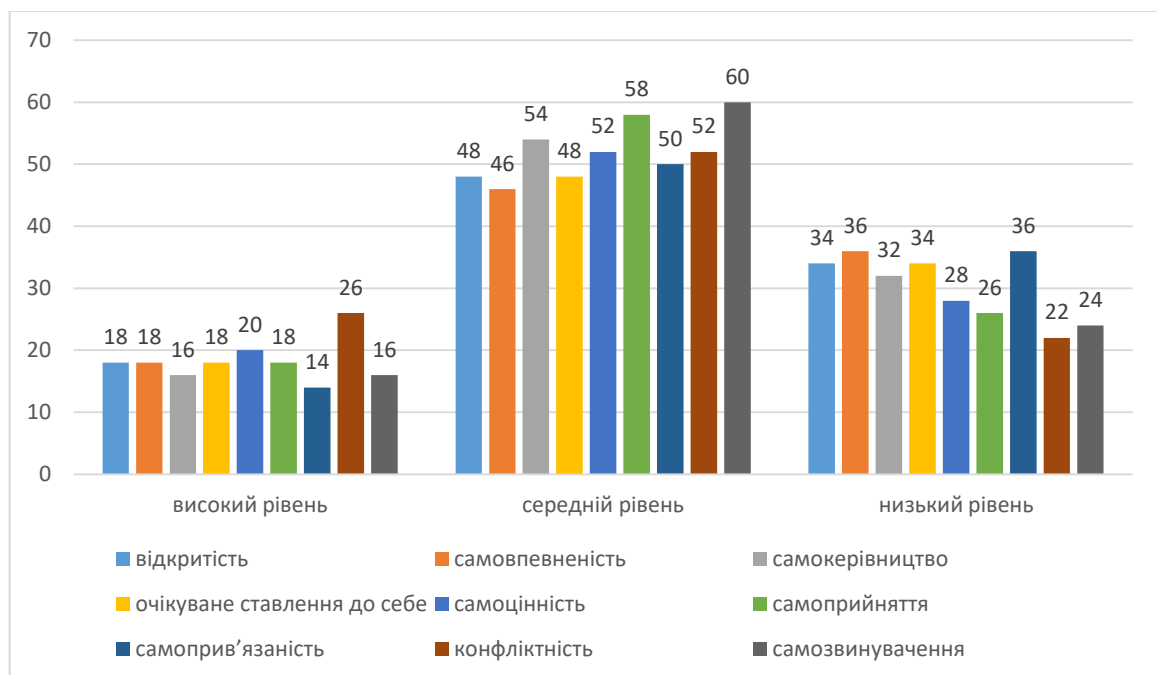


Рис. 2.1. Особливості самоставлення у період кризи середнього віку (за методикою самоставлення В. Століна, С. Пантелєєва)

Показники відкритості серед досліджуваних осіб розподілилися наступним чином: 18% учасників мали високий рівень розвитку відкритості, 48% – середній, а 34% – низький. Це свідчить про те, що особи з високим рівнем відкритості мають високу внутрішню чесність та здатність до рефлексії, що є важливим у контексті переживання криз середнього віку. Вони можуть краще приймати зміни в житті та відкрито сприймати нові ідеї чи підходи.

Щодо шкали самоуправління, то 16% досліджуваних осіб показали високий рівень самоуправління, 54% – середній, а 32% – низький. Це вказує на

те, що люди з високим рівнем самоуправління активно формують своє життя, зокрема під час проходження через кризу середнього віку, самі визначаючи напрямок змін у своїй кар'єрі, особистих стосунках та інших сферах.

Шкала очікуваного ставлення до себе показала, що 18% респондентів мали високий рівень очікуваного ставлення до себе з боку інших, 48% – середній, а 34% – низький. Це означає, що особи з низьким рівнем «дзеркального Я» можуть бути менш чутливими до того, як їх сприймають інші, що може бути пов'язано з відчуттям ізоляції або недостатнім соціальним підтвердженням, характерним для кризи середнього віку.

Що стосується шкали самовпевненості, 18% осіб мали високий рівень, 46% – середній, а 36% – низький. Це свідчить про те, що багато людей середнього віку можуть переживати сумніви щодо власних сил та досягнень, особливо коли вони стикаються з кризовими періодами змін у своєму житті.

Шкала самоприйняття показала, що 18% респондентів мали високий рівень самоприйняття, 58% – середній, а 26% – низький рівень. Це означає, що для багатьох осіб, що переживають кризу середнього віку, важливо прийняти себе такими, якими вони є, з усіма своїми досягненнями та недоліками, що допомагає їм переборювати негативні емоції, пов'язані з цим періодом.

Рівень самоприв'язаності, який характеризує внутрішнє ставлення до себе, також виявив цікаві результати: 14% осіб мали високий рівень, 50% – середній, а 36% – низький рівень. Це вказує на те, що під час кризи середнього віку деякі люди починають відчувати потребу в зміні свого ставлення до себе, оскільки вони прагнуть до самовдосконалення, але не задоволені тим, чого досягли.

Що стосується шкали конфліктності, то 26% респондентів мали високий рівень внутрішніх конфліктів, 52% – середній, і 22% – низький. Це вказує на те, що середній вік є періодом, коли внутрішні конфлікти можуть бути дуже вираженими, оскільки люди намагаються примирити свої старі й нові цінності.

Шкала самозвинувачення показала, що 16% осіб мають високий рівень самозвинувачення, 60% – середній, а 24% – низький. Це може свідчити про те, що багато людей середнього віку можуть переживати почуття вини через

невиконання деяких життєвих очікувань або нереалізовані плани, що посилює негативні емоції під час кризи середнього віку.

Окремо варто виділити шкалу самоцінності. 20% досліджуваних осіб мали високий рівень розвитку самоцінності, 52% – середній, а 28% – низький рівень. Високі показники самоцінності означають емоційну оцінку себе на основі внутрішніх критеріїв, таких як духовність, здатність до любові та багатство духовного світу. Це є важливим фактором у контексті кризи середнього віку, коли люди намагаються знайти нові сенси в житті та досягти гармонії з собою.

Таким чином, результати дослідження показують, що в період середнього віку переживання самоцінності має різні прояви в залежності від когнітивного компонента самоставлення, і ці компоненти можуть мати значний вплив на психологічний стан людини під час кризових періодів її життя.

В емпіричному дослідженні емоційного компонента переживання самоцінності у період кризи середнього віку застосовано опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна. Було проаналізовано рівні сформованості відповідних шкал емоційного інтелекту в період кризи середнього віку, що дозволило виявити особливості емоційного сприйняття та управління емоціями на цьому етапі життєвого циклу (рис. 2.2).

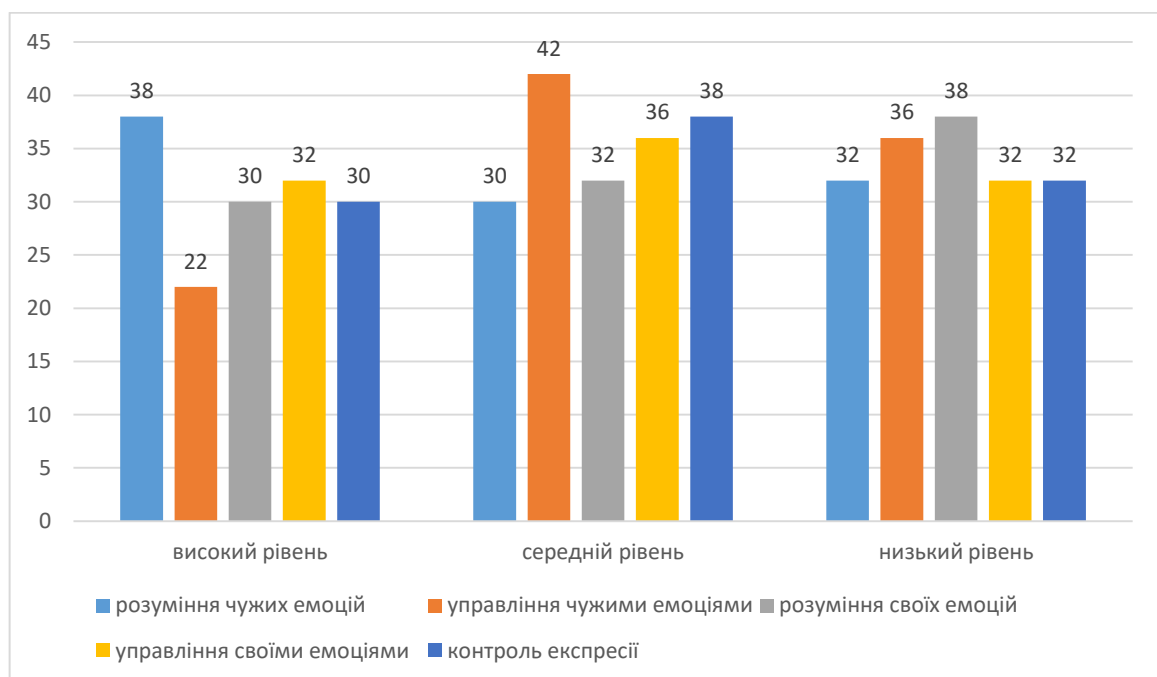


Рис. 2.3. Особливості емоційного інтелекту у період кризи середнього віку (за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсіна)

Згідно з результатами шкали «розуміння чужих емоцій» (МР), 38% досліджуваних осіб у період середнього віку продемонстрували високий рівень, 30% – середній, а 32% – низький. Це свідчить про певні труднощі у розумінні емоційних реакцій оточуючих, що може бути пов'язано зі змінами у соціальних ролях та вимогах до особистості в період кризи середнього віку.

За шкалою «управління чужими емоціями» (МУ) 22% респондентів показали високий рівень, 42% – середній, а 36% – низький. Це свідчить про недостатній рівень знань у сфері управління емоціями оточуючих, що може бути зумовлено зростанням емоційної напруги та труднощами у адаптації до змін у життєвих обставинах у цей період.

Шкала «розуміння своїх емоцій» (ВР) показала, що 38% респондентів мали низький рівень, 32% – середній, а 30% – високий рівень розуміння своїх емоцій. Це свідчить про труднощі в самосприйнятті, що є характерним для кризових періодів, коли людина починає переглядати свої життєві цінності та досягнення.

Згідно з результатами шкали «управління своїми емоціями» (ВУ), 36% респондентів показали середній рівень, 32% – низький, і 32% – високий рівень. Це свідчить про те, що в період середнього віку зберігаються труднощі в емоційному самоконтролі, що може бути пов'язано з усвідомленням неминучості старіння та змін у життєвих цілях.

За шкалою «контроль експресії» (ВЕ) у 38% респондентів спостерігався середній рівень, у 32% – низький, і у 30% – високий рівень контролю над вираженням емоцій. Це відображає потребу у розвитку емоційної регуляції, що стає особливо важливим у період середнього віку через зростаючий стрес та тривоги, пов'язані зі змінами в життєвих умовах.

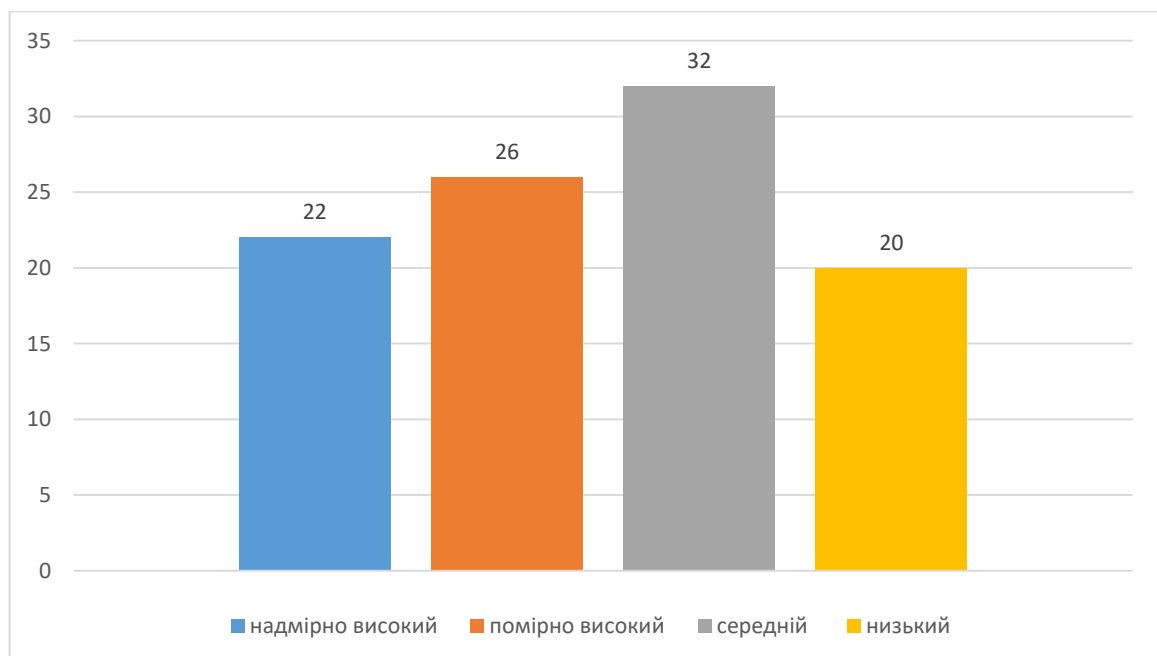
Щодо рівнів розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ), було виявлено, що 40% респондентів мають середній рівень, 32% – низький, і 28% – високий. Люди з високим рівнем міжособистісного емоційного інтелекту мають здатність адекватно адаптуватися до змін у стосунках та соціальному середовищі, що є важливим у період кризи середнього віку, коли відбувається переоцінка соціальних зв'язків.

За шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (BEI) 40% респондентів показали низький рівень, 42% – середній, і 18% – високий рівень. Це вказує на те, що багато людей у період середнього віку стикаються з труднощами в самопізнанні та емоційній самоідентифікації, що є типовим для цього життєвого етапу, коли спостерігається пошук нового сенсу життя.

Результати дослідження інтегрованого показника емоційного інтелекту вказують, що найбільші труднощі спостерігаються на рівні сприйняття та розуміння своїх емоцій, що відображає вплив кризи на самоусвідомлення індивіда. У досліджуваних осіб середній рівень емоційного інтелекту складає 40%, високий рівень – 36%, а низький – 24%.

Загалом, результати дослідження демонструють, що в період середнього віку емоційний інтелект залишається важливим фактором успішної адаптації до змін, однак є певні труднощі у розумінні своїх і чужих емоцій, а також у регуляції емоційних переживань.

В емпіричному дослідженні мотиваційного компонента переживання кризи середнього віку застосовано методику діагностики мотивації до успіху Т. Елерса (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Рівні мотивації до успіху у період кризи середнього віку
(за методикою діагностики мотивації до успіху Т. Елерса.)**

Як видно, у 22% досліджуваних осіб середнього віку встановлено надмірно високий рівень сформованості мотивації до успіху, у 26% – помірно високий рівень, у 32% – середній рівень, а 20% досліджуваних виявили низький рівень мотивації до успіху.

Здобуті показники мотивації до успіху свідчать, що у значної частини респондентів середнього віку існує сильне бажання досягти успіху в житті, особливо в професійній та особистісній діяльності, що є характерним для людей, які перебувають на етапі переосмислення власних життєвих досягнень і невиконаних цілей. У багатьох випадках цей процес пов'язаний з бажанням завершити справи та досягти високих результатів у різних сферах життя.

Водночас, низькі показники мотивації до успіху вказують на наявність у деяких осіб середнього віку відчуття втрати впевненості у своїх силах, що може бути викликано переживанням невдач, страхом перед старінням, а також розчаруванням у не досягнутих цілях. Для цих осіб характерне уникнення складних, але значущих завдань, а також виникнення відчуття тривожності та страху перед змінами у житті. Серед таких респондентів можна спостерігати зниження внутрішньої енергії і бажання досягати поставлених цілей.

В емпіричному дослідженні регулятивного компонента переживання самоцінності в контексті кризи середнього віку застосовано тест «Самооцінка сили волі» Є. Ільїна, Є. Феценко. Дослідження сили волі зосереджено на визначенні здатності респондентів середнього віку свідомо застосовувати вольові зусилля для подолання перешкод (рис. 2.4).

Як видно, істотна частка респондентів (32%) проявила високий рівень сформованості сили волі, здатності долати життєві труднощі. Ці особи здатні контролювати свої емоції, стан здоров'я, активність у професійній діяльності та особистих стосунках, ефективно виконувати завдання, долати сумніви та знаходити мотивацію для досягнення цілей. Вони також проявляють ініціативність, рішучість та витривалість, готові брати на себе відповідальність у складних ситуаціях. Проте, серед респондентів середнього віку також виявлено значну частку (44%), яка демонструє середній рівень сили волі. Такі особи можуть виконувати завдання, однак часто обирають обхідні шляхи.

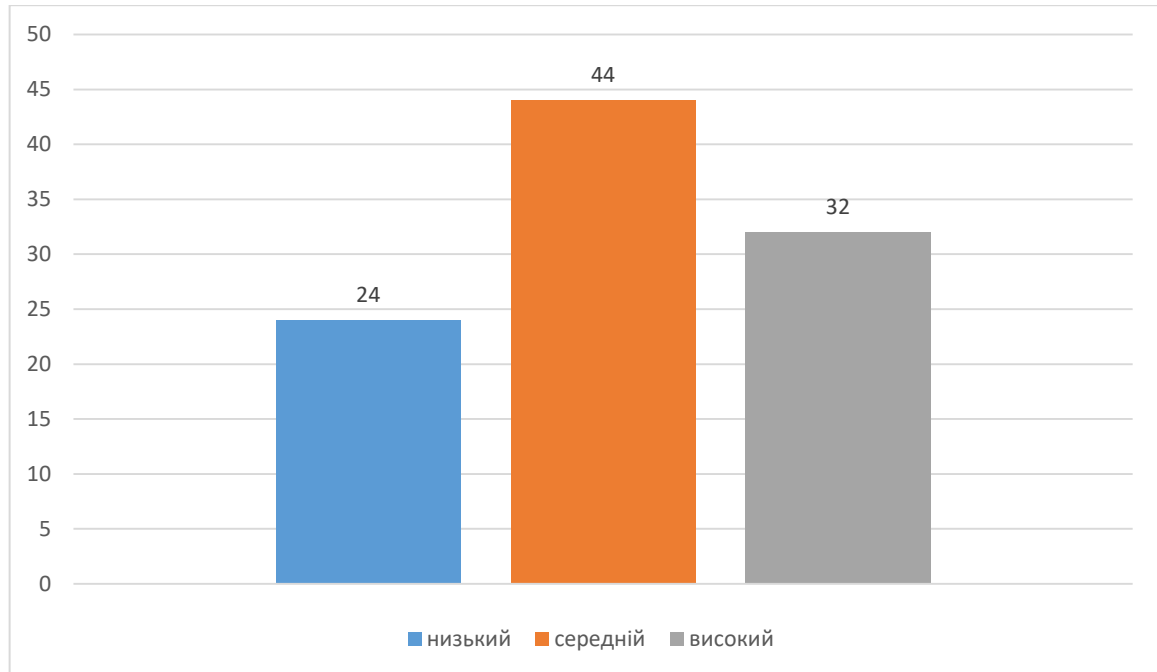


Рис. 2.7. Рівні сформованості сили волі у період кризи середнього віку (за методикою «Самооцінка сили волі» Є. Ільїна, Є. Фещенко)

З низьким рівнем сили волі виявлено 24% респондентів. Ці особи проявляють нерішучість, невпевненість у власних силах, нестійкість у досягненні цілей, а також відсутність ініціативи та бажання долати труднощі. Вони часто сприймають зобов'язання інших як дискомфорт, що призводить до створення конфліктних ситуацій.

Аналіз результатів методики «Самооцінка сили волі» виявив, що більшість проблемних ситуацій у респондентів середнього віку пов'язані з кризою середнього віку, що стимулює їх прагнення до самореалізації через пошук нових шляхів і стратегій подолання труднощів. Специфіка саморегуляції цих осіб полягає в тому, що вони активно працюють над формуванням свого ціннісного «Я» як «двигуна» для досягнення особистісного зростання. Розвиток цього компонента сприяє глибшому розумінню власних життєвих пріоритетів, що є важливим аспектом під час переходу через кризу середнього віку.

Згідно з результатами діагностичних методик, були визначені рівні переживання кризи середнього віку: високий, середній та низький (рис. 2.8).

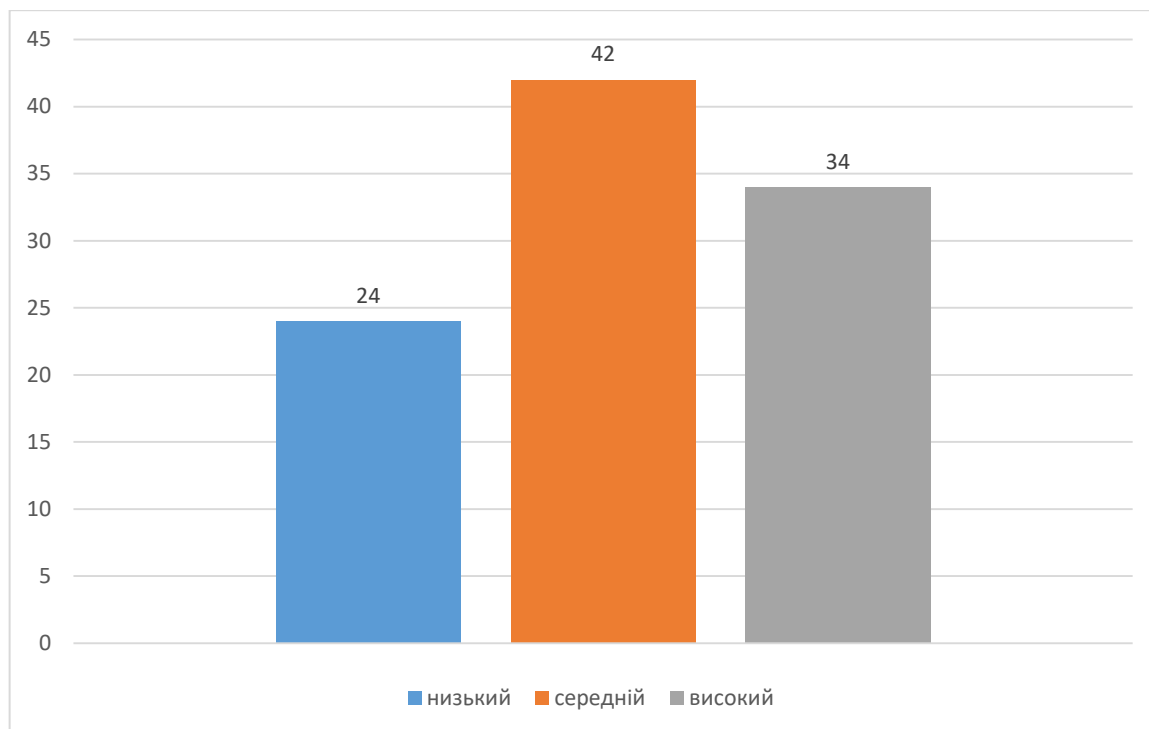


Рис. 2.8. Рівні переживання кризи середнього віку

На низькому рівні переживання кризи середнього віку перебувають 24% досліджуваних. Вони характеризуються відчуттям стабільності, що з'являється після пережитих кризових ситуацій. Вони мають високий рівень самоповаги, самовизначення, позитивного сприйняття себе та відчуття значущості власного життя. Люди з високим рівнем переживання самоцінності у цей період часто демонструють здатність до саморегуляції та оптимізму, спрямовані на досягнення нових особистих і професійних цілей, незважаючи на труднощі. Вони мають емоційно-ціннісне переживання свого Я, готові адаптуватися до змін і трансформувати свій внутрішній світ відповідно до життєвих обставин.

Середній рівень переживання кризи середнього віку виявлено у 42% респондентів. Ці особи відзначаються певними труднощами у визначенні своїх цілей та шляху до самореалізації, що типово для кризи середнього віку. Вони можуть відчувати втрату сенсу у професійній чи особистій сфері, але прагнуть знайти нові орієнтири та значення життя. Однак їхній рівень віри в себе та емоційна стабільність іноді коливаються. Переживання кризового періоду супроводжується боротьбою з власними сумнівами і невпевненістю, що

відображається в емоційно-ціннісному переживанні свого Я, яке все ще шукає внутрішню гармонію і підтримку.

Високий рівень переживання кризи середнього віку зафіксовано у 34% досліджуваних. Це група осіб, яка характеризується відчуттям розгубленості, відчуженості від власних цілей і значення життя. Вони часто відчують глибокі внутрішні конфлікти, зниження життєвого тону і втрату віри в себе. Труднощі, пов'язані з особистими та професійними невдачами, мають важливе значення для їх переживань. Вони можуть бути схильні до депресивних настроїв, ізольованості та низького рівня соціальної активності. Відсутність емоційної гармонії та погіршення самопочуття є типовими для цього рівня переживання самоцінності у кризу середнього віку. Аналіз показав, що у респондентів з високим рівнем переживання кризи середнього віку лише розвивається ціннісне ставлення до нових життєвих обставин. Їхнє розуміння власного ціннісного Я ще не сформовано у повному обсязі, що часто проявляється в егоцентричних або матеріалістичних орієнтаціях. Залишкові переживання переважно стосуються невизначеності та невдоволення своїм місцем у житті.

Для тих, хто переживає кризу середнього віку з високим рівнем переживання, рекомендується участь у тренінгових програмах, спрямованих на відновлення внутрішнього балансу та розвитку позитивного ставлення до себе. Це допоможе розширити межі особистісного Я, поглибити емоційно-ціннісні переживання та покращити самосприйняття. Важливою є активізація процесів самооцінки і самовизначення через участь у діяльності, яка сприяє розвитку нових поглядів на життєвий шлях, відновленню внутрішньої гармонії та формуванню нового бачення власної цінності.

Висновки до розділу 2

1. Згідно з аналізом психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, виділено компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та регулятивний. Для дослідження когнітивного компонента переживання кризи середнього віку застосовано методику дослідження самоставлення В. Століна,

С. Пантелєєва, емоційного – опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна, регулятивного – тест «Самооцінка сили волі» Є. Ільїна та Є. Фещенко, мотиваційного – методику діагностики мотивації до успіху Т. Елерса.

2. Згідно з результатами діагностичних методик, були визначені рівні переживання кризи середнього віку. На низькому рівні переживання кризи середнього віку виявлено 24% досліджуваних. Середній рівень переживання кризи середнього віку виявлено у 42% респондентів, вони відзначаються певними труднощами у визначенні своїх цілей та шляху до самореалізації, що типово для кризи середнього віку. Вони можуть відчувати втрату сенсу у професійній чи особистій сфері, але прагнуть знайти нові орієнтири та значення життя. Високий рівень переживання кризи середнього віку зафіксовано у 34% досліджуваних. Це група осіб, яка характеризується відчуттям розгубленості, відчуженості від власних цілей і значення життя. Вони часто відчують глибокі внутрішні конфлікти, зниження життєвого тону і втрату віри в себе. Труднощі, пов'язані з особистими та професійними невдачами, мають важливе значення для їх переживань. Вони можуть бути схильні до депресивних настроїв, ізольованості та низького рівня соціальної активності.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості

Мінімізація негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості є важливою задачею для підтримки психоемоційного здоров'я та соціальної адаптації. Період середнього віку часто супроводжується змінами, які можуть впливати на сприйняття себе та світу. Це може включати переживання пов'язані з досягненнями або невдачами, оцінку власного життєвого шляху, а також зміни в соціальних ролях, фізичному стані і родинних зв'язках. У результаті, без належної підтримки, криза середнього віку може призвести до зниження самооцінки, емоційної нестабільності, тривожності та депресії.

Слід враховувати, що криза середнього віку може стати шансом для переродження і переосмислення, якщо людина здатна вчасно і ефективно справитися з емоційними труднощами. Важливо, щоб цей процес супроводжувався активним пошуком нових можливостей для самореалізації, підтримкою з боку соціального оточення та професійної допомоги. Це дає змогу уникнути негативних наслідків, таких як соціальна ізоляція, зниження якості життя та психічні розлади, і дозволяє людині зберегти емоційну стабільність і відчуття значущості власного життя на всіх етапах розвитку [18].

Необхідність розробки програми мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості зумовлена численними соціальними, психологічними та фізіологічними змінами, які супроводжують цей період життя. Криза середнього віку є етапом, коли людина стикається з переосмисленням своїх досягнень, життєвих цілей та ролі в суспільстві, що може спричиняти почуття незадоволеності, тривоги, депресії, а також зниження соціальної активності та здоров'я. Розробка такої програми є важливою для підтримки особистісної адаптації в цей період.

По-перше, програма повинна орієнтуватися на розвиток самоцінності та самоусвідомлення, оскільки відновлення внутрішньої гармонії та здатності до самопізнання може стати потужним інструментом у подоланні кризи середнього віку. У цей час людина потребує ресурсів для переосмислення своїх життєвих пріоритетів і пошуку нових сенсів, які сприятимуть щасливому існуванню.

По-друге, програма повинна включати елементи психотерапевтичної підтримки, спрямовані на зниження стресу, тривоги та депресії, що можуть виникати через відчуття втрачених можливостей або страх перед майбутнім. Використання методик когнітивно-поведінкової терапії, релаксаційних вправ, технік майндфулнес може допомогти людині ефективно справлятися з емоційними труднощами та приймати необхідні зміни.

По-третє, важливо, щоб програма включала соціальну підтримку, стимулюючи активну участь у суспільному житті та формуванні нових соціальних зв'язків. У цей період людина може потребувати зміцнення своєї соціальної мережі, а також навчання новим формам взаємодії з оточенням, щоб зберігати емоційну стабільність та відчуття приналежності [86].

У підсумку, розробка програми мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості є важливим кроком для того, щоб допомогти людині ефективно адаптуватися до змін і знайти нові джерела радості, мотивації та сенсу на цьому етапі життя. Така програма дозволить зберегти психологічне та фізичне здоров'я, розвивати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу, підвищуючи загальну якість життя.

Основною метою програми є допомогти особистості середнього віку ефективно адаптуватися до змін, що відбуваються під час кризи середнього віку, знизити вплив стресу, тривоги та депресії, а також сприяти збереженню високої якості життя шляхом розвитку внутрішнього ресурсу, зміцнення емоційного благополуччя, покращення фізичного здоров'я та відновлення соціальних зв'язків. Програма має на меті також допомогти особистості знайти нові сенси та цілі, що дозволяють відчувати себе задоволеним і гармонійно функціонуючим.

Завдання програми:

1. Розвиток самоцінності та самоусвідомлення: сприяти переосмисленню життєвих цінностей та досягнень, відновленню внутрішнього відчуття гармонії і значущості власного життя, допомогти особистості знайти нові життєві цілі та сенси, що відповідають її сучасним потребам та прагненням.

2. Зниження рівня стресу та тривоги: використовувати психотерапевтичні методи для зниження симптомів депресії та тривоги, навчити технік релаксації, майндфулнес та інших методів зняття стресу, щоб зменшити негативний вплив емоційних криз на психічне здоров'я.

3. Покращення соціальних зв'язків: сприяти розвитку соціальних взаємодій та підтримки, що дозволяють людині зберігати активність та відчуття приналежності до суспільства, підтримати розвиток нових соціальних контактів та налагодження якісних відносин із близьким оточенням.

4. Розвиток позитивного ставлення до змін: допомогти змінити ставлення до кризи середнього віку як до етапу розвитку та можливості для нових починань, а не як до негативного досвіду, підвищити стійкість до життєвих труднощів, допомогти людині адаптуватися до змін і знаходити в них ресурси для розвитку.

5. Створення умов для самореалізації: створити можливості для особистості виявляти свої таланти та здібності в нових сферах життя, які стають важливими під час кризи середнього віку, допомогти людині розвивати нові інтереси, що сприятимуть відчуттю самореалізації та задоволення від життя.

Програма мінімізації негативного впливу кризи середнього віку повинна бути комплексною і включати психологічні, соціальні та фізичні аспекти для того, щоб забезпечити сталу підтримку особистості в цей важливий етап її життя, допомагаючи їй зберегти якість життя та емоційну рівновагу. У процесі реалізації програми мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості можна використовувати різноманітні форми та методи роботи, які сприятимуть розвитку особистісної самосвідомості, зниженню рівня стресу та адаптації до змін, що відбуваються в цей період життя.

Однією з основних форм є індивідуальні консультації, які дозволяють людині глибше зрозуміти свої переживання та емоційні труднощі, що виникають у період кризи середнього віку. Під час таких консультацій фахівець може допомогти людині подолати внутрішні конфлікти, знайти шляхи гармонізації життя та адаптації до нових життєвих реалій. Це особливо важливо для людей, які переживають труднощі в самооцінці, відчують страх перед майбутнім або мають труднощі у прийнятті власних змін.

Групові тренінги також є ефективною формою роботи, яка дозволяє учасникам обмінюватися досвідом, розширювати соціальні горизонти і отримувати підтримку від інших. В рамках таких тренінгів проводяться дискусії та обговорення, де учасники можуть вільно говорити про свої переживання, обмінюватися думками щодо змін у житті, кризових ситуацій та шляхів подолання труднощів. Такі обговорення дозволяють людям усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях, що позитивно впливає на їх емоційний стан. Крім того, групові рольові ігри та робота в малих групах сприяють розвитку навичок комунікації, підвищення рівня взаємної підтримки.

Психотерапевтичні методи є важливим компонентом програми. Використання таких технік, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), допомагає змінити негативні думки та переконання, що часто супроводжують кризу середнього віку, на більш конструктивні. Застосування методів гештальт-терапії дозволяє глибше усвідомити внутрішні переживання, прийняти зміни в житті і знайти нові шляхи для розвитку. Такі підходи сприяють зниженню стресу, покращенню емоційного стану та самовідчуття.

Релаксаційні техніки, зокрема дихальні вправи та медитація, займають важливе місце в програмі. Вони допомагають зняти напругу, знизити рівень тривожності та стресу, що особливо актуально під час переживання кризи середнього віку. Техніки глибокого дихання або медитації на зразок майндфулнес дозволяють людині фокусуватися на «тут і зараз», зменшуючи емоційну напругу та підтримуючи гармонійний емоційний стан.

Усі ці методи та форми роботи взаємодоповнюють одна одну, створюючи комплексний підхід до мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на

якість життя особистості. Вони сприяють розвитку самоцінності, підвищенню самосвідомості, зменшенню стресу та формуванню нових, конструктивних життєвих орієнтирів.

Заняття є однією з основних форм роботи в програмі мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості. Це спеціально організовані сесії, що дають можливість учасникам глибше пізнати себе, подолати труднощі, пов'язані з кризою середнього віку, і розвинути стійкість до стресу. Заняття сприяють формуванню здорової самооцінки, зміцненню емоційної стабільності та адаптації до змін у різних сферах життя.

Структура заняття включає кілька етапів. Вступна частина займає 10-15 хвилин і починається з привітання ведучого, який представляється і озвучує мету та завдання заняття, створюючи атмосферу довіри й відкритості. Важливо, щоб учасники відчували себе комфортно і безпечно, тому спочатку може бути проведена коротка мотиваційна бесіда або надихаюча цитата, яка налаштовує на позитивний лад. Далі проводиться емоційне розслаблення через дихальні вправи або коротку медитацію, щоб зняти напругу й підготувати учасників до роботи.

Основна частина заняття триває 30-40 хвилин і включає тематичне обговорення, яке допомагає учасникам зрозуміти природу кризи середнього віку, її вплив на життя особистості та емоційні труднощі, з якими вони можуть зіткнутися. Ведучий пропонує учасникам поділитися власним досвідом і почуттями, що дозволяє краще усвідомити емоційні реакції і можливі шляхи їх подолання. Після цього проводяться психологічні вправи, спрямовані на саморефлексію, аналіз життєвих змін, визначення сильних сторін та можливостей. Це можуть бути вправи на зниження рівня тривожності, медитації або техніки глибокого дихання, що допомагають відновити внутрішній баланс.

Також у рамках основної частини заняття виконуються інтерактивні завдання, зокрема рольові ігри, групові обговорення або робота в малих групах, що дає учасникам можливість відчути підтримку одне одного і обмінятися ідеями, сприяючи розвитку навичок ефективної взаємодії. Під час цих завдань учасники можуть обговорювати свої страхи, прагнення, планувати цілі на майбутнє або визначати ресурси для подолання кризових ситуацій.

Заключна частина заняття, що триває 10-15 хвилин, включає підсумки заняття. Ведучий підкреслює основні моменти обговорення, акцентує увагу на досягненнях учасників і визначає подальші кроки для роботи. Наприкінці учасникам дається завдання для самостійної роботи, яке може полягати в написанні щоденника, рефлексії над конкретною ситуацією або плануванні кроків для подальших змін. Завершується заняття короткою релаксацією, яка допомагає учасникам усвідомити отримані знання і підготуватися до повернення в звичайний ритм життя.

Отже, основною метою програми є допомогти особистості ефективно адаптуватися до змін, що відбуваються під час кризи середнього віку, знизити вплив стресу, тривоги та депресії, а також сприяти збереженню високої якості життя шляхом розвитку внутрішнього ресурсу, зміцнення емоційного благополуччя, покращення фізичного здоров'я та відновлення соціальних зв'язків. Програма має на меті також допомогти особистості знайти нові сенси та цілі, що дозволяють відчувати себе задоволеним і гармонійно функціонуючим.

3.2. Результативність запропонованих шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості

Заняття в рамках програми мінімізації негативного впливу кризи середнього віку є важливим етапом, що допомагає учасникам адаптуватися до життєвих змін, знизити рівень стресу та покращити якість життя. Чітка організація часу та взаємодія між учасниками створюють атмосферу підтримки і безпеки, що дозволяє ефективно вирішувати емоційні труднощі та знижувати вплив кризових періодів на життя особистості.

Охарактеризуємо зміст занять, спрямованих на мінімізацію негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості.

Заняття 1. «Розуміння кризи середнього віку: природа, симптоми та вплив на життя». Заняття має на меті ознайомити учасників з психологічними та емоційними змінами, які виникають у період середнього віку. Учасники дізнаються, що криза середнього віку – це не лише психологічний етап, а й

важливий період трансформації особистості, що може включати відчуття втрати смислу життя, сумнів у досягнутих успіхах та внутрішній конфлікт між бажаннями і реальністю. Під час заняття розглядаються основні симптоми цієї кризи, такі як страх перед старістю, депресія, розчарування у кар'єрі та особистому житті. Учасники зможуть попрацювати над визначенням власних переживань, пов'язаних з цими змінами, та отримають інструменти для управління емоціями, що виникають у процесі адаптації до нових життєвих реалій. Також будуть запропоновані техніки усвідомленості та рефлексії для кращого розуміння власного психологічного стану.

Заняття 2. «Самоосмислення та рефлексія: оцінка життєвих досягнень і визначення життєвих цілей». Заняття спрямоване на глибоке самоосмислення життєвого шляху учасників. Через методи рефлексії та саморефлексії вони оцінюють свої досягнення, здобутки та непокріті потреби, які виникають на етапі середнього віку. Учасники працюватимуть над тим, щоб побачити свої сильні сторони та зрозуміти, чому певні цілі не були досягнуті. Це дозволить зняти внутрішній тиск і сконцентруватися на нових цілях і орієнтирах для майбутнього. Для цього будуть використовуватись техніки самовизначення та методи визначення короткострокових і довгострокових цілей, що допоможуть спрямувати енергію учасників на досягнення нових, значущих життєвих орієнтирів. Завданням заняття є також розвиток стійкості до змін і вміння переглядати життєві стратегії в контексті кризи середнього віку.

Заняття 3. «Подолання страхів і тривоги: техніки для управління емоціями». Заняття буде присвячене методам подолання тривожності та страхів, що часто супроводжують кризу середнього віку. Під час цього заняття учасники вивчатимуть техніки релаксації, медитації та глибокого дихання для зниження рівня стресу. Важливою частиною заняття буде освоєння когнітивних стратегій для зменшення тривожних думок, а також навчання самоконтролю, що дозволить знизити вплив негативних емоцій на якість життя. Учасники отримають можливість практикувати ці техніки в реальному часі, що дасть змогу впоратися зі стресом, тривогою та іншими емоціями, що виникають у процесі

змін. Заняття також включатиме роботу з негативними переконаннями і їх заміною на більш конструктивні.

Заняття 4. «Підвищення самооцінки та самоприйняття». Однією з важливих тем заняття є робота над підвищенням самооцінки, що може бути знижена під час кризи середнього віку. Учасники працюватимуть над усвідомленням своїх сильних сторін, досягнень та позитивних рис характеру. Протягом заняття використовуватимуться вправи на самоприйняття, які допоможуть людям розпізнати та прийняти свої недосконалості, позбутися самокритики та почати знову цінувати себе. Це дозволить зняти бар'єри для розвитку і самореалізації на наступних етапах життя. Учасники будуть практикувати методи позитивного мислення, що допоможе підвищити самооцінку, усвідомити свою значущість та знайти внутрішню гармонію.

Заняття 5. «Розвиток нових життєвих орієнтирів: постановка нових цілей». На цьому занятті акцент робиться на постановці нових життєвих цілей, які відповідають поточному етапу життя. Учасники вивчатимуть методи визначення своїх справжніх бажань, які можуть змінюватися під час кризи середнього віку. Буде розглянута важливість гнучкості у плануванні майбутнього, оскільки кризові моменти часто сприяють перегляду життєвих пріоритетів. Завдання учасників – це не лише поставити нові цілі, а й розробити плани для їх досягнення, визначивши необхідні ресурси, що сприятимуть їх досягненню.

Заняття 6. «Відновлення здорових зв'язків: соціальні контакти та взаємодія». Заняття буде спрямоване на відновлення і підтримку здорових соціальних зв'язків у період середнього віку. Учасники працюватимуть над відновленням старих, а також розвитком нових дружніх, родинних і професійних контактів, що мають значення для емоційного благополуччя. Заняття включатиме вправи на побудову ефективної комунікації, вирішення конфліктів та розвиток емпатії, що дозволяє підтримувати стосунки навіть у кризових ситуаціях. Учасники також навчатимуться виявляти підтримку для себе та близьких, що є важливим ресурсом для подолання труднощів кризи середнього віку.

Заняття 7. «Адаптація до змін: знаходження балансу між роботою, особистим життям і відпочинком». Під час цього заняття учасники вивчатимуть

методи знаходження балансу між роботою, особистим життям і відпочинком, що часто порушується під час кризи середнього віку. Учасники навчаться планувати свій час так, щоб зменшити стрес, покращити фізичний та емоційний стан. Будуть запропоновані техніки управління часом, вправи для відновлення енергії, а також робота з особистими переконаннями щодо кар'єри, відпочинку та відносин з іншими людьми.

Заняття 8. «Створення позитивної картини майбутнього: віра в себе та свої можливості». Заняття зосереджено на тому, щоб учасники змогли створити позитивну картину свого майбутнього, на основі розуміння власних сильних сторін, потенціалу та можливостей для розвитку. Учасники навчаться ставити реалістичні цілі, які допоможуть їм розкрити свій потенціал і реалізувати свої мрії. Особливу увагу буде приділено методам мотивації та інструментам для збереження віри в себе у важкі моменти життя.

Заняття 9. «Розвиток творчого потенціалу та самовираження». На цьому занятті учасники будуть вчитися розвивати свій творчий потенціал, що є важливим для подолання кризових ситуацій. Творчість стає джерелом задоволення і внутрішньої гармонії, а також можливістю самовираження. Учасники пройдуть практики, які сприятимуть розвитку творчих здібностей, як інструменту для самовдосконалення та подолання внутрішніх бар'єрів.

Заняття 10. «Вихід із кризи середнього віку: подолання обмежень і розвиток нового Я». Останнє заняття програми зосереджено на процесі виходу з кризи середнього віку і розвитку нового «Я». Учасники отримають інструменти для оцінки свого розвитку після завершення програми, а також для створення плану на подальші роки. Це заняття включає роботу з питаннями ідентичності, самоприйняття та вдосконалення, що є важливими етапами подолання кризи.

Згідно з результатами повторно проведених діагностичних методик, були визначені динаміку рівнів переживання кризи середнього віку: високий, середній та низький (рис. 3.1).

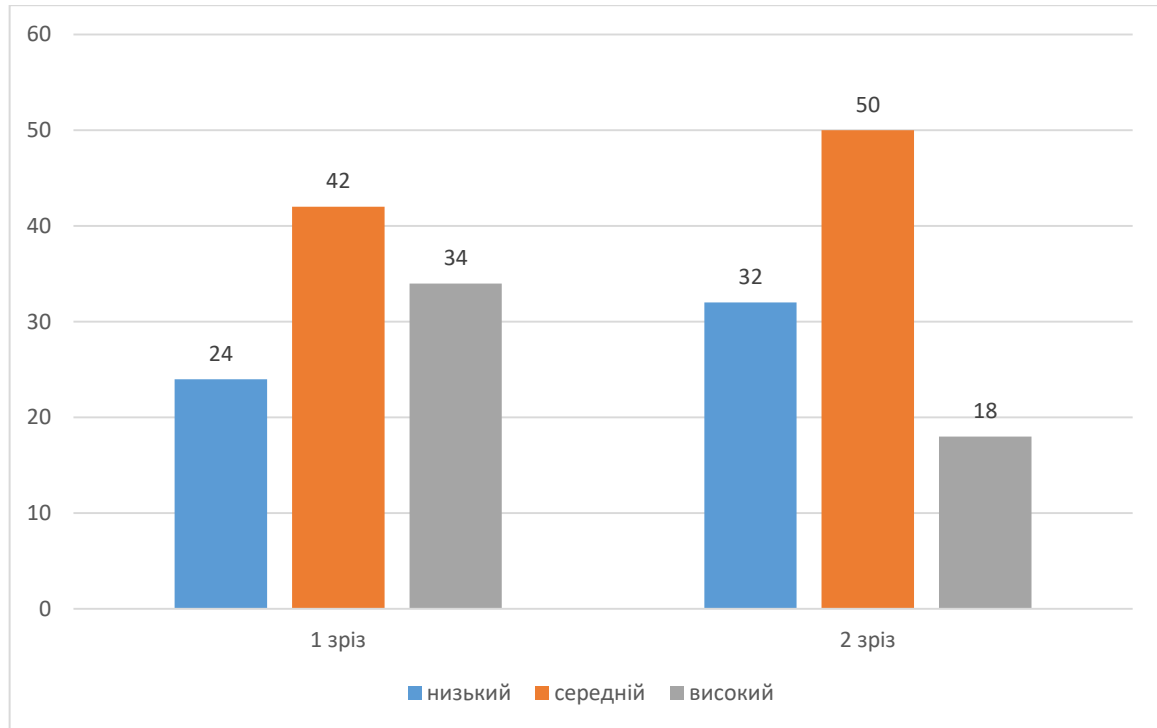


Рис. 3.1. Динаміка рівнів переживання кризи середнього віку (%)

Як бачимо, збільшилася кількість осіб на низькому рівні переживання кризи середнього віку – 32% досліджуваних (було 24%). Вони характеризуються відчуттям стабільності, що з'являється після пережитих кризових ситуацій. Вони мають високий рівень самоповаги, самовизначення, позитивного сприйняття себе та відчуття значущості власного життя, мають емоційно-ціннісне переживання свого Я, готові адаптуватися до змін і трансформувати свій внутрішній світ відповідно до життєвих обставин.

Також збільшилася кількість осіб на середньому рівні переживання кризи – 50% респондентів (було 42%). Ці особи відзначаються певними труднощами у визначенні своїх цілей та шляху до самореалізації. Вони можуть відчувати втрату сенсу у професійній чи особистій сфері, але прагнуть знайти нові орієнтири та значення життя. Однак їхній рівень віри в себе та емоційна стабільність іноді коливаються. Переживання кризового періоду супроводжується боротьбою з власними сумнівами і невпевненістю, що відображається в емоційно-ціннісному переживанні свого Я, яке все ще шукає внутрішню гармонію і підтримку.

Високий рівень переживання кризи середнього віку істотно знизився, його зафіксовано у 18% осіб (було 34%). Вони все ще часто відчують глибокі

внутрішні конфлікти, зниження життєвого тону і втрату віри в себе. Вони можуть бути схильні до депресивних настроїв, ізоляваності та низького рівня соціальної активності. Аналіз показав, що у респондентів з високим рівнем переживання кризи середнього віку лише розвивається ціннісне ставлення до нових життєвих обставин. Їхнє розуміння власного ціннісного Я ще не сформовано у повному обсязі, що часто проявляється в егоцентричних або матеріалістичних орієнтаціях. Залишкові переживання переважно стосуються невизначеності та невдоволення своїм місцем у житті.

Отже, бачимо ефективність запропонованих шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості, які базуються на комплексному підході, який охоплює як психологічні, так і практичні аспекти підтримки людини в цей період. Кожен з підходів, який включає заняття, тренінги, практики самоосмислення, розвитку комунікаційних навичок, відновлення фізичної і емоційної стійкості, є дієвим і вносить суттєвий внесок у покращення загального стану особистості. Загалом, ефективність цих засобів полягає в їхній комплексності: вони не лише допомагають справлятися з конкретними кризовими симптомами, але й сприяють загальному покращенню якості життя. Завдяки цим підходам, людина може знайти нові можливості для розвитку, адаптуватися до змін, зберегти емоційну стійкість, а також підвищити рівень свого фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості дав змогу розробити тренінгову програму. Отже, основною метою програми є допомогти особистості ефективно адаптуватися до змін, що відбуваються під час кризи середнього віку, знизити вплив стресу, тривоги та депресії, а також сприяти збереженню високої якості життя шляхом розвитку внутрішнього ресурсу, зміцнення емоційного благополуччя, покращення фізичного здоров'я та відновлення соціальних

зв'язків. Програма має на меті також допомогти особистості знайти нові сенси та цілі, що дозволяють відчувати себе задоволеним і гармонійно функціонуючим.

2. Доведено ефективність запропонованих шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості, які базуються на комплексному підході, який охоплює як психологічні, так і практичні аспекти підтримки людини в цей період. Кожен з підходів, який включає заняття, тренінги, практики самоосмислення, розвитку комунікаційних навичок, відновлення фізичної і емоційної стійкості, є дієвим і вносить суттєвий внесок у покращення загального стану особистості. Загалом, ефективність цих засобів полягає в їхній комплексності: вони не лише допомагають справлятися з конкретними кризовими симптомами, але й сприяють загальному покращенню якості життя. Завдяки цим підходам, людина може знайти нові можливості для розвитку, адаптуватися до змін, зберегти емоційну стійкість, а також підвищити рівень свого фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й експериментальне обґрунтування соціально-психологічних особливостей кризи середнього віку та способів мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено сутність основних наукових підходів до вивчення кризи середнього віку. Аналіз наукової літератури показав, що існують різні теоретичні концепції, які пояснюють цей період як суттєвий етап у життєвому циклі людини. Психоаналітичний підхід акцентує на внутрішніх конфліктах та переосмисленні життєвих цілей, тоді як біологічні та соціологічні теорії зосереджуються на зміні фізичних і соціальних ролей. Криза середнього віку розглядається як складний і багатовимірний процес, у якому важливу роль відіграють не тільки внутрішні психологічні фактори, а й зовнішні соціальні умови. Дослідження виявляють важливість інтеграції різних підходів для глибшого розуміння цього етапу життя, що допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки та адаптації для людей середнього віку.

2. Охарактеризовано вікові та індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку. Вікові та індивідуально-психологічні передумови кризи середнього віку свідчать про те, що цей етап розвитку людини супроводжується внутрішніми трансформаціями, які відбуваються через біологічні, психологічні та соціальні зміни. Фізіологічне старіння, відчуття наближення до кінця життєвого циклу та переосмислення досягнутих результатів стають важливими спонукаючими факторами для виникнення кризи. Індивідуально-психологічні особливості осіб середнього віку, такі як рівень самоповаги, особистісні цінності, адаптивні механізми й внутрішня мотивація, визначають інтенсивність переживань, пов'язаних з цією кризою. Для деяких людей середнього віку цей етап є можливістю для самоактуалізації та нового осмислення власного життя, для інших – джерелом тривоги і невдоволення.

3. Описано соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього віку. Показано, що соціально-психологічні чинники розвитку кризи середнього

віку підкреслюють важливість зовнішнього середовища, у якому людина функціонує. Зміни в соціальних ролях, зниження професійного статусу, відчуття втрати значущості в суспільстві можуть призвести до переживань депресії та тривоги. Вплив культурних і соціальних стереотипів, які приписують вік до визначених життєвих досягнень, створює додатковий тиск. У той же час, наявність підтримки з боку родини, друзів та колег, а також здатність людини адаптуватися до нових соціальних умов, значно пом'якшують прояви кризи. Психологічні ресурси, такі як здатність до рефлексії і перегляду життєвих пріоритетів, є ключовими факторами, що визначають успішність подолання особами середнього віку цього кризового етапу.

4. Емпірично досліджено соціально-психологічні особливості кризи середнього віку. Згідно з аналізом психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, в структурі цього феномену виділено компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та регулятивний. Для дослідження когнітивного компонента переживання кризи середнього віку застосовано методику дослідження самоставлення В. Століна, С. Пантелєєва, емоційного – опитувальник емоційного інтелекту «ЕmІn» Д. Люсіна, регулятивного – тест «Самооцінка сили волі» Є. Ільїна та Є. Феценко, мотиваційного – методику діагностики мотивації до успіху Т. Елерса. Згідно з результатами діагностичних методик, були визначені рівні переживання кризи середнього віку. На низькому рівні переживання кризи середнього віку виявлено 24% досліджуваних. Середній рівень переживання кризи середнього віку виявлено у 42% респондентів, вони відзначаються певними труднощами у визначенні своїх цілей та шляху до самореалізації, що типово для кризи середнього віку. Вони можуть відчувати втрату сенсу у професійній чи особистій сфері, але прагнуть знайти нові орієнтири та значення життя. Високий рівень переживання кризи середнього віку зафіксовано у 34% досліджуваних. Це група осіб, яка характеризується відчуттям розгубленості, відчуженості від власних цілей і значення життя. Вони часто відчують глибокі внутрішні конфлікти, зниження життєвого тону і втрату віри в себе. Труднощі, пов'язані з особистими та професійними невдачами,

мають важливе значення для їх переживань. Вони можуть бути схильні до депресивних настроїв, ізолюваності та низького рівня соціальної активності.

5. Обґрунтовано та апробовано шляхи та засоби мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості. Аналіз шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості дав змогу розробити тренінгову програму. Основною метою програми визначено допомогти особистості ефективно адаптуватися до змін, що відбуваються під час кризи середнього віку, знизити вплив стресу, тривоги та депресії, а також сприяти збереженню високої якості життя шляхом розвитку внутрішнього ресурсу, зміцнення емоційного благополуччя, покращення фізичного здоров'я та відновлення соціальних зв'язків. Програма має на меті також допомогти особистості знайти нові сенси та цілі, що дозволяють відчувати себе задоволеним і гармонійно функціонуючим.

Доведено ефективність запропонованих шляхів та засобів мінімізації негативного впливу кризи середнього віку на якість життя особистості, які базуються на комплексному підході, який охоплює як психологічні, так і практичні аспекти підтримки людини в цей період. Кожен з підходів, який включає заняття, тренінги, практики самоосмислення, розвитку комунікаційних навичок, відновлення фізичної і емоційної стійкості, є дієвим і вносить суттєвий внесок у покращення загального стану особистості. Загалом, ефективність цих засобів полягає в їхній комплексності: вони не лише допомагають справлятися з конкретними кризовими симптомами, але й сприяють загальному покращенню якості життя. Завдяки цим підходам, людина може знайти нові можливості для розвитку, адаптуватися до змін, зберегти емоційну стійкість, а також підвищити рівень свого фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити обґрунтування соціокультурних передумов кризи зрілого віку та способів мінімізації її негативного впливу на якість життя особистості, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Талком, 2018. 384 с.
2. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія : основи та практика. Київ: Науковий світ, 2023. 460 с.
3. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 198 с.
4. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип.8. С. 120-133.
5. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 33-49.
6. Вікова та педагогічна психологія / Долинська Л. В., Огороднійчук З. В., Скрипченко О. В. та ін. Київ : Просвіта, 2001. 464 с.
7. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013, 2, 20-25.
8. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95-104.
9. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості. *Самотворення у розвитку особистості: науково-методичний посібник* / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. С.27-40.
- 9а. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
- 10.Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. №1(4). С.173-179.

11. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
12. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до середовища : автореф. дис. ... канд. психолог. наук. Київ, 2009. 20 с.
13. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник. Полтава, 2013. 172 с.
14. Дмитрієва С. М., Косарева З. П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир: ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64-69.
15. Долинська Л. В. Активні методи в роботі практичного психолога. Київ : УДПУ, 2004. 179 с.
16. 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.
17. Єфімова С. Самоконцепція та самооцінка особистості. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2019. № 6. С. 86-87.
18. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, Г.М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
19. Життєві кризи особистості : у 2 ч. : наук.-метод. посібник / наук. ред. : Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков ; ред. В. М. Доній. Київ : ІЗМН, 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 354 с.
20. Заїка В.М. Проблема психологічної діагностики життєвих криз людини. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2020. №4. С. 14-18.
21. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 228 с.
22. Історія психології: від античності до початку XXI століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
23. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості : монографія. Київ : Міжнар. фінансова агенція, 1998. 220 с.

- 24.Кириленко Т. С. Пошук гармонії : емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід) : монографія. Київ : Київський університет, 2004. 100 с.
- 25.Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Психологія самопізнання. Київ : КНУ, 2015. 191 с.
- 26.Кононенко О.І. Психологічні особливості особистості періоду пізньої зрілості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. 2014. Т.19. Психологія. Вип. 4 (34). С. 24-28.
- 27.Корекційно-розвивальні програми / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 28.Корольчук М. С. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 248 с.
- 29.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 30.Котенко Р. В. Вікова психологія. Черкаси : ЧНПУ, 2011. 463 с.
- 31.Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків : Вид. Іванченка І.С., 2018. 218 с.
- 32.Крайніков Е. В. Психологія розвитку : словник-довідник. Київ : Арістей, 2004. 260 с.
- 33.Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 397-420.
- 34.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 35.Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студентів-психологів. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 72 с.

- 36.Лясковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУім. М.П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки*. 2013. Вип. 41 (65). С.120-129.
- 37.Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 9 -20.
- 38.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
- 39.Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78
- 40.Мартиненко С.М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя : теорія і практика : монографія. Київ : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2008. 434 с.
- 41.Марусинець М. М. Динаміка розвитку особистості у дорослому віці. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1 (2). С. 232–240.
- 42.Матковська К. А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Вип. 13. С. 69-76.
- 43.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Слово, 2012. 464 с.
- 44.Нікітіна І. В. Психологічні особливості суб'єктного самовизначення особистості в період повноліття : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
- 45.Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. №2. С. 55-65.
- 46.Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
- 47.Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
- 48.Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: Колективна монографія / наук. ред. З.М. Мірошник, Л.В. Потапчук та ін. Кривий Ріг: Р.А. Козлов, 2019. 220 с.

- 49.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 50.Павелків Р.В., Корчакова Н.В. Просоціальний розвиток особистості : монографія. Рівне : О. Зень, 2013. 384 с.
- 51.Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Вип. 16. С. 126-135.
- 52.Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2016. 280 с.
- 53.Панченко Л.М. Формування ціннісних орієнтацій молоді в період системної трансформації українського суспільства : автореф. дис. ... канд. філос. наук. Київ, 2013. 20 с.
- 54.Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10) Ч. 1. С. 83-96.
- 55.Пенькова О.І. Проблема особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Вип. 2. Том 1. 2016. С. 114-119.
- 56.Погрібняк Г. Окремі аспекти кризи середнього віку. URL : <http://oldconfneasmo.org.ua/node/1817>.
- 57.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 58.Помиткін Є.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.
- 59.Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 291-299.
- 60.Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4 (8). С. 76-86.
- 61.Просандєєва Л. Є. Психологічні особливості ціннісного Я. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Т. XIII, ч. 6. С. 428-437.
- 62.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

- 63.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова.
Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
- 64.Психологія переживання подій : збірник наукових праць / за ред.
М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
- 65.Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред.
М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
- 66.Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний
посібник / за ред. Л.М. Вольнової. Київ : Логос, 2012. 275 с.
- 67.Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості : автореф.
дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2014. 48 с.
- 68.Роменець В. А. Історія психології XIX – початку XXI століття : навч. посіб.
Київ : Вища школа, 1995. 614 с.
- 69.Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології XX століття : навч. посіб.
Київ : Либідь, 1998. 992 с.
- 70.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ :
Академвидав, 2005. 360 с.
- 71.Савчин М. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ :
Місто НВ, 2010. 508 с.
- 72.Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П. Вікова психологія :
навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 73.Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості : становлення і
розвиток в юнацькому віці : монографія. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова,
2011. 727 с.
- 74.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник.
Київ : Слово, 2013. 606 с.
- 75.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами
буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
- 76.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч.
посіб. Київ, 2017. 548 с.
- 77.Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Харків : КСД, 2019. 167 с.
- 78.Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : Академія, 2018. 442 с.

- 79.Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.
- 79а. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Psychological technology of the interaction between teacher and students under the conditions of innovative module-developmental teaching. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2018. Вип. 37 (4). Т. I (23) : Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. С. 123–135.
- 80.Хорні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію. Київ : Академія, 2019. 326 с.
- 81.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
- 82.Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М. Формування ціннісно-сміслових настановлень: практичний вимір : наук.-практ. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 102 с.
- 83.Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів: Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 160 с.
- 84.Шульга Г. Б., Бондар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 228-232.
- 85.Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості : монографія. Одеса : Черкасов М. П. ; Рівне : РДГУ, 2004. 360 с.
- 86.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія, практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв)

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє Я завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне Я не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здаюся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчувати свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.

24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моєї особи є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої переваги цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Текст опитувальника ЕмІн Д. Люсіна

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона (вона) намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні відносини.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я бентежуся при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.

22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати це стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити відчуття провини від сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь.
41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страху.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються

Методика Т. Елерса (діагностика мотивації до успіху)

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.

23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.

24. Я менш честолубний, ніж багато інших.

25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.

27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.

28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.

29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.

30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.

33. Протидіяти волі керівника безглуздо.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.

36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.

38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.

39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.

41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Тест «Самооцінка сили волі»

1. Чи в змозі ви завершити розпочату роботу, яка вам не цікава, незалежно від того, що час і обставини дозволяють відірватися від неї і потім знову повернутися до неї?
2. Долали ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно було зробити щось вам неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію на роботі або в побуті, чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на неї з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете подолати всі кулінарні спокуси?
5. Чи знайдете сили вранці встати раніше звичайного, як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся на місці події, щоб дати свідчення?
7. Чи швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас викликає страх майбутній політ на літаку або відвідування зубного кабінету, чи зумієте без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?
9. Чи будете приймати дуже неприємні ліки, які вам рекомендував лікар?
10. Стримаєте дане зопалу обіцянку, навіть якщо його виконання принесе вам чимало клопоту? Чи є ви людиною слова?
11. Без коливань ви відправляєтеся в поїздку в незнайоме місто, якщо це необхідно?
12. Чи суворо дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийому їжі, занять, прибирання та інших справ?
13. Чи відноситеся несхвально до бібліотечних боржниками?
14. Найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти виконання термінової і важливої роботи? Чи так це?
15. Чи зможете ви перервати сварку і замовкнути, якими б образливими не здавалися вам слова протилежної сторони?