

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Стратегії подолання кризового періоду середнього віку у жінок**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Ровенець М.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
д.психол.н., проф.,  
Ситник С.І.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК</b>	<b>8</b>
1.1.Поняття про кризи та емоції, їх роль у житті людини	8
1.2.Психологічні особливості переживання кризи середини життя у жінок	15
1.3.Особистісна зрілість та зміна «Я-концепції» особистості як результат розв’язання кризи середини життя у жінок	20
1.4.Сутність феномена життєстійкості як ресурсу подолання кризи середини життя та аналіз феномену задоволеності життям та його вплив на переживання кризи середини життя	36
<b>Висновки до розділу I</b>	<b>42</b>
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК</b>	<b>46</b>
2.1.Етапи та організація дослідження	44
2.2.Методи дослідження	48
<b>Висновки до розділу II</b>	<b>56</b>
<b>РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК</b>	<b>57</b>
3.1.Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного стану жінок, що проживають кризовий період середнього віку	55
3.2.Аналіз результатів емпіричного дослідження чинників, що сприяють проживанню кризи середини життя серед жінок	65
3.3. Розроблення рекомендації щодо формування стратегій подолання кризи середини життя	82
<b>Висновки до розділу III</b>	<b>89</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>91</b>

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**  
**ДОДАТКИ**

## ВСТУП

**Актуальність і доцільність роботи.** У ході непередбачуваного та напруженого життя, багато жінок звертають увагу на феномен, відомий як «криза середнього віку». Цей період, хоч і може видатися викликом, насправді визначається не лише труднощами, але й можливостями для особистісного росту та змін. Жінки, що переживають кризу середнього віку, зазнають великої еволюції своєї самоідентифікації, спрямованої на пошук нового сенсу життя та глибшого розуміння себе.

Стратегії подолання кризи середнього віку у жінок, є важливим елементом розкриття внутрішнього потенціалу та зміцнення духу. Саме в цей період вони найчастіше стикаються із запитанням про своє призначення, цілі та значення в сучасному світі. Однак, на відміну від традиційних уявлень, кризове середнє віку у жінок може виявитися не лише часом втрат та невпевненості, але й можливістю розкриття нових горизонтів.

По-перше, важливим фактором є розвиток внутрішньої мудрості. Жінки, перебуваючи на шляху кризового середнього віку, набувають важливі життєві уроки та навички, які стають основою для подальших виборів та рішень. Вони навчаються слухати свої власні потреби та бажання, знаходити глибинний сенс у власному житті.

По-друге, цей період може слугувати часом для осмислення та переосмислення життєвих цінностей. Жінки починають бачити своє місце у світі по-новому, переоцінюючи стосунки, кар'єрні досягнення та особистий розвиток. Це сприяє формуванню глибокого внутрішнього стабільності та самопідтримки.

По-третє, криза середнього віку стає до нового етапу самовираження та творчості. Багато жінок знаходять себе у нових ролях, розвиваючи свої таланти та здібності. Це може бути періодом активного самовиявлення та реалізації того, що довгий час залишалося поза увагою.

Отже, криза середнього віку виявляється не лише часом викликів, але й можливістю для жінок перетворити своє життя, зробити вибір на користь самовираження та особистісного зростання. Ці стратегії формують важливий етап у житті жінок, дозволяючи їм розцвітати у повному обсязі та здобувати глибоке задоволення від власного існування.

Актуальність вивчення та розуміння стратегій, що сприяють подоланню кризового середнього віку у жінок, визначаються необхідністю поглиблення нашого усвідомлення про жіноче самовизначення та здоров'я. У сучасному світі, де концепція кар'єри, стосунків та особистого щастя постійно переосмислюється, розуміння та врахування особливостей кризового середнього віку у жінок є важливим для підтримки їхнього психофізичного благополуччя.

**Теоретико-методологічною базою** є аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідження були використані праці: Щ. С. Безверхий [1], О. В. Боднар [2], М. Й. Варій [4], Н. Д. Володарська [7], Г. П. Геранюшкіна [10], І. С. Горбаль [11], В. В. Доценко [15], А. В. Курова [18], В. П. Кутішенко [20], Л. А. Лепіхова [22], Е. Л. Носенко [25], О. Є. Поліванова [31], О. В. Скрипченко [36], Т. Титаренко [39], О. А. Чиханцова [47], В. О. Швидкий [49], О. С. Штепа [50], О. С. Штепа [51], S. C. Kobasa [54], L. Liddon [56], T. J. Rogers [59].

**Об'єктом дослідження** є особливості проживання кризи середнього віку.

**Предметом дослідження** є стратегії, що сприяють подоланню кризового середнього віку у жінок.

**Метою даного дослідження** є емпірично виявити та теоретично обґрунтувати стратегії, що сприяють подоланню кризового середнього віку у жінок.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз сутності феномена життєстійкості як ресурсу подолання кризи середини життя та аналіз феномену задоволеності життям та його вплив на переживання кризи середини життя.

2. Емпірично виявити особливості емоційного стану жінок, що проживають кризовий період середнього віку.

3. Емпірично встановити чинники, що сприяють проживанню кризи середини життя серед жінок.

4. Розробити рекомендації щодо формування стратегій подолання кризи середини життя.

Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукових підходів до проблеми кризи середнього віку у жінок, а також емпіричні методи, такі як тестування з використанням психодіагностичних методик:

- Методика «Самооцінки емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікса (О.Я. Кляпець) [16];
- Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (адаптована О. М. Хлівна) [34];
- Опитувальник психологічної ресурсності особистості. Методика розроблена українським психологом Оленою Штепою у 2018 році [28];
- Ресурсорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph [27];
- Опитувальник «Самооцінка життєстійкості», модифікація опитувальника Форверга (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної) [45].

**Характеристика дослідницької вибірки.** Емпіричне дослідження було проведено серед жінок віком від 35 до 45 років. Загальна кількість респондентів – 70 жінок.

**Теоретична значущість роботи.** Теоретична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження сприяють глибшому розумінню особливостей переживання кризи середнього віку у жінок. У цьому дослідженні було проведено емпіричне дослідження, що вивчало вплив рівня задоволеності життям на період кризи середини життя у жінок. Аналіз отриманих результатів показує, що більшість досліджуваних, які перебувають у середньому віці, характеризуються середнім рівнем сенсової регуляції життєвого шляху. З цього

можна висловити впевненість, що більшість опитаних не переживає кризу сенсу життя та виявляє високий рівень задоволеності життям.

**Практична значущість роботи.** Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані як науковцями, так і практиці спеціалістів, які працюють у сфері розробки програм психологічної підтримки для жінок під час кризових періодів середнього віку, а також в контексті проведення лекцій та практичних занять зі студентами психологічного факультету університету. Отримані висновки можуть бути використані для створення освітніх програм для фахівців, які працюють у сферах психологічної допомоги, соціальної роботи та гендерної політики, з метою підвищення їхньої усвідомленості про особливі виклики, з якими стикаються жінки в умовах кризи середнього віку.

# РОЗДІЛ І.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

### 1.1. Поняття про кризи та емоції, їх роль у житті людини

Як психологічне життєве явище людей криза – це перехід від однієї вікової стадії до іншої. Кризи носять короткочасний характер, зазвичай не мають патологічного характеру і часто супроводжуються симптомами стресу, тривоги або депресії.

Становлення і життя особистості проходить як стабільні, так і кризові періоди. Криза зазвичай супроводжує перехідний період у психологічному розвитку людини, знаменуючи кінець одного і початок наступного циклу становлення особистості. Основою переживання кризи є протиріччя, яке існує між розумовими і фізичними здібностями людини та системою її відносин з оточуючими [10, с. 54].

Криза духовного розвитку – це явище різкого загострення протиріч, що призводить до різкої і максимальної перебудови самосвідомості особистості та її стосунків з оточуючими.

У сьогоднішній психології єдиного пояснення вікової кризи ще не прийнято. Одна група дослідників вважає кризу хворобливим і ненормальним явищем, яке є наслідком неправильного виховання, інша група дослідників вважає кризу конструктивною функцією і вважає кризу нормальним і неминучим явищем. Звичайно, більш праві ті, хто вважає вікову кризу природним і нормальним явищем, оскільки всі люди відчувають її протягом життя. По суті, це внутрішній конфлікт щодо життя, його сенсу, основної мети та засобів її досягнення. Переживання кризи людиною тісно пов'язане з глибиною та гостротою усвідомлення кризи, а також зрілістю та здатністю



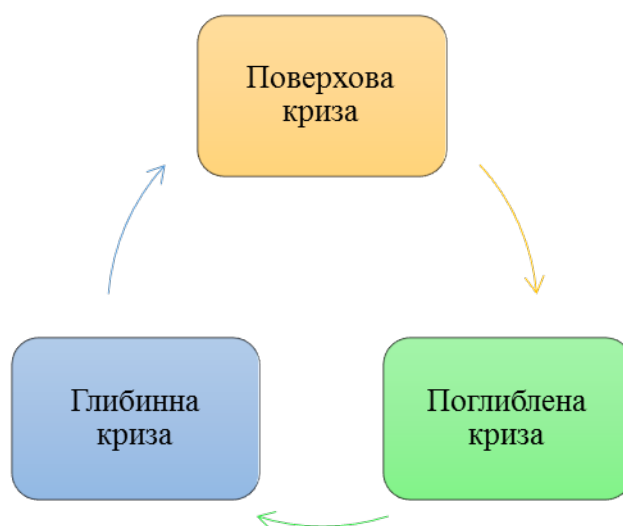
рефлексувати. Вікові кризи назрівають всередині індивідів, і їх початок залежить від того, наскільки людина навчилася в певному віці [44, с. 103].

Будь-яку кризу слід розглядати як процес, що включає в себе не лише руйнування застарілих психологічних якостей, які втратили свою розвивальну вагу, але й формування нових особистісних функцій. Це перший аспект кризи, який супроводжується негативними поведінковими реакціями з боку особистості – тривогою, конфліктністю, депресією тощо. Проте в цілому кризи мають позитивну мету – розв'язання світоглядних протиріч і розвиток особистості. Конструктивне розв'язання криз забезпечує якісні, прогресивні зміни в психологічному розвитку, а занедбаність гальмує особистість.

Вікова криза виникає при переході від однієї вікової стадії до іншої. Вони позначають кінець одного етапу розвитку і початок іншого. Під час кризи старі речі відходять на другий план і багато речей, які раніше були актуальними і важливими, втрачають свою важливість. У перехідні періоди особистість зазнає позитивних змін, вивчаючи минулий досвід та адаптуючись до абсолютно нових обставин, що вимагає розвитку нових атрибутів і характеристик. Внутрішні кризи можуть супроводжуватися зовнішніми конфліктами, але, долаючи конфлікти, освоюються нові засоби, збільшуються можливості, освоюються нові сфери життя. Але кризи – це в основному труднощі та проблеми. І якщо новий запит буде пригнічений зовнішніми соціальними запитами, він стане більш гострим і стійким. Тоді криза стає негативною і виникають питання про її причини, наслідки та шляхи її подолання [40, с. 43].

Будь-яка вікова криза характеризується такими ж чинниками та симптоматикою.

В кризовий період можна помітити загострення психічних відмінностей, оскільки відбувається зміна самосвідомості людини та взаємовідносин з оточенням.



*Рис. 1.1.* Три ступені кризи

Силу впливу на психіку можна умовно розглядати на трьох рівнях кризи: поверховому, поглибленому та глибинному.

Поверхова криза проявляється у виникненні тривоги, занепокоєння, дратівливості, нестриманості, невдоволення собою, своїми діями, планами та взаєминами з оточуючими. Люди в цей період відчують розгубленість, нервозність і відчуття, що все обернеться невдачею. Байдужість та втрата цікавості призводять до звуження соціального кола, а апатія впливає на зниження працездатності.

Поглиблена криза виникає, коли людина відчуває безпомічність перед тим, що відбувається в її житті. Втрата контролю над подіями призводить до роздратування на оточення, особливо на найближчих, які терплять вибухи жалю та гніву. Звичайні справи, які колись були простими, тепер вимагають величезних зусиль. Людина втомлюється, оцінює світ негативно, стає песимістично налаштованою. Споживання їжі та якість сну погіршуються, а залежно від індивідуальних особливостей можуть виникати агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють стосунки, звужують коло спілкування та загострюють почуття відчуженості. Думки про майбутнє викликають страх, і людина втрачає орієнтацію в тому, як продовжувати життя.

Глибока криза виникає, коли людина відчуває безпорадність перед тим, що відбувається в її житті. Втрата контролю над подіями може викликати гнів у

оточуючих, особливо у найближчих, які можуть страждати від спалахів жалю та люті. Щоденні завдання, які раніше були простими, тепер вимагають значних зусиль. Людина буде відчувати втому, негативно оцінювати світ, ставати песимістом. Погіршується споживання їжі та якість сну, залежно від індивідуальних особливостей можуть виникати агресивні реакції. Всі ці симптоми ускладнюють стосунки, звужують коло спілкування, загострюють почуття відчуженості. Думки про майбутнє можуть викликати страх, і люди втрачають орієнтир щодо того, як жити далі.

Глибокі кризи викликають в людей відчуття відчаю, розчарування у собі та інші емоційні переживання. Ті, хто переживає подібну кризу, можуть гостро відчувати свою неповноцінність, непотрібність і навіть нікчемність. Вони потрапляють у стан відчаю, який може виявитися апатією або ворожістю. Поведінка стає жорсткою, губить гнучкість, і людина втрачає здатність спонтанно виражати свої почуття, безпосередність і творчість. Ізольована від сім'ї та друзів, вона відчуває, що все навколо неї нереальне [36, с. 87].

У кожній кризі завжди присутня несвобода, яка тимчасово перешкоджає розвитку. Іноді криза створює реальну загрозу існуванню, загрозу всьому життю. Порушення звичного способу життя вимагає входження в іншу реальність і розробки нових стратегій вирішення драматичних конфліктів.

Кризова поведінка відома своєю відвертістю. Людина втрачає здатність розрізняти тонкощі, бачити відтінки; все для неї стає чорно-білим, з різкими контрастами, а світ здається небезпечним, хаотичним і нестабільним. Для того, хто переживає кризу, навколишній світ руйнується.[6, с. 54].

Критичні кризові ситуації можуть приймати дві форми: позитивну та негативну. Тип подій залежить від емоційних реакцій на життєві зміни, професійні обставини та труднощі. Одна і та сама ситуація може викликати різні реакції у двох людей, і різні особи переживають однакові екстремальні умови по-різному. Навіть ті, хто легко подолав біду минулого року, тепер можуть відчувати схожі труднощі на рівні катастрофи. Соціальне лихо має

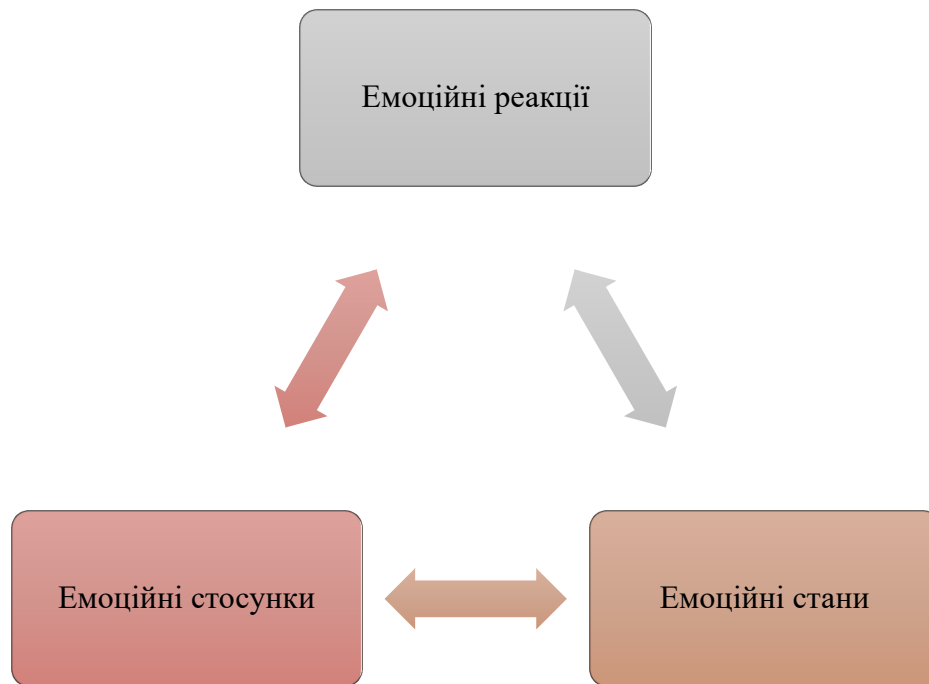
різну силу для кожної особи, залежно від досвіду, стійкості проти труднощів і загальної життєвої позиції (будь то оптимістична чи песимістична жінка).

Щодо аномальних (регресивних) криз, вони не пов'язані з завершенням конкретного етапу психологічного розвитку, а виникають через складні життєві обставини, коли події раптово змінюють життя людини за ніч. Труднощі в професійній діяльності, особистому спілкуванні та сімейних відносинах, особливо якщо вони співпадають з періодом загальної незадоволеності життям, можуть бути спричинниками кризи, що призводить до тривалих розладів настрою. Навіть невеликі труднощі можуть виявитися каталізаторами кризи. Тому важливо враховувати рівень так званого "життєвого стресу" людини, тобто кількість негативних подій, що відбулися за останній місяць і попередній рік [17, с. 73].

Кризові явища відбуваються протягом відносно коротких періодів часу, але вони не обумовлені віком. Вік служить лише фоном, на якому виникають кризи, основними факторами яких є перебудови, зміни соціальних умов і лідерства. Зрозуміло, що кризи психологічного розвитку не обмежуються дитинством, і навіть після дитинства спостерігається зміна соціального розвитку та лідерської активності.

Емоції представляють собою адекватні реакції на внутрішні та зовнішні події або подразники, виражені у формі задоволення чи незадоволення, радості, страху, гніву та інших виявів емоційного стану. Емоції відображають позитивне або негативне ставлення людини до оточуючого світу.

Людина не лише сприймає явища і предмети, які оточують її, але також формує до них конкретне ставлення. Взаємодія з оточуючими, природа, мистецтво, навчання, творчість – все це породжує різноманітні емоційні переживання: любові, радості, захоплення, смутку, гніву, страху. Без емоційних переживань неможлива цілеспрямована діяльність людини. Філософ Бенедикт Спіноза визнавав, що емоції "збільшують або зменшують здатність організму діяти" [9, с. 23].



*Рис. 1.2. Форми прояви емоцій*

Емоції проявляються у формі емоційних реакцій, станів чи стосунків.

1. Емоційні реакції різняться від усмішок і плачів до гніву та імпульсивності, їх тісно пов'язують з подіями, що їх викликали. В деяких випадках, коли ситуація непередбачена, може виникнути особлива емоція, що супроводжується інтенсивною реакцією (наприклад, страх або гнів). Ці реакції не піддаються свідомому контролю, що робить їх важко керованими. Для розслаблення емоцій може бути корисним перехід до іншої діяльності, такої як фізична робота. Важливо бути обережними у вираженні емоцій у певних ситуаціях, де потрібно виявити стриманість, наприклад, коли хтось ненавмисно допускає помилку.

2. Тривалі емоційні стани можуть викликати сильні емоційні реакції, такі як хвилювання, депресія, страх або тривога. Емоційний стан – це постійно змінюючийся психологічний феномен. Настрій може раптово змінюватися, перетворюючись з веселого настрою в смуток, зі спокійного настрою в тривогу або з депресії в активність. Емоції формують настрій людини, а емоція може бути стійким, тривалим емоційним станом. Причини емоцій не завжди очевидні і можуть базуватися на фізичному здоров'ї або пам'яті, щоб підсвідомо викликати попередні почуття. Хронічні конфлікти та відсутність можливості

втілити свої бажання можуть викликати депресію, тривогу або агресивну поведінку. Реалістична оцінка ситуації і відповідна сила волі можуть допомогти подолати ці стани.

3. Емоційні стосунки є властивістю людини і можуть бути спрямовані на конкретних людей, об'єкти чи процеси. Серед них виокремлюють любов, пристрасть, прихильність, ненависть, заздрість і ревності. Афективні стосунки можуть викликати різні емоційні стани [20, с. 94].

Як і при будь-якій емоції, відповідь на конкретний подразник включає активність багатьох фізіологічних систем (серцево-судинна, дихальна, ендокринна та інші). У людини ці реакції виявляються через суб'єктивні переживання, що відображають функціонування мозкових систем, спроможних обробляти різноманітну інформацію з оточуючого середовища. Окремі компоненти мозку взаємодіють у визначеному порядку, формуючи функціональні системи та підсистеми. Одна з них – ретикулярна утворююча система стовбура мозку, інша – лімбічна система. Найважливішим "регулятором" емоційної складової складної поведінки людини є кора великої півкулі, яка тісно взаємодіє з лімбічною системою і ретикулярною формацією.

Отже, криза – це період значних змін і труднощів, що може викликати емоційні, поведінкові і психологічні наслідки. Кризи можуть виникати з різних причин, таких як природні катастрофи, війни, економічні спади, соціальні турбулентності та особисті події, такі як втрата близької людини або розлучення. Емоції представляють собою складні психологічні явища, що включають фізіологічні зміни, такі як зміни частоти серцевих скорочень, дихання та м'язового тону. Емоції можуть бути як позитивними, так і негативними, і вони відіграють ключову роль у розумінні навколишнього світу, у прийнятті рішень та у взаємодії з іншими.

## **1.2. Психологічні особливості переживання кризи середини життя у жінок**

Вивчення психологічної кризи тісно пов'язане з сучасною наукою. Знання психологічних особливостей переживання кризи середнього віку в реаліях сучасного життя залишається дуже актуальним і розглядається зарубіжними та українськими науковцями в різних змістовних концепціях. Систематизація теоретичних методів дослідження феномену кризи середнього віку є непростим завданням.

Криза середнього віку – термін, який сучасні вчені використовують для визначення невизначеного психологічного стану в житті людини, переважно у віці від 30 до 50 років. Вперше він був описаний Еліотом Жаком у 1965 році [46, с. 67].

Для огляду явища кризи середнього віку зупинимося на роботі Т. Титаренко, яка стверджувала, що криза середнього віку – це усвідомлення того, що людина досягла половини життєвого шляху, і усвідомлення наближення старості. У результаті чоловіки та жінки у віці 40-55 років, швидше за все, сприймають свою ситуацію як важку, болючу чи страшну. Розрив або протиріччя між очікуваннями та реальністю може призвести до невротичної тривоги.

Оскільки переживання постійної напруги від неузгодженості нестерпне, людина вдається до невротичних спотворень реальності. Якщо діяльність є продуктивною і бажання не суперечить дійсності, а служить засобом її творчого перетворення, розрив між ними буде збільшуватися, оскільки людина все більше зводить очікування і реальність у відповідність, що і є виконанням бажання надійний метод [43, с. 47].

Існує загальна тенденція в тому, як жінки реагують на кризу середнього віку, оскільки вони традиційно визначали себе більше в рамках сімейних стосунків, а не в професійній сфері. У цей перехідний період від ранньої дорослості до пізньої дорослості важче домогосподаркам, які цінують себе

виключно як домогосподарки та матері, і вони більш сприйнятливі до синдрому «домогосподарки»: у них низька самооцінка та великий досвід. Тривога та депресія, відчуття самотності та залежності. Тривожні жінки занадто сором'язливі, бояться всього і всіх, невпевнені в собі, переживають, що щось не можуть зробити, з чимось не впораються, не можуть кудись встигнути. Це може викликати довготривале невдоволення собою і потребувати психологічної підтримки. Працюючі жінки більш задоволені життям, собою та сім'єю, ніж домогосподарки, хоча також відчувають почуття провини та внутрішні конфлікти між соціальними ролями матері, дружини та експерта [8, с. 78].

Життя складається з періодів, які завжди чимось відрізняються один від одного. Кожна епоха має початок і кінець, і з часом мине. Людство продовжує прогресувати, як моллюски, вириваючись із раковин. Стан, який зберігається під час руйнування оболонки до утворення нової оболонки, вважається кризою.

Наявність кризи є унікальною характеристикою для всіх віків. Кожен вік має певний ступінь психологічного розвитку, а також вплив конкретних соціально-психологічних ситуацій, які створюють умови для розвитку особистості. Ця динаміка розвитку проявляється як у періоди стабільності, так і в перехідний період. Переломи і кардинальні зміни в становленні особистості – неминучі результати розвитку життєвого мистецтва. Цей тип кризи характеризується якісними змінами, тобто зміною таких життєвих ролей людей, як спілкування, навчання, робота.

Виникнення криз зумовлене рядом факторів: безперервними змінами способу діяльності, соціальної та професійної діяльності особистості, соціально-економічних умов життя, віковими психофізіологічними змінами, повним зануренням у трудову діяльність.

Варто зазначити, що життєва криза – це тема, якій приділяють пильну увагу зарубіжні психологи, особливо С. Бюлер, Б. Лівехуд, Е. Еріксон. Дослідники поділяють життя людини на етапи і акцентують увагу на складності переходу від одного етапу до іншого. Водночас ми звертаємо увагу на особливості кризового явища між жінками та чоловіками та аналізуємо



фактори, що викликають кризу. Залежно від наукової орієнтації одні дослідники вбачають причини криз у біологічному розвитку людини і акцентують увагу на статевих змінах, інші особливу увагу приділяють соціалізації особистості, треті – духовно-моральному розвитку [4, с. 54].

Кожна людина має свій життєвий шлях, напрямок якого визначається суб'єктивним взаємовпливом минулого, теперішнього та майбутнього. Людина переживає життєву кризу, коли плани майбутніх життєвих структур опиняються під загрозою, коли старі життєві структури частково або майже повністю руйнуються. Треба все переглянути і відкинути загальноприйняті уявлення про цінності, ідеали та сенс. У цей період людина починає переосмислювати своє життя, приходячи до висновків, що часто відбувається в дуже негативній тональності, супроводжується депресією, протидією всьому і навіть нехарактерною раніше поведінкою. Через це цей період називають кризовим, оскільки людина переживає глибоку особистісну кризу.

Коли людина важко переживає кризові періоди після 30 років, це загрожує її самооцінці та психології.

Людина може перестати пов'язувати минуле з майбутнім. Попередній досвід здається непотрібним, а планування здається неможливим. Втрата усвідомлення організації часу, підвищена тривожність і депресивний настрій. Жити теперішнім моментом практично неможливо, тому що людина не може повністю сприймати те, що її оточує. Внутрішній світ все більше відділяється від зовнішнього, і людина залишається в полоні власних фантазій, невротичних перебільшень, важких, болісних думок. Криза виникає через накопичення почуття невирішених труднощів і протиріч або подій, через які попередній спосіб життя, поведінка і діяльність втрачають сенс.

Криза середнього віку відноситься до людини, яка досягла середнього віку і ось-ось вступить у старість. Таким чином, жінки та чоловіки у віці від 40 до 55 років найімовірніше усвідомлюють, що їхнє становище важке, болоче чи страшне. Розбіжності або суперечності між очікуваннями та реальністю можуть призвести до невротичної тривоги. Оскільки постійний стрес відпочинку

нестерпний, людина вдається до невротичних спотворень реальності. Якщо діяльність є продуктивною і бажання не суперечать реальності, а служать засобом творчого перетворення, то розрив між ними постійно відкладається, оскільки очікування ведуть до більшої гармонії з реальністю, що долається формою невротизму [42, с. 312].

У дорослих спостерігається тенденція до підвищеної жорсткості у поглядах і поведінці, а також у сприйнятті нових ідей. Цю психологічну плутанину необхідно подолати шляхом встановлення нових перспектив у діяльності, інтересу до суб'єктивного невідомого, оскільки ця тенденція може призвести до нетолерантної та параноїдальної поведінки і, таким чином, стати джерелом конфліктів у професійних та сімейних стосунках (жорсткі установки можуть призвести до помилок та помилок). ) нездатність до творчого сприйняття вирішення проблем) [25, с. 78].

У ранньому дорослому віці люди виявляють себе професійно, а в середньому віці починають по-іншому оцінювати свою роботу. Більшість людей знають, чим вони займаються, і задоволені своїм вибором професії, але деякі люди, які розчаровані своєю роботою, безробітні або займають не ту посаду, яку вони хочуть, можуть почуватися сумними та емоційно виснаженими. Інші можуть просто спробувати реорганізувати свою систему пріоритетів, яка не обов'язково є професійною. Наприклад, деякі люди досягають середнього віку і вирішують більше зосередитися на стосунках із членами родини чи моральних зобов'язаннях [36, с. 87].

Лише невеликий відсоток людей середнього віку змінює професію, і це відбувається, коли дорослі не реалізують себе або змінюють свої цінності та цілі. Зміни в трудовому житті середнього віку можуть бути приголомшливими та навіть стресовими, якщо ви змушені змінити роботу або ваша кар'єра йде не так, як очікувалося. Втрата роботи в цьому віці супроводжується досвідом і величезним сумом (коли ви не можете знайти іншу роботу). Але є категорія людей середнього віку, які настільки зайняті професійною діяльністю, що вважаються «згорілими» на роботі.

У свою чергу, змінилося і ставлення людей середнього віку, і дорослі діти повинні поступово жити самотійно. Середній клас повинен навчитися жити самотійно. Деякі сім'ї з розумінням і винахідливістю дають свободу своїм дорослим дітям. Вони заслуговують довіри, але в деяких сім'ях прагнення деяких дітей до самотійності порушується. Звичайний спосіб життя, пронизаний тривогою, перетворюється на трагедію, оскільки дорослі діти хочуть залишити своїх батьків або, принаймні, їх керівництво та опіку, батькам може здаватися, що їх недооцінили і не врахували їхньої думки. Дорослі діти повинні мати можливі стосунки зі своїми (середнього віку) батьками, які називаються взаємною рівністю. Відносини не виникають раптово, а розвиваються роками.

Однією з причин кризи середнього віку є «імпульсне сяйво» молодості, яке потребує величезної енергії. Частково це фізична сила. Питання фізичної слабкості в житті, будь-якій кар'єрі, втрати витривалості і привабливості – одні з багатьох проблем, з якими стикається людина під час кризи середнього віку. Для тих, хто в молодості покладався на фітнес, середній вік може стати часом важкої депресії. Емоційна гнучкість у цьому віці (смерть батьків, дорослішання, діти залишають дім). Психологічна гнучкість допомагає уникати жорстких думок і дій (підходити до нових ідей) [24, с. 76].

Існують також загальні тенденції в тому, як жінки реагують на кризи середнього віку. Традиційно жінки визначали себе більше в контексті сім'ї, ніж у просуванні по кар'єрних сходах. У цей час важче оцінити вік домогосподарок від молодості до старості. Вона лише виконує роль домогосподарки та матері, часто страждає від синдрому «домогосподарки»: занижена самооцінка, тривога, депресія, самотність, залежність. Тривожна жінка сором'язлива, боїться всього і всіх, невпевнена в собі, хвилюється, що з чимось не впорається, хвилюється, що з чимось не впорається, хвилюється, що кудись не встигне. Це хронічне невдоволення собою потребує психологічної підтримки. Працюючі жінки більш задоволені життям, собою та своєю родиною, ніж домогосподарки, хоча

відчувають провину за конфліктні соціальні ролі дружини, матері та експерта [13, с. 78].

Для жінок середнього віку симптоми кризи часто пов'язані з тим, що їхні діти ростуть і більше не потребують її догляду. Іноді прояви кризи середнього віку пов'язані з кар'єрою, а іноді перевагу надає керівництво молодших спеціалістів, коли у цих жінок є передчуття, що вони скоро вийдуть на пенсію тощо [19, с. 99].

Психологи сходяться на думці, що найбільше страждають люди, які були хронічно незадоволені собою. Ця криза особливо нестерпна, якщо людина переступила середній вік і незадоволена своїм шлюбом або роботою. Це незадоволення поступово наростало, різким поштовхом стала криза. Існує чимало симптомів кризи середнього віку, які ви могли не помічати, хоча вже стикалися з цією проблемою: апатія до роботи, зниження розумової активності, працелюбність, алкоголізм, агресивність, абстиненція, безсоння, іпохондрія, погіршення пам'яті.

Вважається, що кризи середнього віку часто починаються в свідомості і найчастіше спровоковані конкретною подією або низкою подій. «Поштовх» може раптово змусити усвідомити свої недоліки в зовнішності. Зайва вага, зморшки і сивина дійсно можуть вплинути на самооцінку людей, особливо на внутрішній стан жінок. Це призводить до переоцінки життя і невдач, постійних мук. Те ж саме стосується гормональних змін, які можуть вплинути на розвиток кризи середнього віку. Багато жінок відчувають депресію, думаючи, що менопауза означає кінець їхньої молодості.

Життєдіяльність жінки. На сучасному етапі історичного розвитку статус жінки в сім'ї та суспільстві зазнав істотних змін. Для багатьох, протягом поколінь, роль жінки фактично зводилася до одного: доглядати за сімейною кухнею, бути спадкоємицею, виховувати дітей. Але протягом останніх двох-трьох поколінь жінки в розвинених країнах мали рівні права з чоловіками. Через цю рівність вона завжди виконувала роль берегині домашнього вогнища і спадкоємиці сім'ї, додаючи таким чином ще одне не менш важливе і

трудомістке заняття. В результаті вона продовжує заробляти гроші і тим самим вносити свій вклад в сімейний бюджет. Звичайно, завдяки цьому жінки отримали економічну самостійність і незалежність, але й отримали нові обов'язки [54, с. 169].

Більшість жінок, які працюють вдома, виконують три функції: домогосподарки, дружини та матері. Будь-яка з цих функцій вимагає нерозділеної уваги жінки і, звичайно, її пильної уваги. Тому існує багато мотиваційних факторів, які відволікають її від поточної роботи та можуть викликати стрес. Повторна нездатність зосередитися. Адже це щоденне «дроблення» може виснажувати, особливо морально.

Використання жіночої праці висуває дуже важливі вимоги до соціальної функції жінки – відтворення. Після народження дитини і короткого періоду щасливого материнства роль матері і жінки і всі пов'язані з нею обов'язки починають обтяжувати жінку – нудьгою, депресією. Жінка завжди думає, що вона не кваліфікована, якщо вона загрузла в монотонності домашньої роботи. Вона почала думати, чи зможе вона увійти в робочий ритм після тривалої перерви. Чи вміє вона поєднувати роботу й домашню роботу? При цьому зростає його внутрішня напруга, створюючи сприятливі умови для розвитку стресу.

Психічна криза матері може бути викликана відходом дорослої дитини з батьківського дому. У житті виникає відчуття порожнечі та безглуздості. Експерти називають цей стан «синдромом розбитого гнізда». Звичайно, для жінки, яка не має в своєму житті важливішої цінності, ніж материнство, ця кризова ситуація переживається ще інтенсивніше і глибше [11, с. 294].

Фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму зумовлюють певні виробничі фактори (високі фізичні навантаження, вимушені пози, вібрація, шум, дискомфорт, навколишнє середовище, забруднення, запилені місця тощо) більшого впливу на жінок, ніж на чоловіків. Цей ефект особливо посилюється при фізіологічних змінах в організмі (вагітність, менструація, менопауза, лактація).

Отже, головним симптомом кризи середнього віку є розбіжність між життєвими мріями та цілями екзистенціальній реальності. Коріння кризи – психофізіологічні зміни, нереалізовані життєві перспективи, переоцінка особистих досягнень, зміни сімейних стосунків, схильність до відтворення життєвих траєкторій, властивих попереднім поколінням. Ознаками кризи є зміна ставлення до цінностей минулого життя, розуміння й оцінки минулих досягнень, зміна світогляду, поява нових вимог до себе. Чоловіки і жінки по-різному сприймають вікові психофізіологічні зміни. Жінки більш проникливі та здібніші, ніж їхні однолітки, і втрата краси як засобу досягнення життєвих цілей є вагомим фактором цієї кризи. Чоловіки менш чутливі до змін (те, що вони виявили, може бути несподіваним) і зосереджуються на фізичних переживаннях і почуттях.

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

Одним із головних завдань нашого дослідження була необхідність продемонструвати, що самовідчуття жінки визначається її Я-концепцією (самооцінкою, самосприйняттям) і характеристиками, які розвиваються протягом її життя.

Самосвідомість завжди базується на особистісному уявленні про себе, яке закладається в ранньому дитинстві. Відповідно до клієнто-орієнтованого підходу К. Роджерса, кожна людина має уявлення про своє справжнє «Я» та своє ідеальне Я. «Справжнє Я» – це система уявлень про себе, яка формується на основі досвіду взаємодії з іншими та поведінки, пов'язаної з ними. «Ідеальне Я» – це уявлення про себе ідеального. Справжнє «Я» прагне бути наближеним до Ідеалу.

Ступінь, до якої справжня «Я» відрізняється від ідеальної, визначає ступінь особистого дискомфорту та рівень особистісного зростання. Якщо

ступінь різниці невеликий, це допоможе самореалізації жінки. Прийняття себе таким, який ти є, є ознакою психічного здоров'я. Коли ідеал «Я» виражає високий рівень самолюбства та амбіцій, великий ступінь розбіжності може вказувати на надмірний конфлікт і призвести до невротичного зриву [37, с. 124].

Високий рівень особистісної конфліктності, у свою чергу, може призвести до надмірної тривожності та психологічної ригідності, які не сприяють реалізації особистісного та творчого потенціалу та позначаються на низькому рівні професійної активності. Ригідність – одна з важливих рис особистості. Воно тісно пов'язане з конфліктністю поведінки, труднощами спілкування, часто викликає конфлікт як досить стійку особистісну властивість.

Тривожність, як властивість особистості, проявляється як очікування несприятливого розвитку подій. Тривога – це суб'єктивний прояв нездорового стану особистості. Люди, які зазнають високих рівнів домагань і низької самооцінки, демонструють високий рівень тривоги, який тісно пов'язаний з особистісними конфліктами.

Тривожність визначає чутливість людини до стресу, посилення схильності до переживання незвичайних ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як конфлікти, а також ескалацію нав'язливих переживань, тригерів конфліктів і психологічних захистів. Високий рівень тривожності може порушити суб'єкт і знизити ефективність діяльності, особливо професійної. Тривога, що виникає в результаті зіткнення суперечливих імпульсів, призводить до усвідомлення дії механізмів психологічного захисту [41, с. 123].

Формування Я-концепції жінки є відносно складним і глибоким процесом, на який протягом життя впливає багато факторів, особливо виховання батьків і сім'ї, ідентичність у підлітковому віці, зовнішня привабливість, створення сім'ї, наявність власної родина та ін. Кар'єрна реалізація та самореалізація з дітьми та без них.

Жіночий простір набагато гнучкіший, ніж чоловічий. Він формується

раніше, інтенсивніший, цілеспрямованіший, кращий протягом життя. Постійна потреба в позиціонуванні в структурованих стосунках допомагає жінкам постійно реконструювати та відвойовувати свій власний простір. Жінки знають, як зберегти певні стосунки, якими вони дорожать, і стати більш відкритими до нових.

Юнг вважав, що в структурі особистості є два архетипи-близнюки: аніма і анімус, які представляють жіноче і чоловіче начала. Сучасні дослідження показують, що у кожної людини є обидва компоненти. За Юнгом, аніма (душа) і анімус (дух) є продуктами колективного несвідомого і служать збірними образами, які допомагають представникам однієї статі зрозуміти представників іншої статі. Аніма є надзвичайно важливим чинником психології людини. Завдяки його наявності характер чоловіка стає м'якшим, дарує йому ласку і радість, є джерелом ірраціональних емоцій.

На формування Я-концепції жінки істотно впливає психологічна атмосфера батьківської сім'ї. Дослідження, присвячені аналізу виховної практики, показують, що надмірна вимогливість, непослідовність, відсутність ентузіазму з боку батьків по відношенню до дітей найчастіше призводять до розвитку негативної Я-концепції [38, с. 104].

Батьківську байдужість діти сприймають як урок неприязні та неприйняття, якщо цей урок засвоєно в дитинстві, людина все життя вважатиме себе самотнім невдахою. Нестабільність Я-концепції може бути як причиною, так і наслідком фрустрації – стану глибокого емоційного дискомфорту, яка часто виникає, якщо у людини відсутні засоби для соціального підкріплення особистих цінностей [41, с. 43].

На формування Я-концепції жінки істотно впливає створення власної сім'ї, народження дітей або відсутність дітей. Вчені довели, що нестабільність в особистому житті негативно позначається на емоційному стані та світогляді вчителів.

Згідно з результатами опитування, майже чверть вчительок розлучені. Більшою мірою розлученням сприяє те, що чоловіки значно менш освічені.



Звичайно, це позначиться на розходженні інтересів і цілей в житті подружжя і внесе дисгармонію в сімейне життя. Загалом рівень розлучень серед учителів стабільно вищий, ніж серед інших соціальних верств населення [41, с. 207].

Хоча жіночий розум набагато слабший, його кінетична енергія значно сильніша. Жіночий розум влаштований так, що вся енергія як би рівномірно розподілена по площині, розкидана в просторі і часі. Воно схоже на широку ріку, що повільно тече в своєму руслі й розмиває береги. Енергія річки не завдає такої миттєвої шкоди, як вузька течія. Однак він здатний повільно, але впевнено розмивати береги річок, перетворюючи неповоротке каміння на гладку гальку і віддаляючись від берегів річки, затоплюючи навколишні села. Річка постійно тече і змінюється, змішуючи теплу і холодну течії. Цей образ найчастіше відображає поведінку жінки: її невпевненість у своєму виборі, її «нелогічні» розмови тощо.

Жінки краще, ніж чоловіки, здатні швидко переключати увагу, і вони можуть вести розмову на кілька тем майже одночасно. Вона обговорювала з чоловіком, що приготувати на вечерю. Наступної секунди вона запитала його, куди він хоче поїхати у відпустку. Чоловічі думки зазвичай мають чітке спрямування. Якщо він говорив з друзями про футбол, то наступну тему знаходив лише тоді, коли закінчував попередню. Жіночі думки завжди зосереджені на дрібницях, які не допоможуть змінити статус-кво, але створять перешкоди. Їй нелегко мобілізуватися, щоб змінити свій світогляд у відповідь на конкретні життєві ситуації, і це займає багато часу [49, с. 11].

«Я-концепція» – це система уявлень людини про себе, яка включає в себе знання про власні фізичні, розумові, моральні, соціальні якості та здібності, а також ставлення до себе в цілому. Формування Я-концепції є складним процесом, який починається в ранньому дитинстві і триває протягом усього життя.

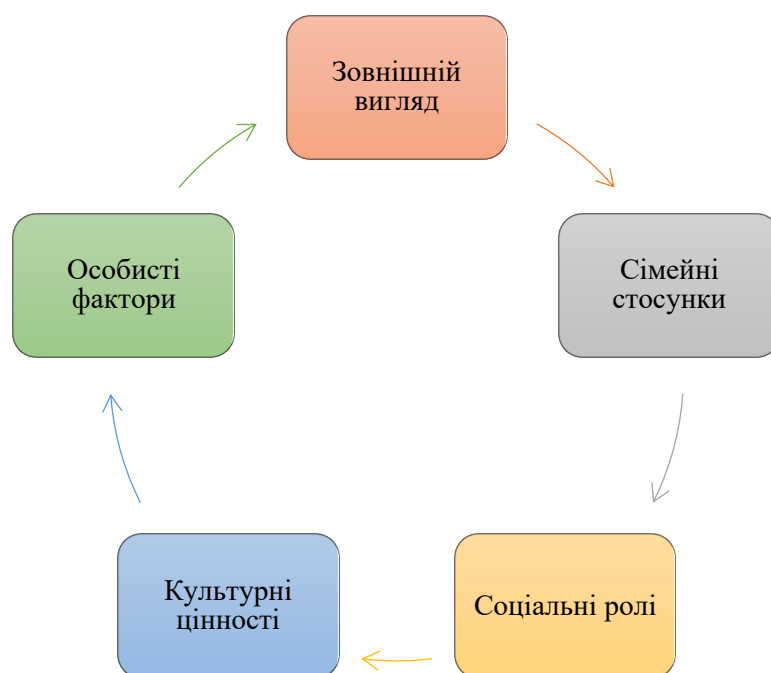


Рис. 1.3. Фактори формування Я-концепції у жінок

У жінок формування Я-концепції має ряд особливостей, які обумовлені гендерними стереотипами, соціальними ролями та культурними цінностями.

Важливим фактором формування Я-концепції у жінок є зовнішній вигляд. Згідно з гендерними стереотипами, жінка повинна бути красивою, привабливою та доглянутою. Цей фактор може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування Я-концепції. З одного боку, позитивний зовнішній вигляд може сприяти підвищенню самооцінки та самоприйняття. З іншого боку, зацікленість на зовнішності може призвести до низької самооцінки та депресії.

Другим важливим фактором формування Я-концепції у жінок є сімейні стосунки. Відносини з батьками, братами та сестрами, а також з чоловіком та дітьми мають значний вплив на формування образу себе. Якщо стосунки в сім'ї є теплими та люблячими, то це сприяє формуванню позитивної Я-концепції. Якщо ж стосунки в сім'ї є холодними, конфліктними або навіть жорстокими, то це може призвести до формування негативної Я-концепції.

Третім важливим фактором формування Я-концепції у жінок є соціальні ролі. В соціумі існує чітке розділення соціальних ролей на чоловічі та жіночі. Жінки традиційно пов'язуються з такими ролями, як мати, дружина, господиня.

Ці ролі можуть сприяти формуванню позитивної Я-концепції, якщо жінка відчуває себе комфортно в цих ролях і отримує від них задоволення. Однак, якщо жінка не хоче виконувати традиційні жіночі ролі, то це може призвести до конфлікту між її особистими бажаннями та соціальними нормами.

Культурні цінності також відіграють важливу роль у формуванні Я-концепції у жінок. У різних культурах існують різні цінності щодо жіночності. Наприклад, в деяких культурах цінуються такі якості, як скромність, покора та самовідданість. В інших культурах цінуються такі якості, як незалежність, самостійність та кар'єрний успіх. Ці цінності можуть впливати на те, як жінка сприймає себе і свої можливості.

Загалом, формування Я-концепції у жінок є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, включаючи гендерні стереотипи, соціальні ролі, культурні цінності, а також особистісні особливості жінки.

Психологічні фактори:

1. Самосприйняття: Якщо жінка вірить у свої можливості та цінності, це може позитивно впливати на її Я-концепцію. З іншого боку, негативний внутрішній діалог або невпевненість можуть призвести до формування негативної самооцінки.

2. Емоційна підтримка: Здатність отримувати емоційну підтримку від оточення та розвивати позитивні відносини може впливати на внутрішню уяву про себе.

Особисті фактори:

1. Особисті цінності та цілі: Визначення власних цінностей та постановка особистих цілей може визначати, як жінка бачить себе в світі і як вона хоче розвиватися.

2. Самореалізація: Жінки можуть формувати свою Я-концепцію через розвиток власних талантів, навичок і досягнень.

Вчені стверджують, що життєві виклики, достатні для реалізації свого потенціалу, прискорюють процес особистісного зростання, оскільки активізують такі структури характеру, як наполегливість, соціальна сміливість,

схильність до ризику, впевненість у собі, самооцінка, успіх і бачення. життєвий план. З іншого боку, життєві домагання, які не відповідають здібностям людини, можуть усунути невпевненість, низьку самооцінку, викликати почуття неповноцінності, негативні риси характеру (агресивність, ревності, нещирість) або відмову від життєвих перспектив.

Як переконливо довела Т. М. Титаренко, усвідомлення та врахування індивідуального потенціалу є найважливішим критерієм побудови майбутніх моделей. Існує точка зору, що допоміжним критерієм є самостійна схильність життєвого вибору та рівень інтернальності в плануванні шляху досягнення життєвих цілей [42, с. 43].

Тому внаслідок негативної інтерпретації досягнутих результатів та аналізу з точки зору самореалізації життя в психології людини виникло негативне явище, яке дослідники визначають як «особистісне незадоволення», яке, у свою чергу, відображає несхвалення минуле, наслідки незадовільної оцінки самореалізації в сьогоденні та можливому майбутньому, водночас породжуючи відчуття, що людина повністю вичерпала свій особистий потенціал («нічого не може досягти»), і мало зважає на те, що було досягнуто. Результати негативно оцінені та поточний стан. Ця суб'єктивна оцінка вичерпаності свого потенціалу супроводжується переживанням застою в процесі самоактуалізації.

Слід підкреслити, що зрілість є вершиною життєвого шляху. Як правило, цей період поділяють на кілька окремих періодів: передпенсійний вік, вихід на пенсію, фактична старість і довголіття. Характер досвіду сильно змінюється від періоду до періоду. Людина може критично оцінити/узагальнити свої успішні та невдалі досягнення до цього життя.

У своєму дослідженні Е. Еріксон висунув гіпотезу про те, що середній вік, як і інші періоди життя, ставить перед людьми певні завдання розвитку, які вимагають від них оволодіння певними навичками та здібностями, щоб бути успішними протягом усього життя. Наступною фазою є отримання позитивного досвіду та внутрішнього спокою. Е. Еріксон вважає, що головним завданням

розвитку в середньому віці є вибір між самозастоем і тим, що самі дослідники називають генеративністю, тобто розширенням власних інтересів за межі власних інтересів – до розширення ідентифікації з іншими, широке суспільство та наступне покоління [13, с. 69].

Головною умовою переживання особистісної зрілості є досягнення трансформації на рівні самоідентичності як однієї зі своїх схильностей (як здатності зберігати внутрішню цілісність між власною цілісністю та ідентичністю, наданою іншими), в результаті який потенціал (внутрішні ресурси) буде використано для досягнення трансцендентності (за межами існуючого досвіду). О. Штепа, намагаючись розширити наукові знання про феномен особистісного дозрівання як динамічної особистісної структури, ввів десять індексних характеристик і назвав їх опорами зрілої особистості:

1. Відповідальність – це усвідомлена необхідність, яка стала обов'язком і виявляється в особистій участі в усьому суспільно-особистісному, відповідний характерний показник у дитинстві – конфліктність, функція самоідентичності – визнання своєї екзистенційної мужності.

2. Толерантність – готовність сприймати неупередженість, безцінність, аксіологічність по відношенню до людей і життєвих подій. Це відповідний характерний показник у дитинстві – прагнення домінування, функція самоідентичності – розуміння того, що між ними не буде конфлікту. себе та інших.

3. Автономність – готовність вірити в себе і здатність приймати власні рішення; відповідним характерним показником у дитинстві є залежність; функція самоідентичності – підтримувати автентичність.

4. Креативність – здатність до реалізації власного погляду на життя через діяльність, відповідний характерний показник у дитинстві – страх перед невизначеністю, функція самоідентичності – самотворення.

5. Контактність – здатність до щирого змістовного спілкування зі значущими людьми та висловлення комунікативної готовності налагоджувати стосунки з оточуючими; показник риси, що відповідає дитинству, відчуженість,

функція самоідентичності – готовність до саморозкриття.

6. Глибина переживання – здатність екзистенціально сприймати світ; відповідні характерні показники в дитинстві – перевага повернення до цінностей; функція самоідентичності – підтримання почуття власної значущості.

7. Децентралізація – вміння вести внутрішній діалог, вміння залишатися неповторним, залишаючись самим собою, вміння долати егоцентризм, вміння узгоджувати свої погляди та дії з чужими, відповідно характеризується егоїзмом, ознакою дитячості; функція самоідентичності полягає в забезпеченні самопідтвердження.

8. Самоприйняття – здатність розглядати себе як перспективний проект і позитивно оцінювати своє «Я», відповідним характерним показником у дитинстві є самозвинувачення, функція самоідентичності – забезпечувати самооб'єктивацію.

9. Синергія – здатність сприймати самосенс, безсумнівно приймати власні цінності, засновані на внутрішній єдності, і коригувати власну природу на основі саморозуміння; відповідний характерний показник у дитинстві – конфліктність; функція самоідентичності є Забезпечити самодостатність.

10. Філософія життя – людина осмислює власну реальність у контексті навколишнього світу та шукає сенс життя, відповідним характерним показником у дитинстві є десакралізація, функція самоідентичності – забезпечення саморозгортання [50, с. 89].



*Рис. 1.4. Риси-індикатори зрілої особистості*

У свою чергу дослідниця Тетяна Титаренко пояснює особистісне дозрівання як психологічну пухлину в зрілі роки життя людини, у вигляді важливого для самоідентифікації онтологічного ядра особистості. Це одночасно і критерій особистісного зростання, і вираження особистісного потенціалу людини, тобто її динамізму в реалізації життєвих стратегій [14, с. 124].

А. Реан обмежується чотирма основними компонентами зрілої особистості, а саме: відповідальністю, толерантністю, саморозвитком і позитивним мисленням [33, с. 89].

Переживання кризи щодо свого нереалізованого потенціалу може супроводжуватися корективами «Я-концепції». Кожна людина переоцінює свої цінності, коли досягає певного віку. Досліджуючи цінності, людина також оцінює свою особистість з точки зору інших і себе.

Вирішення цих завдань знаходиться під контролем і впливом Я-концепції, яка постійно вдосконалюється. «Я-концепція» людини включає як психологічний автопортрет, так і розуміння морального змісту свого життя. «Я-погляд» відображає вираження самосвідомості і є динамічною системою Я-концепції дорослих. Вона формується під впливом досвіду життєтворчості

особистості. Ця система є основою вищого ступеня саморегуляції людини, на основі якої вона будує свої стосунки з навколишнім світом.

У психологічній літературі самосвідомість розглядається як складне загальне утворення в психологічній структурі особистості та образу «Я» як виду. Образ «Я» - це розуміння себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльності, і це ідеал, сенс і переконання, які зміцнюють індивідуальну діяльність. Розрізняють такі образи «Я»: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» та ін., причому «Я» – справжнє, а «Я» – ірреальний, теперішній, майбутній [35].

Знаючи рівень прагнень до самоактуалізації, завжди можна більш чітко визначити стратегії життєвого шляху і оцінити успіх, як казав Маслоу, успіх вимірюється не відстанню до фінішу, а відстанню до фінішу. Відстань, пройдена з моменту відправлення. Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя і повною мірою реалізувати себе і свої здібності, вона поступово буде рухатися до вищих рівнів саморозвитку [35].

У дорослому віці самооцінка людини змінюється, оскільки вона намагається зберегти свій образ. Тобто ті, хто мав негативну Я-концепцію під час переходу від підліткового віку до дорослого, зберігали її. Такі важливі життєві події, як зміна роботи, одруження, народження дітей або онуків, розлучення, безробіття, війна, особиста трагедія – змушують вас переглянути своє ставлення до себе. Якщо новий життєвий досвід, отриманий індивідом, зіставляти і узгоджувати з існуючим уявленням про себе, він легко засвоюється і вписується в Я-концепцію. Якщо новий досвід не узгоджується з існуючими концепціями і суперечить вже існуючій Я-концепції, то в цьому випадку «оболонка» Я-концепції буде виконувати роль захисного щита для запобігання проникненню сторонніх предметів. Об'єкти в межах збалансованого Я-образу.

На думку К. Роджерса, діяльність кожного регулюється і спрямовується єдиною мотивацією – «тенденцією реалізації», «включаючи прагнення реконструювати особистість і життєву установку людини, щоб зробити її більш зрілою» [45, с. 54].



Визначення рівня самореалізації особистості є плідним для трансформації життєвих планів, допомагає зрозуміти загальний рівень реалізації потенціалу дорослої особистості, визначає рівень самореалізації за її індивідуальними показниками, дає людині можливість сформулювати напрямок самовдосконалення Шанс. Насправді «Я-концепція» є важливою новою формою особистісного самовизначення дорослих, що допомагає досягти внутрішньої узгодженості особистості. У дорослих, які прагнуть до самореалізації, «погляд на себе» зазнає значних змін у зв'язку з подоланням зовнішніх і внутрішніх протиріч, переходом до іншого можливого життєвого вибору.

Тому трансформація «Я-бачення» особистості самореалізації полягає в забезпеченні гармонії психологічного світу дорослої людини та формуванні індивідуальної особистості.

Безперервний розвиток Я-концепції в зрілому віці сприяє вираженню основних позитивних якостей особистості: відкритості досвіду, раціональності, особистої відповідальності, почуття власної гідності, здатності підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. У гармонійної особистості позитивні Я-уявлення не тільки зростають у кількості, але й у цінності, таким чином забезпечуючи позитивне самосприйняття. Зрілі дорослі здатні ідентифікувати себе з іншими та сприяти їх самореалізації, а також своїй власній. Зріла, розвинена особистість здатна провести чітку межу між цілями і засобами, тобто Я-образ, який контролює моральні норми, важливіший для самооцінки, ніж оперативний Я-образ у молодості [26].

На думку Х. Маркуса і П. Нуріуса, справжня Я-концепція – це сукупність уявлень, які людина має про себе на конкретному етапі життя. Формування самосвідомості та ідентичності є постійним процесом. Оскільки внутрішній і зовнішній світ змінюється, дорослі повинні реорганізувати свою особисту, професійну та сімейну ідентичність. Люди, які захоплені своєю роботою, черпають значну частину своєї самоідентичності зі своєї професійної сфери. Інші менш зосереджені на професійній діяльності і натомість реалізують це

вдома чи деінде. Три системи розвитку дорослих включають динамічну взаємодію між трьома «Я»: я-індивід, я-член сім'ї та я-працівник [52].

Під час кризи, яка є підсумком довгого життя, вважається корисним розрізняти цілі, які людина зараз ставить перед собою, і ресурси, які вона має в своєму розпорядженні.

У цей період формується кар'єра і створюються сім'ї, при цьому зрозуміло, що велика частина життя прожита і прийшла смерть. Не надто далеко відчуття, що «нічого не можна змінити, бо вже пізно».

Хоча досвід конкретного періоду має і протилежну сторону – у багатьох представників неблагополучної статі різко змінюється діяльність, прокидається бажання випробувати нові враження, з'являються побічні зв'язки, в тому числі випадкові статеві зв'язки, бажання займатися екстремальними вчинками, прийняття божевільних рішень або сильна потреба побути на самоті.

Бажання брати участь у життєтворчості без згубних наслідків є важливим мистецтвом, яке вимагає високої особистісної зрілості. Уміння досягати життєвих цілей, долати труднощі та випробування – це те, з чим ніхто не народжується. Це вміння є одним із найцінніших надбань людини на шляху до самореалізації.

Переживання критичного періоду в житті змінить соціальний і психологічний світ людини, спонукаючи до побудови нової системи цінностей і нових життєвих цілей. Весь життєвий шлях людини тісно пов'язаний з переживанням різноманітних критичних ситуацій, які змінюють ставлення особистості до життя, надають життю сенсу, роблять його більш повноцінним і змістовним [29, с. 89].

Хочеться нагадати роздуми В. Франкла про сенс життя в концтаборі під час Другої світової війни. Він вважав, що цінності і сенс життя допомагають вижити в складних умовах.

Досягнення зрілості як комплексної риси особистості є фундаментальним напрямом розвитку дорослої людини, особливо в ранньому дорослому віці. Саме в цей період закладається основа для дорослішання в наступні періоди

розвитку дорослої особистості. Зріла особистість – це людина з «ясним» інтелектом і «розумними» емоціями, здатна встановлювати і реалізовувати самовизначені життєві перспективи через засвоєні соціальні цінності та здатність нав'язувати їх [13, с. 84].

При позитивному самостваленні спостерігається прийняття власної індивідуальності з наступним переживанням почуття впевненості в собі, цінності «я». Оскільки негативне самоствалення супроводжується прагненням людини звинуватити себе у своїх помилках і невдачах, воно виражає внутрішні конфлікти, занижену самооцінку та сильне використання захисних механізмів.

Позитивна самооцінка жінки має не стільки спільного з соціально бажаними рисами, скільки із загальним ставленням до себе. У середньому віці жінки часто оглядаються на свої цілі, розмірковуючи про те, чи виконали вони поставлені перед ними завдання. Жіночі кризи середнього віку мають певні риси. Приблизно для однієї третини жінок цей важливий перехід відбувається в післяпологовий період, коли дитина виросла. Зміни життєвих цілей, установок і цінностей жінок середнього віку не мають нічого спільного з віком, а пов'язані зі змінами сімейних циклів.

Отже, психологи ретельно вивчають досвід психологічних криз, у тому числі криз середнього віку, оскільки жінки можуть переживати його по-різному. Наприклад, деякі люди можуть зовсім не відчувати його проявів, а інші, навпаки, не знаходять собі місця, намагаються усвідомити, що з ними не так, і в який момент вони збиваються з прокладеної «доріжки» і зробити те, що не спрямувало їхні емоції в правильне русло. Можливість прийняття власного сенсу творення життя забезпечує людині особистісну зрілість. Саме в цей період закладається основа для дорослішання в наступні періоди розвитку дорослої особистості. Крім того, цей період характеризується переоцінкою цінностей, яка відбувається під контролем і впливом Я-концепції і може супроводжуватися переглядом Я-концепції. Важливим фактором у переживанні значущої життєвої кризи є психічне здоров'я людини, задоволеність життям, свобода від тривоги та інтенсивних особистих страхів, відчуття задоволення

життям, відчуття зрілості та гармонійні стосунки з іншими.

#### **1.4.Сутність феномена життєстійкості як ресурсу подолання кризи середини життя та аналіз феномену задоволеності життям та його вплив на переживання кризи середини життя**

Кожен переживає життєві кризи по-різному. Він може знищити одних людей, надавши життю нового сенсу іншим. Слово «криза» китайською мовою позначається двома ієрогліфами «проблема», «можливість», що не є необґрунтованим. Ми вважаємо доцільним визначити кризу як «можливість, пов'язану з небезпекою», тобто можливість для розвитку особистості. По суті, всі кризи в нашому житті – це відповіді на питання: «Хто я?».

Кризи є частиною нашого життя, тому що всі ми стикаємося з серйозними подіями, які можуть призвести до кризи або посилити переживання кризового періоду в житті: втрата партнера або родича, хронічна хвороба, несподівана вагітність, нещасний випадок з дитиною, кредит, борг, втрата роботи чи родини. Життя без кризи не буває. Важливо розуміти, що кризи тимчасові, і розглядати кризові періоди у своєму житті не просто як проблему і не обмежуватися одностороннім поглядом на кризу, а як спосіб розвиватися і ставати сильнішими, кращими та використовувати переваги випадковості. Повний потенціал для особистісного зростання.

Як влучно підкреслює В. А. Роменець, саме руйнування старих стосунків кризою, перегляд старих цінностей, відмова від неактуальних ідей стають потужною рушійною силою творчості в майбутньому житті. Щоб здійснити творчі зміни у своєму житті, недостатньо страждати, думати про те, як подолати життєві перешкоди і робити висновки, чекати, поки ситуація стане прийнятною. Людині важливо діяти, набуваючи та переосмислюючи новий досвід. Лише за патологічних умов деструкція стає самоціллю, а за нормальних – конструктивним саморозвитком [39, с. 74].

Коли людина має життєво важливе ставлення, легше переживати кризи та досягати своїх життєвих планів. Стабільна позиція дає змогу впевнено дивитися в майбутнє, ставити амбітні цілі та досягати їх наполегливою працею, ефективно використовувати свій час, думати, радіти життю та планувати своє майбутнє, ефективно використовуючи свої ресурси, що неможливо без перебудови звичної поведінки.

У складній дійсності сьогодення суспільство висуває до людини високі вимоги, що виявляє специфіку життєвості та визначає психологічну природу феномену життєвості. Усе це зумовлює необхідність вивчення цього феномену, яке запропонував американський психолог С. Мадді.

Сучасна людина постійно стикається з перешкодами в житті, але їй не завжди вистачає впевненості в собі, у своїх силах і стійкості, щоб подолати ці перешкоди.

Видатного філософа П. Тілліха вразило те, що в основі концепції сталого розвитку лежить ідея екзистенціальної мужності, «мужності бути». Він визначив «мужність» як «силу духу подолати все, що заважає індивіду досягти його найвищого блага» [45, с.53].

Як зазначав американський психолог С. Мадді, стійка людина – це людина, яка має характер, сильний духом, не боїться труднощів і проблем, не «кисне», коли над хмарами [21, с.11]. 132].

С. С. Кобас вважає, що стійкість зміцнює психічне здоров'я і створює нові конструктивні механізми для подолання життєвих труднощів. Вчений стверджував, що життєва стійкість формує схильність сприймати потенційно складні життєві ситуації як менш загрозливі та небезпечні. Кожна людина має внутрішню здатність усвідомлювати ті чинники в житті, які завдадуть їй болю і страждань у довгостроковій перспективі, але вона може перебудувати себе, щоб подолати їх [47, с. 80].

Компоненти життєздатності розвиваються, починаючи з дитинства і частково в підлітковому віці, хоча вони можуть розвиватися і пізніше. Було виявлено, що С. Мадді позитивно впливає на формування стійких переконань:

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

Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливало:

- стреси в ранньому дитинстві;
- відсутність підтримки, підбадьорювання близькими;
- відсутність почуття призначеного;
- відсутність участі, відчуженість від значущих дорослих [23, с. 112].

Тому стійкість є важливим ресурсом, який зміцнює фізичне та психічне здоров'я та дозволяє людям успішно досягти нових рівнів самореалізації та самоствердження. Дослідники відзначають, що високоадаптивні люди стикаються з тими ж труднощами, що й менш адаптовані люди, але стверджують, що ці люди більш оптимістичні та вірять у свою здатність впоратися з труднощами [21, с. 134].

Тобто, стійкість змінює два компоненти сприйняття: вона знижує оцінку загрози та збільшує очікування успішного подолання труднощів. Стійкі люди перетворюють труднощі на позитивний досвід за допомогою проблемно-орієнтованих стратегій, які спочатку розвивають навички стійкості, а потім, завдяки цим навичкам, рухаються до подолання наступного виклику людського існування. Таким чином відбувається самореалізація та самопроекція особистості на дорозі життя.

Важливо, що процес самотворення супроводжується відчуттям задоволення від життя. Задоволення, яке приходить від того, як людина реалізовує свої мрії, як вона долає перешкоди, і протиріччя між її ідеальним станом і поточним станом. Задоволення є рушійною силою повноцінного вираження та розвитку особистості на життєвому шляху.

Задоволеність життям – складне психологічне поняття. Дослідники виділяють різноманітні компоненти та фактори якості задоволеності життям. Задоволеність якістю життя залежить насамперед від досягнутих цілей, подоланих труднощів, змін, що відбуваються в особистому та професійному житті тощо.

Дослідження британського психолога М. Аргайла показує, що близькі соціальні стосунки, задоволеність роботою, рівень здоров'я, вільний час, особисті якості та емоційні сфери мають велике значення для задоволеності життям.

Взаємозв'язок між мірою, в якій людина задовольняє свої потреби, і мірою, в якій вона витрачає життєві ресурси для задоволення цих потреб, можна підсумувати як те, як вона відчуває і оцінює свій суб'єктивний рівень задоволеності життям. Задоволеність життям є оцінкою всіх життєвих умов і формується на основі порівняння особистих прагнень і наявних досягнень [21, с. 135].

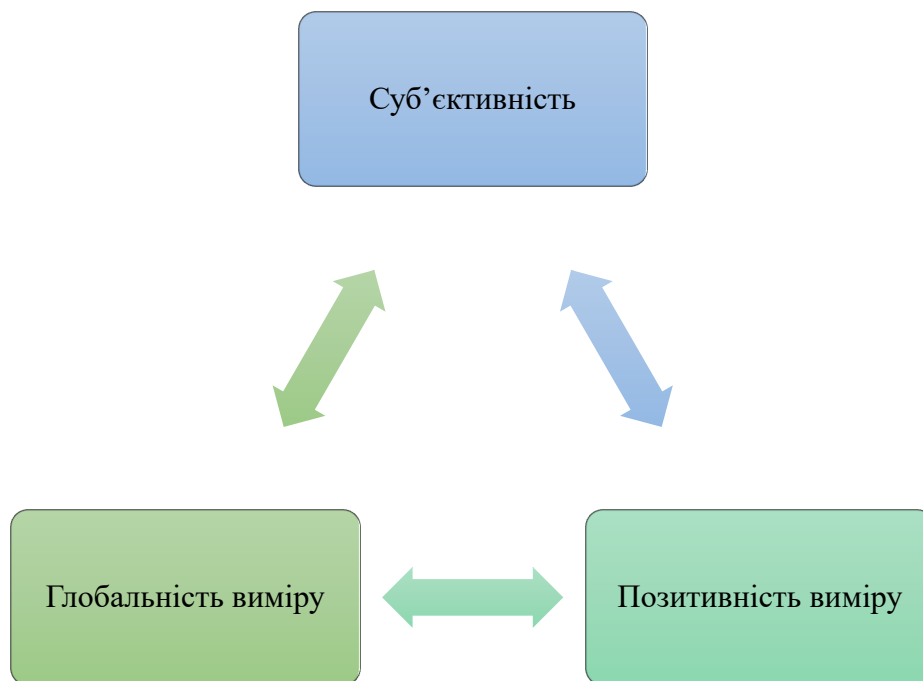
Дослідники феномену задоволеності життям підкреслюють, що задоволеність життям відіграє чи не найважливішу роль у формуванні Я-концепції людини. Головною складовою є суб'єктивне благополуччя людини.

Курова зазначила, що суб'єктивне благополуччя є складною соціально-психологічною формою, що включає емоційний і когнітивний компоненти, що формується в процесі соціально-психологічної діяльності та системи істинного ставлення особистості до навколишніх реальних об'єктів. Вона формується на основі соціально-психологічних настанов, цінностей і стратегій поведінки [18, с. 175].

У часи динамічних соціальних та економічних змін відчуття власного добробуту та задоволеності життям людини можуть зазнати значних змін. Якість життя залежить від усвідомлення людиною щастя. Самоорганізація та реалізація в сучасних умовах.

Сучасна українська дослідниця Курова вважає, що суб'єктивне ставлення особистості до життя, його вплив і зміни визначають внутрішню задоволеність життям і визначають наступні психологічні ознаки індивідуального суб'єктивного благополуччя:

- 1) суб'єктивність;
- 2) позитивність виміру;
- 3) глобальність виміру [19, с. 100].



*Рис. 1.5.* Ознаки суб'єктивного благополуччя особистості

Інший український дослідник Горбаль, зазначив, що суб'єктивне благополуччя – це динамічна когнітивно-емоційна оцінка людиною загальної якості свого життя та його особистої сфери, яка залежить від неї самої та її особистісних характеристик, з одного боку, та від неї, з іншого боку. Якість життя, з іншого – про реальність її життя [11, с. 294].

Дослідження задоволеності життям охоплюють різні психологічні напрямки: дослідження рівня щастя, характеристик формування самооцінки, адаптивності, стереотипів, рівня життя тощо. Задоволеність життям визначається багатьма критеріями, такими як досягнуті цілі, подолані труднощі, зміни в житті. Хоча це залежить від досягнень і життєво важливих змін, але також залежить від таких компонентів, як впевненість у собі, планування, уміння оцінювати наслідки своїх дій [30, с. 89].

Психологічна складова якості життя людини проявляється насамперед у тому, як людина бачить життєві пріоритети та межі власного щастя. Водночас суб'єктивне благополуччя, внутрішня задоволеність життям і погляд на життя є чинниками, що забезпечують якість особистого життя. Це відчуття залежить від таких характеристик, як фізичний комфорт, позитивне психічне здоров'я,



видимий рівень незалежності, задоволеність соціальною сферою, оточенням і формування особистих переконань [5, с. 23].

Жінки, які задоволені своїм життям, досягають високого рівня успіху та рішучості у всіх сферах особистого життя, роботи, хобі, кар'єри тощо. Вони краще розуміють себе, задоволені своєю зовнішністю, впевнені в собі і ведуть активний спосіб життя, вміють розслаблятися, приймати обдумані рішення і брати відповідальність за своє життя.

Очевидно, що якщо рівень задоволеності життям низький, можуть виникнути негативні наслідки, які вплинуть на емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Невдоволення життям збільшить ризик депресії та негативно позначиться на фізичному здоров'ї, що, у свою чергу, негативно позначиться на таких ролях, як дружини, матері, домогосподарки та кар'єристички. Як зазначають дослідники, депресія шкодить не лише окремим людям, а й сім'ям та суспільству. Адже ні для кого не секрет, що коли щаслива жінка, щасливі і діти, і батьки, і чоловік, які її оточують.

Хоча існують деякі загальні закономірності реагування на кризові періоди в житті жінок, які визначаються соціокультурними факторами. Вони більш емоційно реагують на переживання криз, суб'єктивно вище оцінюють інтенсивність переживань, частіше звертаються до сторонньої допомоги для вирішення хвилюючих проблем, довше сприймають ситуації як невирішені.

Оцінюючи критичні життєві періоди, пов'язані зі стресом, жінки більш сприйнятливі до соціальних обставин. Типова поведінка жінок у цей період пасивна, орієнтована на виживання та пошук соціальної підтримки. Це свідчить про низьку самооцінку, підвищений рівень тривожності та невпевненість у своїх силах. Для жінок характерне не стільки подолання труднощів, скільки пристосування до них [31, с. 36].

Стійкість є важливим ресурсом для подолання кризи середнього віку. Люди з високою життєвою стійкістю краще справляються з переоцінкою життєвих цінностей і цілей, а також з негативними емоціями, пов'язаними з кризами.

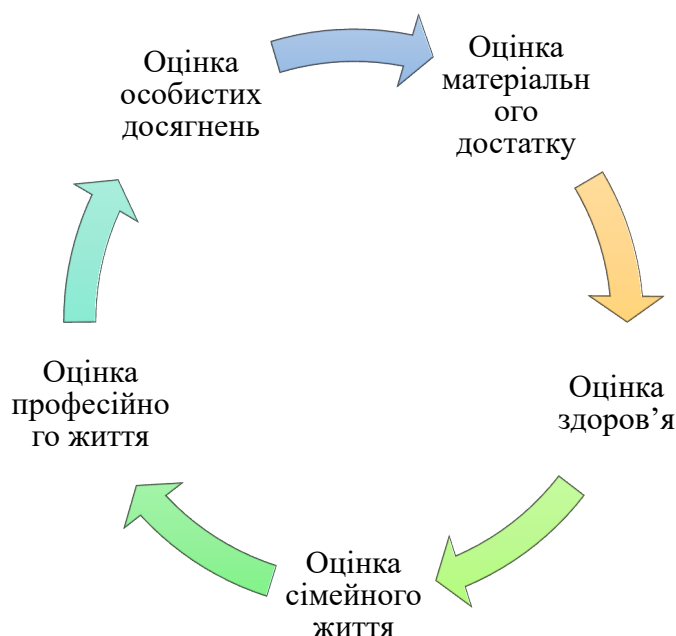


Рис. 1.6. Фактори задоволеності життям

Задоволеність життям – суб'єктивна оцінка людиною свого життя. Це визначається наступними факторами:

- оцінка матеріального достатку;
- оцінка здоров'я;
- оцінка сімейного життя;
- оцінка професійного життя;
- оцінка особистих досягнень.

Задоволеність життям також є важливим ресурсом для подолання кризи середнього віку. Люди, які задоволені своїм життям, легше переносять зміни та труднощі. У них більше сил і енергії, щоб жити повноцінно і реалізувати себе.

Дослідження показують, що люди з високою задоволеністю життям частіше відчують кризу середнього віку. Вони менш схильні до депресії, тривоги та інших негативних емоцій. Вони також більш схильні знайти нову мету та сенс життя під час кризи.

Стійкість і задоволеність життям є важливими ресурсами для подолання кризи середнього віку. Люди, які мають ці ресурси, можуть легше пережити

зміни та труднощі, пов'язані з кризою. У них більше сил і енергії, щоб жити повноцінно і реалізувати себе.

Отже, будь-яка криза має свої особливості і вимагає переосмислення життєвого шляху, інакше особистісний розвиток буде неможливим. Тому будь-яка криза середнього чи похилого віку може змінити напрямок життя людини. Коли криза середнього віку вирішується конструктивно, відбувається значуща реорганізація нових цілей і цінностей, а також коригування життєвих планів, що підвищує загальну продуктивність на життєвому шляху. Якщо це деструктивна мутація, то цей процес буде тривалим і може призвести до психологічної деформації та виродження жіночої особини.

## **Висновки до розділу 1**

Отже, охарактеризувавши теоретичні засади вивчення феномену кризи середини життя у жінок, можна зробити наступні висновки:

Криза – це період значних змін і труднощів, які можуть призвести до емоційних, поведінкових і психологічних наслідків. Кризи можуть бути спровоковані різноманітними факторами, такими як стихійні лиха, економічні спади, соціальні заворушення та особисті події, такі як смерть близької людини або розлучення. Емоції – це складні психологічні явища, які супроводжуються фізіологічними змінами, такими як зміни частоти серцевих скорочень, дихання та м'язового тону. Емоції можуть бути як позитивними, так і негативними, і вони відіграють важливу роль у житті людини. Емоції допомагають нам розуміти навколишній світ, приймати рішення та взаємодіяти з іншими.

Головним симптомом кризи середнього віку є розбіжність між життєвими мріями та цілями екзистенціальної реальності. Коріння кризи – психофізіологічні зміни, нереалізовані життєві перспективи, переоцінка особистих досягнень, зміни сімейних стосунків, схильність до відтворення життєвих траєкторій, властивих попереднім поколінням. Ознаками кризи є зміна ставлення до цінностей минулого життя, розуміння й оцінки минулих

досягнень, зміна світогляду, поява нових вимог до себе. Чоловіки і жінки по-різному сприймають вікові психофізіологічні зміни. Жінки більш проникливі та здібніші, ніж їхні однолітки, і втрата краси як засобу досягнення життєвих цілей є вагомим фактором цієї кризи. Чоловіки менш чутливі до змін (те, що вони виявили, може бути несподіваним) і зосереджуються на фізичних переживаннях і почуттях.

Психологи ретельно вивчають досвід психологічних криз, у тому числі криз середнього віку, оскільки жінки можуть переживати його по-різному. Наприклад, деякі люди можуть зовсім не відчувати його проявів, а інші, навпаки, не знаходять собі місця, намагаються усвідомити, що з ними не так, і в який момент вони збиваються з прокладеної «доріжки» і зробити те, що не спрямувало їхні емоції в правильне русло. Можливість прийняття власного сенсу творення життя забезпечує людині особистісну зрілість. Саме в цей період закладається основа для дорослішання в наступні періоди розвитку дорослої особистості. Крім того, цей період характеризується переоцінкою цінностей, яка відбувається під контролем і впливом Я-концепції і може супроводжуватися переглядом Я-концепції. Важливим фактором у переживанні значущої життєвої кризи є психічне здоров'я людини, задоволеність життям, свобода від тривоги та інтенсивних особистих страхів, відчуття задоволення життям, відчуття зрілості та гармонійні стосунки з іншими.

Будь-яка криза має свої особливості і вимагає переосмислення життєвого шляху, інакше особистісний розвиток буде неможливим. Тому будь-яка криза середнього чи похилого віку може змінити напрямок життя людини. Коли криза середнього віку вирішується конструктивно, відбувається значуща реорганізація нових цілей і цінностей, а також коригування життєвих планів, що підвищує загальну продуктивність на життєвому шляху. Якщо це деструктивна мутація, то цей процес буде тривалим і може призвести до психологічної деформації та виродження жіночої особини.

## РОЗДІЛ II

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

#### 2.1. Етапи та організація дослідження

Емпіричне вивчення кризи середини життя у жінок, де було виявлено найбільш виражені показники кризи середини життя у жінок віком від 35 до 45 років. Здійснено порівняльний аналіз емпіричного дослідження.

Метою дослідження є емпіричне дослідження кризи середини життя у жінок. Для виконання мети емпіричного дослідження були поставлені такі завдання:

- охарактеризувати етапи та методи дослідження;
- проаналізувати результати емпіричного вивчення кризи середини життя у жінок.

Для досягнення мети наукового дослідження і вирішення поставлених завдань, було розроблену програму досліджень, яка дає можливість на одержання повної та чіткої інформації для кожного з поставлених завдань та поетапного їх вирішення (рис. 2.1).



*Рис. 2.1.* Етапи дослідження

Дослідження складалося з 3 етапів, кожний з яких, вмещував перелік завдань, об'єктів вивчення, одиниць спостереження, методів дослідження, які притаманні кожному етапу.

На першому етапі було проведено аналіз проблеми, що досліджується, який включає огляд наявних вітчизняних та світових джерел наукової інформації, збір та накопичення первинного дослідницького матеріалу; обґрунтовано актуальність; встановлено мету, завдання, об'єкт, предмет, виокремлено гіпотезу дослідження; систематизовано базові поняття.

На другому етапі розроблено науково-методологічний інструментарій проведення дослідження. Підібрані відповідні методики для діагностики кризи середини життя у жінок.

На третьому етапі було опрацьовано результати дослідження, зведено в єдиний дослідний матеріал та сформовані висновки.

Емпіричне дослідження було проведено серед жінок віком від 35 до 45 років. Загальна кількість респондентів – 70 жінок.

До загальної вибірки ввійшли респонденти, які відбиралися випадковим чином, спираючись на особливості віку жінок.

Опитувальник розсилався онлайн, відповіді були зібрані через Google форму.

Структуру респондентів залежно від року народження представлено у таблиці 2.1. та на рис. 2.2.

Табл. 3.1.

### Структура анкетованих жінок залежно від року народження

Рік народження	Всього	
	Кількість осіб	У %
1979-1981 рік	10	18%
1982-1984 рік	24	30%
1985-1987 рік	28	37%
1988-1990 рік	8	15%

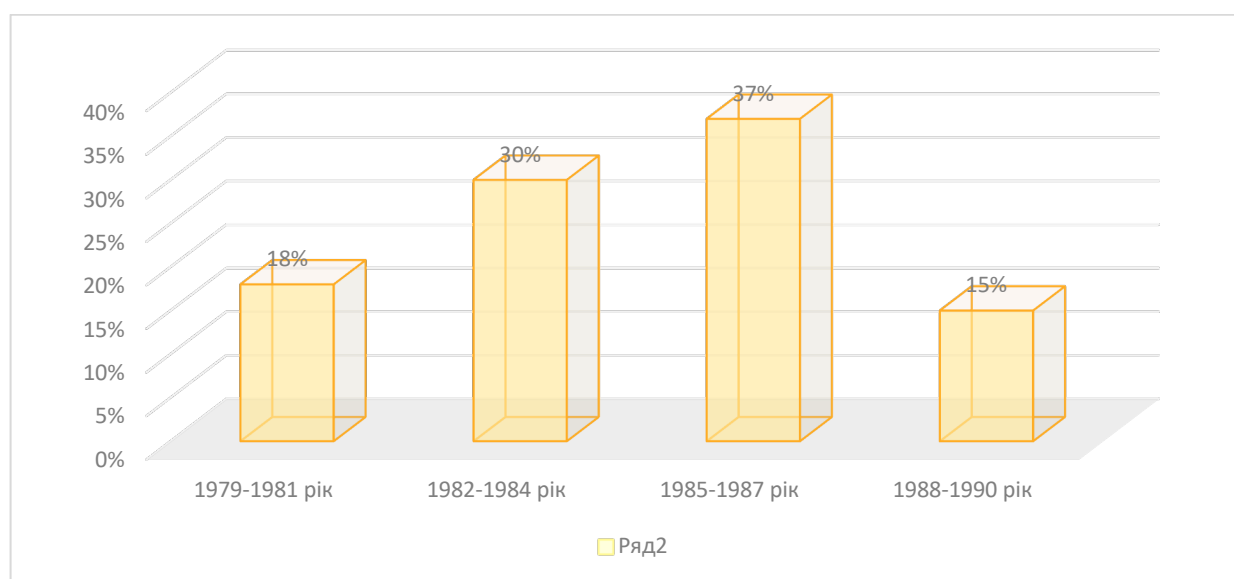
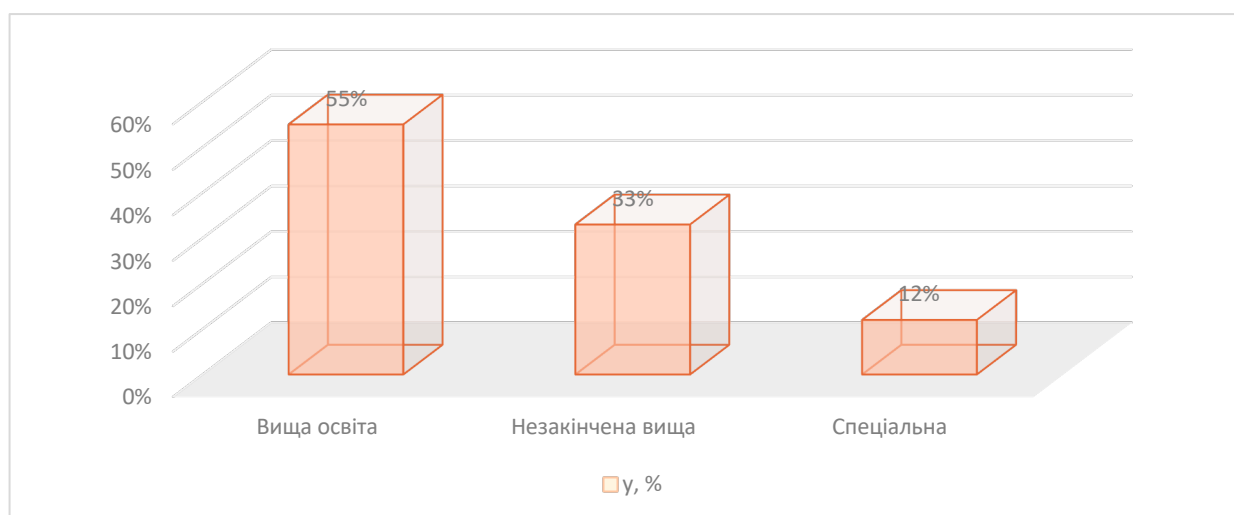


Рис. 2.2. Структура респондентів залежно від року народження

Серед опитаних 40-ка жінок 1979-1981 року народження (18%) від загальної кількості досліджуваних, 1982-1984 року народження – 24 осіб (30%), 1985-1987 року народження – 28 респондентів (37%) та 1988-1990 років 8 респондентів (15%).

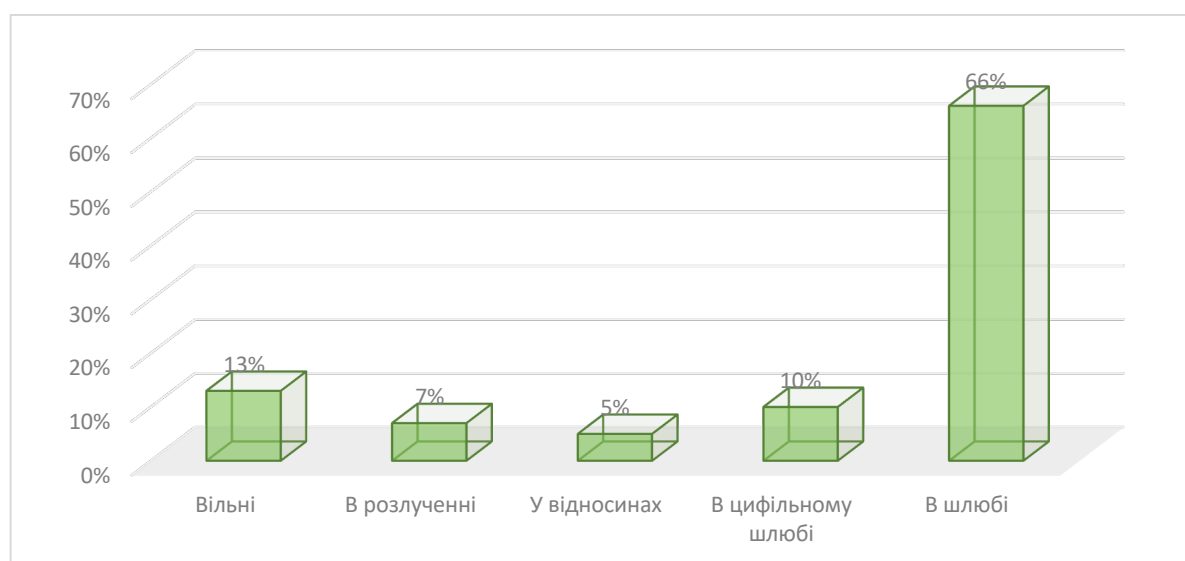
Структуру респондентів залежно від наявності освіти представлено на (рис. 2.3).



*Рис. 2.3.* Аналіз відповідей жінок дослідження щодо наявності освіти

Нами було з'ясовано, що 55% респондентів мають вищу освіту, 33% незакінчену вищу, та 12% спеціальну освіту від загальної кількості досліджуваних.

Розподіл вибірки за сімейним статусом представлено на (рис. 2.4).



*Рис. 2.4.* Розподіл вибірки за сімейним статусом

За результатами дослідження, нами було з'ясовано, що вільних жінок 13%, розлучені 7%, у відносинах 5%, у цивільному шлюбі 10% та в офіційному шлюбі 66% від загальної кількості досліджуваних.



Також нами було з'ясовано наявність дітей в досліджуваних жінок, що представлено на (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Розподіл вибірки за кількістю дітей

Згідно з результатами дослідження, 20% жінок не мають дітей, 34% дітей мають одну дитину, також 34% мають двоє дітей та 13% жінок мають троє і більше дітей від загальної кількості досліджуваних.

Структуру респондентів залежно від типу зайнятості представлено на (рис.2.6).

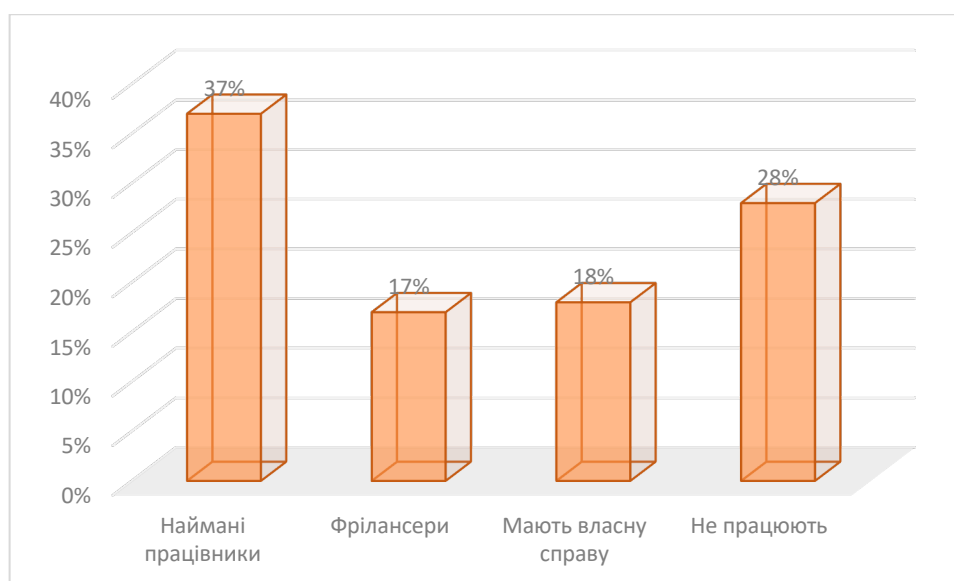


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за типом зайнятості

Нами було з'ясовано, що 37% жінок є найманими працівниками, 17% працюють вдома (фрілансери), 18% жінок мають власну справу та 28% жінок є домогосподарками.

## 2.2.Методи дослідження

Організуючи зміст емпіричного дослідження, слід зазначити, що для дослідження кризи середини життя у жінок віком від 35 до 45 років були підібрані такі психологічні та діагностичні методики:

1. *Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). (адаптована О. М. Хлівна).* Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації жінок, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції. Ці стани є важливими щоб визначати адаптивні можливості жінок.

Відповідно до цього підходу тривожність є індивідуально-психологічним атрибутом, який характеризується схильністю людини часто та інтенсивно переживати тривожні стани з низьким порогом їх виникнення. Тривога тут – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з передчуттям біди, що віщує небезпеку. Депресія визначається як психологічний стан, що виникає внаслідок неможливості задовольнити потреби чи бажання. Під агресією розуміється неспровокована ворожість людини по відношенню до інших і навколишнього світу, а не викликана об'єктивними обставинами. Жорсткість означає складність зміни діяльності основного проекту (до повної його безсилості) в умовах, які об'єктивно вимагають реорганізації [34].

Методика складається з 40 тверджень, ці твердження описують різні психологічні стани. Респондентів просили уважно прочитати описи різних психологічних станів. Якщо цей опис відповідає його ситуації (що часто буває),

то йому буде оцінено 2. Якщо це трапляється час від часу, ставиться 1 бал. Якщо це не відповідає ситуації респондента, буде присвоєно 0 балів. Кожен набір питань оцінюється за 4 шкалами: тривога, фрустрація, агресія та ригідність. Результати оцінюються та інтерпретуються відповідно до напрямку, і оцінюється рівень експресії кожного стану. Сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, від 8 до 14 балів відповідає середньому рівню, а від 15 до 20 балів відповідає високому рівню.

Слід зазначити, що ця методика є достатньо розповсюджена у роботі психологів, що займаються практичною діяльністю.

2. *Методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана, Д. Рікса.* Цю методику розробили американські психологи.

Застосовується для самооцінки емоційних станів та міри активності. Ця методика дуже ефективна, коли необхідно виявити зміни в емоційному стані людини за певний проміжок часу. Простота завдання робить його дуже ефективним інструментом. За допомогою цієї методики можна відстежувати індивідуальні криві зміни емоційних станів (у разі тривалого навчання) або використовувати інтегральні показники.

Анкета містить чотири розділи: спокій-тривога, енергія-втома, піднесення-депресія, впевненість і безпорадність. Кожен блок містить 10 тверджень. Якщо загальний бал від 26 до 40, то випробуваний має високу оцінку свого емоційного стану, якщо від 15 до 25, то його оцінка його емоційного стану середня, якщо від 4 до 14, між, оцінка емоційного стану нижча [16].

3. *Опитувальник психологічної ресурсності особистості.* Методика розроблена українським психологом Оленою Штепою у 2018 році. Структура опитувальника: містить 15 шкал, 67 питань.

Структура Опитувальника психологічних ресурсів (ОПРО) містить 15 шкал, які ми доречно пояснили [28].

1. Впевненість – самодостатність у прийнятті рішень. Вміння самостійно пробиватися в роботі та житті. Достатнє усвідомлення причин неуспішності та

вміння коригувати свою поведінку. Довіряючи власним можливостям – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – за умови вибору.

2. Будьте добрими до інших – концепція доброї природи людини існує у філософії життя. Неконкурентне сприйняття оточуючих, неконфліктні стосунки з іншими. Займіть поблажливе ставлення до інших.

3. Допомога іншим є проактивним, а не споглядальним альтруїзмом. Домінують цінності співпраці та толерантності. Вміння підтримати та надихнути, вміння надати впевненості.

4. Успіх – суб'єктивне відчуття здатності відповідати об'єктивним стандартам високого ступеня професіоналізму та успішної самореалізації. Здатність організації сприяти ситуаціям максимального саморозкриття.

5. Любов – це вміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях і радіти її успіхам. Будьте відкритими для стосунків і життя. Без ревнощів.

6. Креативність – здатність до успіху в кар'єрі та житті. Уміння йти по-своєму в нових ситуаціях, що вимагають адаптації. Відкидайте типові життєві сценарії. Майте власні стандарти для оцінки себе, інших і життєвих подій – з точки зору власних інтересів і цінностей.

7. Віра в добро – віра в справедливість і здатність до милосердя, віра в Бога і здатність до надії. Відсутність безнадії та амбівалентності (неоднозначності) щодо життя, себе та інших. Здатність співпереживати, розділяти та зменшувати горе близької людини.

8. Прагнення до мудрості – здатність до навчання, включаючи здатність вчитися у життя та ін. Прагнення використати знання для побудови власної картини світу та стати більш освіченим, зрозуміти сенс через прагнення до істини. Уміння передавати знання іншим.

9. Самодіяльність – саморозуміння і самозміна здатності любити і долати страх перед життям на основі рефлексії та аналізу власних особистісних рис, поведінки, навичок, психологічної внутрішньої роботи.

10. Самореалізація в професії – досягнення задоволення та успіху в цікавій роботі за власним вибором, уміння використовувати свої здібності та знання на благо суспільства.

11. Відповідальність – здатність передбачати наслідки своїх дій і діяти відповідно до своїх переконань. Визнайте необхідність звітувати про виконану роботу собі та іншим.

12. Розуміння власних психологічних ресурсів – реалістична оцінка власних розумових здібностей та їх обмежень та особистих характеристик. Розуміти напрямки саморозвитку та вміння його реалізувати.

13. Уміння відновлювати власні психологічні ресурси – знання способів зниження та зняття напруги та вміння використовувати їх для заспокоєння та покращення самопочуття. Внутрішній баланс. Здатність поповнювати психологічні ресурси через творчість, успіх і любов.

14. Уміння регулювати власні психологічні ресурси – вміння самостійно долати життєві труднощі та вміння допомагати іншим у цьому плані. Креативність – професійні та творчі ідеї, гармонійні стосунки. Уміння розраховувати на себе, тобто реалізовувати свої життєві, творчі та кар'єрні плани за рахунок власного людського капіталу.

15. Загальний рівень особистісно-психологічної ресурсності – саморозвиток, здатність бути компетентним у життєвих і професійних справах, бажання аналізувати особистий потенціал. Автономність прийняття рішень. Самостійність у подоланні складних життєвих ситуацій. Здатність підтримувати та надихати інших. Пристрасть, креативність, бажання та здатність до успіху [28].

Варто також зазначити, що до особистих ресурсів ми можемо зарахувати лише деякі показники цієї методики, а саме: впевненість, відповідальність, мудрість. Персональні ресурси також включають можливість оновлювати ресурси та використовувати ресурси.

4. *Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph.* Також добре зарекомендувала себе багатовимірною моделлю подолання стресу та досягнення

внутрішньої стабільності «BASIC Ph», розроблена професором Мулі Лаадом, директором Ізраїльського центру профілактики стресу. Він показує різні стилі та способи того, як людина реагує на стрес і кризу [27].

В запропонованій моделі пропонуються шість частин, з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання кризи: 1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності. 2. Affect (афект): почуття, емоції. 3. Social (суспільство): суспільний фактор – функція, приналежність, родина, друзі. 4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція, спогади. 5. Cognition (свідомість): знання, логіка, реальність, думки. 6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, тілесні ресурси..

Ця модель «BASIC Ph» особливо цінна для нашого суспільства, яке щоденно стикається з загрозами життю, оскільки вона базується на глибоких теоретичних та емпіричних дослідженнях і широко використовується в психологічній практиці, охоплюючи різноманітні стилі, методи та способи. . Людина здатна впоратися зі стресом та/або кризою.

Чим більша сума балів, тим сильніше розвинута певна стратегія.

5. *Тест самооцінки життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)*. Структура опитувальника: 9 комплектів тверджень, що описують особистісні якості та поведінкові прояви. Вони оцінюються за шкалою Лайкерта від -4 до + 4.

Мета – оцінити рівень осмисленості та сформованості особистісно-життєвого компоненту, втіленого у спілкуванні.

Інструкції. Рекомендується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб зрозуміти, наскільки ви володієте представленими якостями. Оцінка «5» означає, що у вас є ця якість; ви даєте більше, ніж отримуєте. Точки ліворуч від «5» відповідають «зменшенню» цього атрибута, а точки праворуч від «5» відповідають його «збільшенню». Оцінка «1» – Ви взагалі не маєте цього атрибута. Оцінка «9» – Ви володієте цією характеристикою в максимальному ступені. Основні моменти анкети для самооцінки життєвих сил: ми

перекладаємо отримані відповіді за 9-бальною шкалою. Підраховуємо кількість балів за кожен бал. Отримуємо рівні значущості та стійкості компонентів: 9-18 балів – низький рівень сенсу та стійкості; 19-40 балів – середня вираженість життєвого тону; 41-54 бали – стійкість – це ти характеристика; 55-72 бали – ти активно виявляти життєздатність у напрямку співпраці та вміння самостійно знаходити вирішення проблем. 73-81 бал – Майно повністю ваше. Ви готові долати життєві труднощі, вирішувати проблеми та дивитися в майбутнє [45].

## **Висновки до розділу 2**

Отже, охарактеризувавши організацію та методи емпіричного вивчення кризи середини життя у жінок, можна зробити наступні висновки:

Емпіричне вивчення кризи середини життя у жінок, де було виявлено найбільш виражені показники кризи середини життя у жінок. Емпіричне дослідження було проведено серед жінок віком від 35 до 45 років. Загальна кількість респондентів – 70 жінок.

Організуючи зміст емпіричного дослідження, слід зазначити, що для дослідження кризи середини життя у жінок віком від 35 до 45 років були підбрані такі психологічні та діагностичні методики: Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); Методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана, Д. Рікса; Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепа; Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph; Тест самооцінки життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної).

### РОЗДІЛ III

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

### 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного стану жінок, що проживають кризовий період середнього віку

Актуальність емоційного стану жінок можна розглядати з різних точок зору, в залежності від контексту дослідження. Емоційний стан жінок важливий для їхнього загального психологічного благополуччя. Дослідження показують, що позитивний емоційний стан сприяє кращому функціонуванню та здоров'ю. Емоції впливають на спосіб, яким жінки взаємодіють у суспільстві та у взаємодії з іншими людьми. Негативний емоційний стан може впливати на якість міжособистісних відносин та спілкування. Емоційний стан може мати велике значення для фізичного здоров'я жінок, оскільки стрес та негативні емоції можуть впливати на імунну систему та загальний стан організму. У професійній сфері емоції можуть впливати на продуктивність та кар'єрний розвиток. Наприклад, позитивний емоційний стан може стимулювати креативність та інновації.

Емоційний компонент Я-концепції жінок відбиває їхні емоційні переживання стосовно себе. До нього відносять:

1. **Самооцінку** – це оцінка власних якостей, здібностей, досягнень, зовнішності та інших характеристик;
2. **Самоставлення** – це ставлення до себе в цілому. Воно може бути позитивним, негативним або нейтральним;
3. **Рівень домагань** – це очікування від себе в різних сферах життя.

Ми використали методіку самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса, яка дає змогу виявити загальний емоційний контекст людини, розуміючи



позитивні чи негативні її емоції. Під час аналізу отриманих результатів ми виявили, що серед жінок більше респондентів із середнім емоційним фоном (4 осіб) та нижчим рівнем (29 осіб). При цьому загальний емоційний контекст трактується як переважання позитивних чи негативних емоцій. Якщо отримані показники високі, то переважають позитивні настрої, і навпаки.

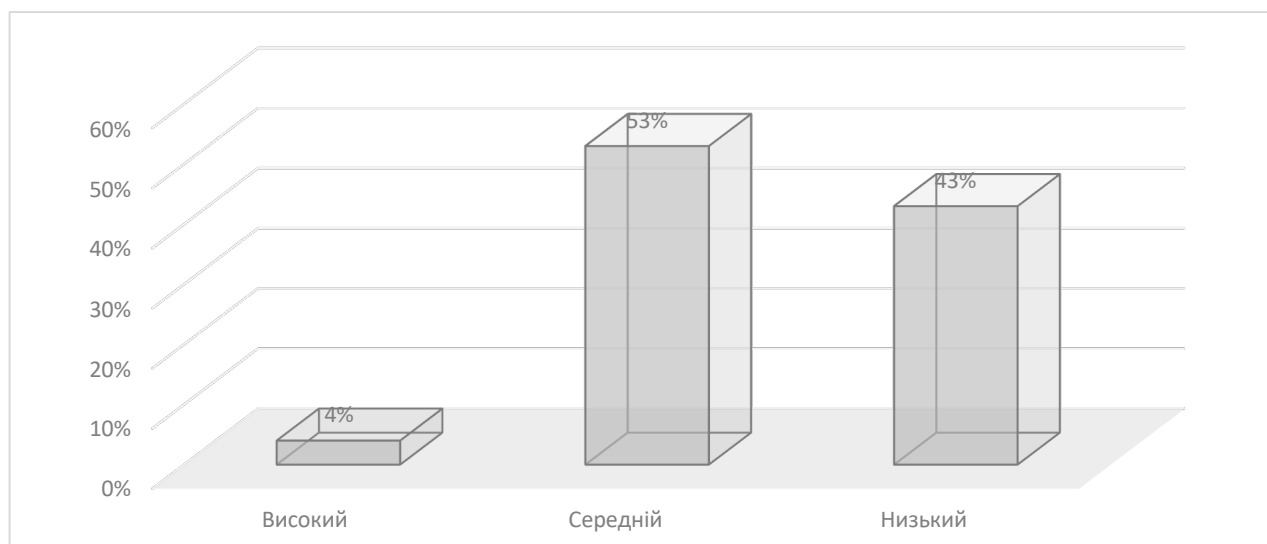
Ключовим для цієї методології є те, що емоційний контекст низького рівня є «родючим ґрунтом», на якому сімейний стрес і кризові переживання «ростуть і дають плоди» у формі сімейного вигорання та психосоматичних захворювань.

Результати діагностики емоційного стану у жінок (опитувальник Уессмана-Рікса) представлені у Табл. 3.1 та рис. 3.1.

Табл. 3.1.

**Результати діагностики емоційного стану у жінок (опитувальник  
Уессмана-Рікса)**

<b>Рівень загального емоційного фону</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>К-сть жінок</b>	<b>У, %</b>
Високий	33-40	4	4%
Середній	17-32	37	53%
Низький	1-16	29	43%



*Рис. 3.1.* Результати діагностики емоційного стану у жінок

Згідно отриманих результатів дослідження, а саме, що рівень самооцінки емоційного стану у жінок є середнім – 53%.

За результатами дослідження щодо шкал було отримано такі результати:

- Показник самооцінки благополуччя у середньому склав 2,3 бала, що відповідає середньому рівню.
- Показник самооцінки стресу у середньому склав 2,2 бала, що також відповідає середньому рівню.
- Показник самооцінки безпорадності у середньому склав 2,1 бала, що відповідає середньому рівню.

Так, за показником самооцінки благополуччя, який характеризує загальний емоційний стан, у середньому жінки відчують себе доволі добре, але є й деякі моменти, які їх турбують. Наприклад, вони можуть відчувати себе не зовсім впевненими у своїх силах, або ж мати деякі проблеми в особистому житті.

За показником самооцінки стресу, який характеризує рівень емоційного напруження, у середньому жінки не відчують сильного стресу, але є й такі, хто відчуває певний рівень тривоги або збудження. Це може бути пов'язано з різними факторами, наприклад, з навчанням, роботою, особистими стосунками тощо.

За показником самооцінки безпорадності, який характеризує рівень відчуття безпомочі та безнадії, у середньому жінки не відчують себе безпорадними, але є й такі, хто відчуває певний рівень безпорадності у певних ситуаціях. Це може бути пов'язано з різними факторами, наприклад, з неуспіхом у навчанні, нерозумінням з боку батьків або друзів тощо.

Аналогічна процедура розрахунків була проведена з результатами діагностик емоційних станів Уессмана-Рікса представлена у Табл. 3.2.

Табл. 3.2.

**Узагальнена таблиця результатів U- критерію Манна-Уїтні  
(опитувальник Уессмана-Рікса)**

	<b>Вибірка</b>	<b>Середній ранг</b>	<b>Сума рангів</b>	<b>Статистика U Уессмана-Рікса</b>	<b>Статистика W Уїлкоксона</b>	<b>Z</b>	<b>Асимптотичне знач.</b>
Тривожність	Жінки	68,6	1317,5	376	1317,5	-2,335	0,324

В ході математичного аналізу був отриманий коефіцієнт  $U_{emp} = 376$ , що вказує на відсутність значимих відмінностей прояву емоційних станів у жінок по даному опитувальнику. Іншими словами, емоційна піднесеність або пригніченість, яку продемонстрували опитані в рамках самооцінки з даним діагностичним інструментом має випадковий характер.

*Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка).* Результати дослідження серед жінок «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у Табл. 3.3.

Табл. 3.3.

**Розподіл жінок за рівнями прояву психічних станів**

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	34,0	56,6	9,4

Фрустрація	45,5	47,2	7,3
Агресивність	37,7	56,6	5,7
Ригідність	22,6	75,5	1,9

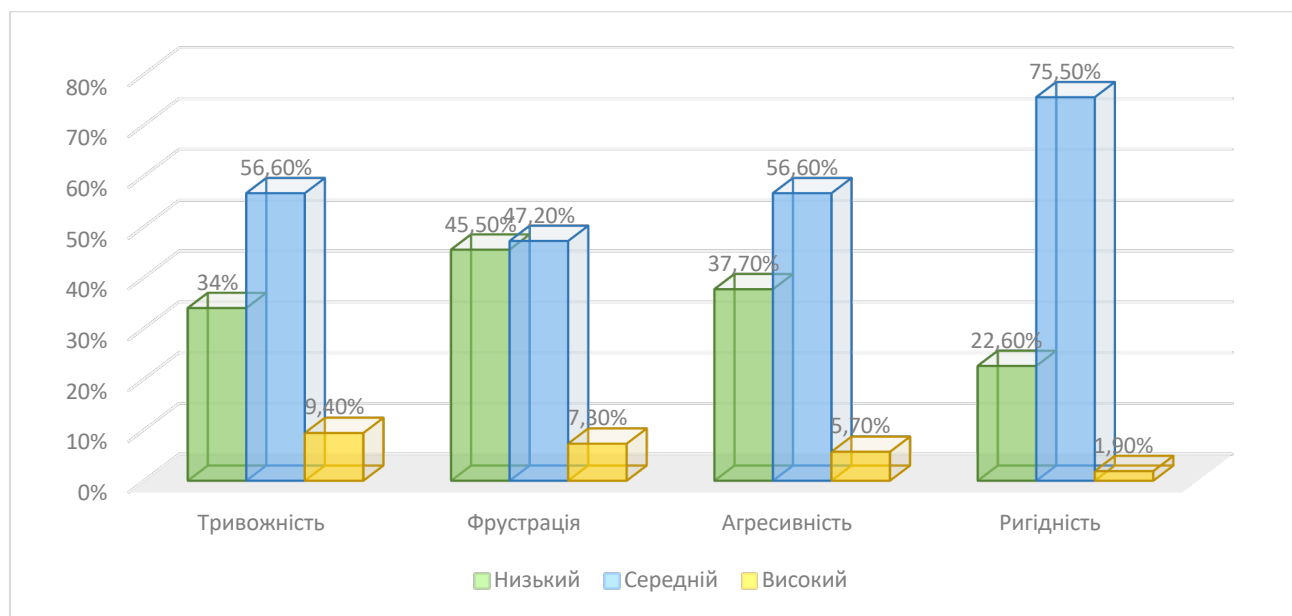


Рис. 3.2. Розподіл жінок за рівнями прояву психічних станів

За результатами досліджень це видно з Табл. 3.3., 9,4% респондентів мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень тривожності, а 34% жінок, мали низький рівень тривожності. Відповідно до цього для жінок з високою тривожністю характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки.

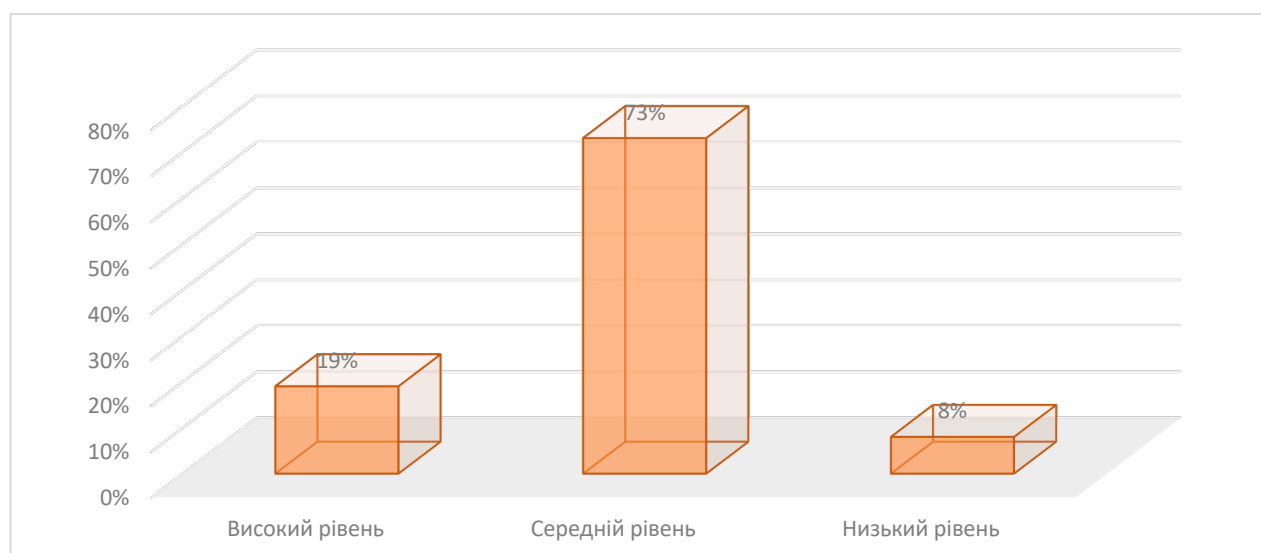
Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% респондентів із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% респондентів. Високий рівень фрустрації проявляється у вигляді негативних переживань: низької самооцінки, уникання труднощів, невдач, розчарування, роздратування, тривоги, безнадії. Розчарування жінок, часто проявляється насамперед у агресивних реакціях, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних жінок, середній – 56,6% респонденток, низький – 37,7% респонденток. Вербальна чи фізична агресія, спонтанні прояви пасивності та ворожості характерні для жінок.

Це також може проявлятися як схильність до нападу, створення проблем і шкоди людям, тваринам і навколишньому світу. Іноді вона проявляється у формі владної переваги над іншою людиною чи іншим соціальним об'єктом. Напади на чоловіків, можуть негативно вплинути на роботу та навчальну діяльність, особистий розвиток і стосунки з батьками, друзями, родичами та однолітками. Середній рівень агресії більше вербальний, ніж фізичний, причому характерна агресія, зміщена на неживі предмети, а не на людей.

Високий ступінь ригідності мали 1,9% респондентів, середній рівень цього показника шкали – 75,5% респондентів, низький – 22,6% респондентів. Високий рівень ригідності жінок, проявляється у складності змінити певну якусь поведінку, поглядів на життя, важко даються зміни, складності (аж до повної неможливості) змінити програму діяльності основної програми в ситуаціях, які об'єктивно потребують її реорганізації. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, думок, навіть коли вони не відповідають дійсності. Завдяки низькому рівню жінки більш гнучкі до різних життєвих обставин, адаптивні, здатні адаптуватися до навколишнього середовища, їм це дається значно легше.

Щодо оцінки самоствалення у жінок, за яким визначалися рівні конструкта «Ціннісне ставлення до себе» та «Позитивні емоції та почуття до себе» серед жінок ми представили на (рис.3.3)



*Рис. 3.3. Кількісні показники рівня сформованості ціннісного ставлення до себе у жінок (у %)*

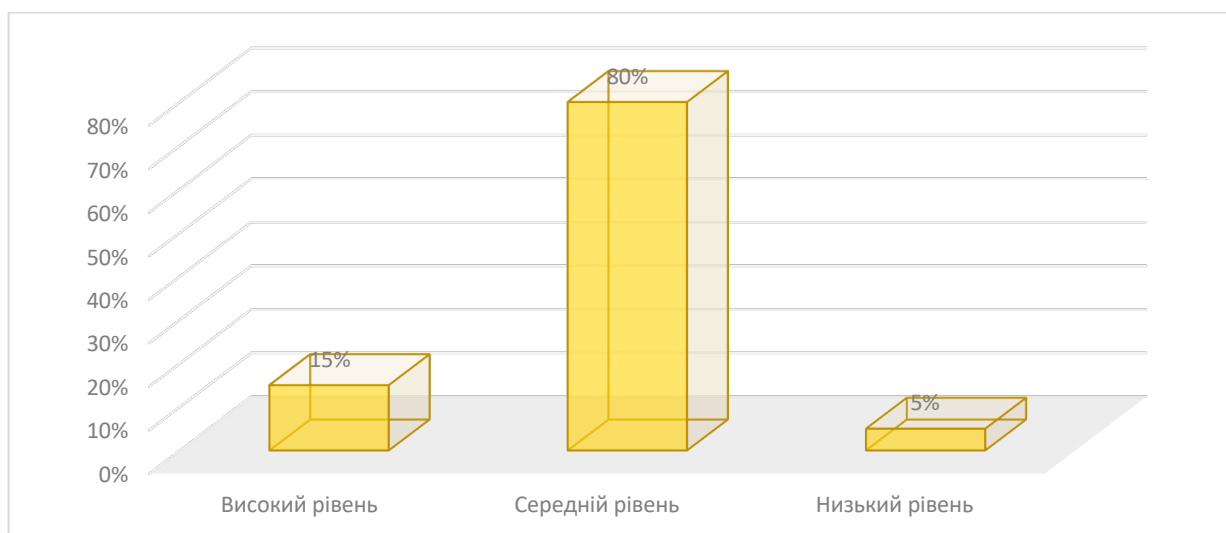
Рівень конструкту «Ціннісне ставлення до себе»: 19% жінок мають високий рівень, який свідчить про те, що люди сприймають себе як особистості, усвідомлюють себе носіями позитивних соціально бажаних рис, задоволені собою, відкриті до емоцій інших, взаємодіють з іншими та легко встановлюють ділові та особисті зв'язки. Респонденти переживають власне «Я» як внутрішній стрижень, який координує і спрямовує їх діяльність.

Середній рівень був діагностований у 73% респонденток. Характеризується критичним ставленням жінки до себе, насамперед з метою виявлення недоліків, відсутністю самозадоволення внаслідок беззаперечного прийняття себе як особистості. Складні та нові ситуації викликають помірний рівень тривоги, страху, зниження впевненості в собі та схильність до конформізму. У звичайних ситуаціях, де все звично і передбачувано, ці жінки відчують цінність своєї індивідуальності.

8% жінок мали низький рівень. Це ціннісне ставлення свідчить про відсутність самосприйняття. Ці жінки схильні уникати відкритих стосунків, незадоволені власними особливостями, поведінкою, рівнем досягнень, а також характеризуються рисами особистості із заниженою самооцінкою, поверхневим

уявленням про себе або свідомим небажанням розкритися та визнати наявність особистого.

Кількісні показники рівня сформованості позитивних емоцій і почуттів до себе у жінок представлені на рис. 3.4.



*Рис. 3.4.* Кількісні показники рівня сформованості позитивних емоцій і почуттів до себе у жінок (у %)

Позитивні емоції та почуття до себе описують такі рівні:

- Високий (15%) – жінки здебільшого мали позитивні емоції та почуття щодо себе як у ситуаціях успіху, так і в ситуаціях невдачі, оскільки вони повністю оцінювали свої сильні та слабкі сторони та іноді були схильні до «мазохізму» в ситуаціях, коли вони не могли відреагувати, щоб передбачити щось скоро чи ні, а часто робили висновки з помилок;

- Середній рівень (80%), характеризується нестабільним балансом між негативними та позитивними емоціями про себе, успіх може підняти емоційний стан, емоції позитивні, невдача може посилити негативні емоції про себе, самооцінка знаходиться між самооцінкою та самознищенням, нерішучість;

- Низький (5%) – суб'єкти здебільшого негативно ставляться до себе, схильні звинувачувати себе в усьому, бачать лише власні недоліки,

зосереджуються лише на власних слабкостях, своїй малості, виглядають самопринизливими.

### **3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження чинників, що сприяють проживанню кризи середини життя серед жінок**

Ми проілюструємо характеристики психологічної винахідливості в неklasичній парадигмі, яка передбачає можливість перетворення потенціалу в реальність і сумісність людської природи та особистості. Тому психологічні ресурси ми визначаємо як диспозиції інтенціональності, що реалізуються в ситуаціях морального самовизначення як можливості і способи надати життю сенс, перетворюючи життєві результати людини в складних життєвих ситуаціях в її унікальні життєві результати. життєвий досвід.

Психологічну ресурсність ми визначаємо як здатність людини усвідомлювати свої ресурси, тобто свідомо використовувати ці ресурси, тобто розуміти їх і вміння вмщувати та поновлювати. Індуктивний підхід до виявлення психологічних ресурсів реалізується через рефлексивне завдання. Дані про наповнення вибраного психологічного ресурсу стали основою для формулювання питань та інтерпретації шкали Опитувальника психологічної ресурсності.

До анкети ми додали питання про здатність людини оперувати власними психологічними ресурсами. На другому етапі дослідження було перевірено авторський опитувальник індивідуально-психологічної ресурсності, зокрема його претест і тест на надійність і валідність.

За результатами використання опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПР) О. Штепи отримано такі результати, представлені у Табл. 3.5.



Табл. 3.5.

## Групові показники за ОПР, %

Психологічні ресурси			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Упевненість у собі	75,0	25,0	-
Доброта до людей	59,4	28,1	12,5
Допомога іншим	59,4	37,5	3,1
Успіх	87,5	12,5	-
Любов	37,5	50,0	12,5
Творчість	28,1	62,5	9,4
Віра у добро	28,1	59,4	12,5
Прагнення до мудрості	40,6	50,0	9,4
Робота над собою	65,6	25,0	9,4
Самореалізація у професії	87,5	12,5	-
Відповідальність	81,3	18,7	-
Знання власних ресурсів	90,6	9,4	-
Уміння оновлювати власні ресурси	87,5	12,5	-
Уміння використовувати власні ресурси	90,6	9,4	-

Давайте розберемо ті шкали, для яких найбільша кількість жінок показує результати у високому або низькому діапазоні значень (тобто найбільші відхилення від середнього).

75% жінок мають високий рівень впевненості в собі. Тобто більшість жінок приймають рішення самостійно, можуть покладатися на себе, впевнені, що добре знають свою справу, тобто почуваються спроможними.

Крім того, переважна більшість жінок (87,5%) досягли високих успіхів. Успіх як ресурс означає, що успіх у житті додає мотивації респондентам, спонукаючи їх досягати більших результатів. Вони твердо вірять, що успіх треба «помічати» і кожен має шанс досягти своїх цілей.

Крім того, на високих рівнях у вибірці домінують показники кар'єрної самореалізації та шкали відповідальності. Це дозволяє нам охарактеризувати учасників дослідження як тих, хто задоволений своїм вибором діяльності, хто реалізовує себе у своїй кар'єрі та хто відчуває життя повною мірою, рухаючись

до своїх цілей. Вони відповідальні та вірять, що можуть приймати професійні рішення, можна сказати, що вони дуже вибагливі до себе та мають високі вимоги до себе.

Середні показники переважної більшості жінок склали «любов» – 50%, «віра в добро» – 59,4%, «прагнення до мудрості» – 50%, і «творчість» – 62,5%. Ця ситуація відрізняється від інших масштабів. Можливо через воєнний стан потреба в цих ресурсах не була першочерговою. Візьмемо, наприклад, кілька тверджень зі шкали кохання: «Людська природа зла», «Я не люблю відповідати за інших людей», «З цих двох завдань я в основному виконую те, що пов'язано з проханнями» та інше чоловіче, а пізніше – власне. Відповідаючи на такі питання, людина може підтвердити, що розуміє свої пріоритети і цінує їх.

Також варто звернути увагу на останню частину методики, яка стосується вміння впроваджувати, використовувати та оновлювати ресурси. Тут ми бачимо, що на цих шкалах домінують високі показники. Тобто ми можемо додати до психологічного профілю жінки те, що це людина, яка знає свої сильні та слабкі сторони, яка точно знає, які її успіхи і які її ресурси. Це людина, яка вміє використовувати свої ресурси. Знати ресурси та вміти їх використовувати – це точно не одне й те саме. Жінки, які брали участь у дослідженні, знали, як створити собі гарний настрій, вони знали, як позбутися від неприємностей у житті, і вони знали, як надихнути інших.

У житті кожної людини можуть виникати непередбачувані стресові ситуації: насильство, несправедливість, стихійні лиха, економічні та політичні кризи, пандемії, зрив життєвих планів, війни тощо. Ізраїльський психолог і травматолог Mooli Lahad давно вивчає, як люди поведуться в стресових ситуаціях. Він вважав, що кожен має власну унікальну комбінацію ресурсів для боротьби з несприятливими ситуаціями. Такі висновки стали основою BASIC Ph Model.

Середні бали участі у сферах ресурсів стресодолання представили ми у Табл. 3.6.

Табл. 3.6.

## Середні бали участі у сферах ресурсів стресодолання

Сфера	Середній бал норми	Середній бал участі
<i>B - Beliefs</i>	2,75	3,22
<i>A - Affect</i>	2,80	3,35
<i>S - Sensations</i>	2,75	3,27
<i>I - Images</i>	2,85	3,40
<i>C - Cognitions</i>	2,80	3,32
<i>P - Physicality</i>	2,80	3,25

За результатами дослідження було встановлено, що у жінок високий рівень ресурсів стресодолання для ефективного подолання стресових ситуацій.

У всіх шести сферах ресурсів стресодолання середній бал участі був вищим за середній бал норми (Табл. 3.6.). Це свідчить про те, що у жінок є достатній рівень віри в себе, здатності керувати своїми емоціями, усвідомлювати свої відчуття, формувати позитивні образи, використовувати ефективні когнітивні стратегії та піклуватися про своє фізичне здоров'я.

Images (уява) 3,40 бали: творчість, гра уяви, інтуїція. Такий підхід до подолання криз базується на творчості. З уявою ви можете мріяти, імпровізувати, уявляти майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, знаходити розраду у світі гри та фантазії. Займайтеся рукоділлям, гончарством тощо. Фентезі допомагає відволіктися від суворої реальності та проявляє почуття гумору, знаходить креативне вирішення актуальних проблем.

У межах кожної сфери ресурсів стресодолання було також виявлено, що у деяких учасників дослідження спостерігається більш високий рівень ресурсів, ніж у інших. Наприклад, у сфері «Вірування» – 3,22 бали найбільш високі середні бали участі були виявлені у жінок, які вірять у свої можливості, у свою здатність долати труднощі та у те, що все можливо, якщо докладати зусиль. Цей метод подолання криз заснований на вірі (в Бога, в людей, в чудеса або в себе і свою місію). Це система переконань, цінностей і смислів, потреба в

самоактуалізації та самовираженні. Переконавання можуть бути не тільки релігійними, а й політичними тощо. Факт наявності віри є важливим.

У сфері «Емоції» – 3,35 бали найбільш високі середні бали участі були виявлені у жінок, які здатні ефективно керувати своїми емоціями, які вміють відпускати негативні емоції та які здатні знаходити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях. Афективні стратегії виражаються через емоції: плач, сміх, розмова з кимось про свій досвід. Цей спосіб подолання кризи спочатку вимагає виявлення та визначення різних почуттів. Далі йде спроба висловити визнані почуття у доступний для людей спосіб: усно, письмово (в оповіданнях чи листах); без слів – у танці, живописі, музиці, драмі. Ви можете записати свої почуття в щоденник або намалювати їх.

Результати тесту самооцінки життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга, представлені на діаграмі (Рис. 3.5.).

Як видно з рисунку, у вибірці респонденток немає учасників з нижчими рівнями стійкого значення, а всі отримані респондентами значення розподіляються між середнім і високим рівнями. Звісно, учасники дослідження не можуть уникнути, скасувати, припинити тощо війни, як основного стресового чинника сучасності. Проте можна припустити, що вони якимось чином вловили ситуацію і скорегували та реорганізували свою професійну діяльність.

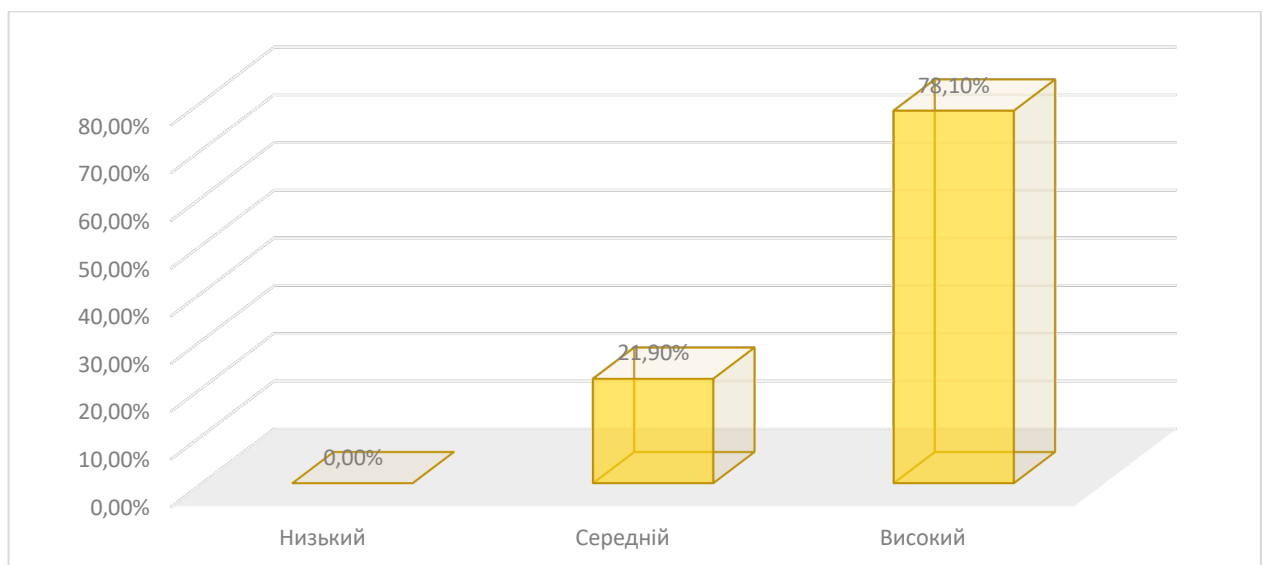


Рис. 3.5. Групові результати самооцінки життєстійкості

Ті жінки, які показали високий рівень – 78,1% самооцінки життєстійкості, описують себе як рішучих («я мобілізуюся в складних умовах»), ініціативних та спонтанних. Вони щирі, щирі, «знають, що стоять» і залишаються собою, незважаючи на постійно мінливі обставини. Вони вірять у те, що можуть здійснити задумане, і мають терпіння витримати важкі життєві умови. Їм також властивий оптимізм («Я сподіваюся, що все буде добре», «Я не боюся майбутніх сюрпризів»). Крім того, вони гнучкі, про що свідчить їхня здатність швидко брати участь у діяльності та легко перемикатися без завдань.

Дослідження також показують, що існує певний зв'язок між життєвою самооцінкою жінок та іншими особистісними характеристиками. Тому жінки з високим рівнем динамічної самооцінки також мають високий рівень самоприйняття, самоактуалізації та саморегуляції.

**Статистичний аналіз.** За результатами діагностики визначили показники емоційного вигорання та показники, що відображають особистісні ресурси (самооцінка життєвих сил, контрольна точка особистості, впевненість у собі, почуття відповідальності, мудрість, здатність до відновлення та використання ресурсів).

Ми застосували аналіз надійності задля оцінки узгодженості відповідей досліджуваних на шкалах обраних методик.

Серед шкал методики Ресурсоорієнтована модель BASIC Ph було отримано високий рівень надійності за шкалою Когнітивні стратегії та дещо нижчі ніж достатні рівні надійності за рештою шкал.

Найнижчий рівень надійності встановлено за шкалою Вираження емоцій та почуттів (Альфа Кронбаха = 0.613).

## Аналіз надійності для шкал методики Ресурсоорієнтована модель BASIC

Ph

Табл. 3.7

Шкала	Альфа Кронбаха
Переконання	0.630
Вираження емоцій та почуттів	0.613
Соціальні зв'язки	0.654
Уява	0.665
Когнітивні стратегії	0.864
Фізична активність	0.684

В Табл. 3.8 представлені кореляції показників емоційного вигорання та інших особистісних ресурсів.

Табл. 3.8.

### Кореляційні зв'язки між емоційними станами і особистісними ресурсами

		Життестійкість	Впевненість у собі	Відповідальність	Прагнення До мудрості	Вміння використовувати ресурси
Тривожність	r	-0,385				
	p	0,040				
Фрустрація	r		-0,378			-0,393
	p		0,031			0,026
Агресивність	r				-0,414	
	p				0,018	
Ригідність	r			-0,363		
	p			0,041		
Самооцінка стресу	r				-0,382	
	p				0,031	
Самооцінка безпорадності	r	-0,382				
	p	0,040				

Зафіксований обернений зв'язок між показником «життєстійкість» та тривожністю ( $r=-0,385$ ,  $p\leq 0,05$ ). Чим нижчий рівень життєстійкості, тим більш виражена тривожність жінки. Виявлення оберненої залежності між загальними показниками сенсу життя та самооцінкою бездарності ( $r=-0,379$ ,  $p\leq 0,05$ ). Отже, якщо людина незадоволена собою, відчуває страх і тривогу, не відчуває позитивних емоцій у процесі заняття професійною діяльністю, це призведе до зниження її життєвих сил, любові та інтересу до життя, здатності досягати поставлених цілей.

Коли людина незадоволена собою, це підриває її впевненість у собі та віру у свою здатність впоратися. Справедливо й протилежне – чим менше респондент впевнений у своїй здатності справлятися з життєвими викликами, тим емоційно «ощадливіший» він у спілкуванні з іншими. Можна стверджувати, що некомпетентна самооцінка не дозволяє людині помічати емоційні ситуації в житті, що людина не може добре розрізняти емоції і зрештою не використовує емоції як ресурс. Не використовує емоції як інформацію про життєві події під час прийняття рішень, уникає використання емоцій у спілкуванні з людьми (як у професійному, так і в особистому житті).

Впевненість у собі має обернений зв'язок з фрустрацією ( $r=-0,378$ ,  $p\leq 0,05$ ). Якщо людина відчуває впевненість (наполегливість і впевненість у своїх силах у прийнятті рішень, не ухиляється від складних завдань, націлена на успіх), вона буде менше відчувати безнадійність. Вона знає, що може знайти вихід і ставиться до кожної проблеми як до завдання.

«Відповідальність» обернено пропорційна з ригідністю ( $r=-0,363$ ,  $p\leq 0,05$ ).. Виходячи з цього, можна сказати, що чим відповідальніша людина, тим більше вона усвідомлює наслідки своїх дій і тим менше шансів нехтувати своїми професійними обов'язками. Розуміння того, що я несу особисту відповідальність за те, що відбувається в моєму житті, надає сенсу кар'єрі та професійним досягненням.

Прагнення до мудрості обернено пов'язана з агресивністю ( $r=-0,414$ ,  $p\leq 0,05$ ). Тобто, чим досвідченішою людина відчуває себе, шукає мудрості,

відчуває себе компетентною у своїй галузі знань і не втрачає щирого інтересу до життя, тим менша ймовірність того, що вона буде відчувати особисту та ситуаційну агресію. Якщо жінка розуміє, що відбувається і що робити далі, він має більше влади і може ініціативно змінити ситуацію.

Вміння використовувати свої ресурси обернено корелює фрустрацією ( $r = -0,393$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто чим більше людині властиве переконання про керованість життя, про те що людина має контроль над життєвими перспективами, тим менше вона переживає ситуації на роботі як безвихідні і травмуючі.

Оскільки основне завдання нашої роботи – встановити стратегії подолання, які сприяють проходженню кризового середнього віку у жінок, а останнє ми пов'язуємо з емоційними станами, ми застосували кореляційний аналіз задля встановлення взаємозв'язків емоційних станів з ресурсністю.

Кореляційні зв'язки представлені у Табл. 3.9.

Табл. 3.9.

**Кореляційні зв'язки шкал методики самооцінки емоційних станів зі шкалами методики Ресурсорієнтована модель BASIC Ph**

		Спокій	Енергійність	Піднесеність	Упевненість у собі
Переконання	коэф. Спірмена	0.356 **	0.123	0.303 *	0.297 *
	p	0.002	0.305	0.010	0.012
Вираження емоцій та почуттів	коэф. Спірмена	-0.139	-0.044	-0.084	-0.262 *
	p	0.247	0.714	0.485	0.027
Соціальні зв'язки	коэф. Спірмена	-0.180	-0.082	-0.064	-0.157
	p	0.132	0.498	0.597	0.192
Уява	коэф. Спірмена	0.076	0.008	0.049	0.050
	p	0.527	0.950	0.686	0.680
Когнітивні стратегії	коэф. Спірмена	0.100	0.002	0.233	0.298 *
	p	0.407	0.988	0.051	0.012
Фізична активність	коэф. Спірмена	-0.023	0.056	0.165	0.034
	p	0.852	0.646	0.168	0.781



Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал методики самооцінки емоційних станів зі шкалами опитувальника психологічної ресурсності особистості, було встановлено:

- Спокій позитивно корелює зі шкалами Упевненість у собі, Робота над собою та Знання власних ресурсів. Це може вказувати на те, що жінки, які відчують спокій, можуть бути більш упевненими в собі та більш активно працювати над саморозвитком та використанням власних ресурсів. Також спокій може стимулювати внутрішній розвиток та почуття власної компетентності.

- Енергійність позитивно корелює зі шкалами Упевненість у собі та Робота над собою. Цей результат свідчить про те, що жінки, які мають високий рівень енергії, частіше відчують себе впевнено та активно займаються саморозвитком. Висока енергійність може бути джерелом мотивації та ентузіазму, що сприяє більшій впевненості в собі та бажанню покращувати себе. Такий результат може вказувати на важливість енергійних станів для підтримки позитивного самовизначення та особистісного зростання.

- Піднесеність позитивно корелює зі шкалами Упевненість у собі, Робота над собою, Знання власних ресурсів, Уміння оновлювати власні ресурси, Уміння використовувати власні ресурси та Загальний рівень психологічної ресурсності. Це дає підстави розуміти те, що люди, які відчують піднесеність, мають більшу впевненість в собі, активно займаються саморозвитком та ефективно використовують власні ресурси. Піднесеність може стимулювати бажання працювати над собою та розвивати свої навички, що в свою чергу сприяє підвищенню загального рівня психологічної ресурсності. Це може бути результатом позитивного впливу піднесеності на мотивацію, самопідтримку та готовність до викликів.

- Упевненість у собі позитивно корелює з тими ж шкалами, що і Піднесеність: Робота над собою, Знання власних ресурсів, Уміння оновлювати

власні ресурси, Уміння використовувати власні ресурси та Загальний рівень психологічної ресурсності, але окрім цього ще й позитивно корелює зі шкалою Самореалізація у професії. Цей результат свідчить про те, що люди, які мають високий рівень впевненості в собі, активно працюють над саморозвитком, мають знання про власні ресурси та ефективно їх використовують. Впевненість у собі може бути ключовим чинником, який спонукає людей до самореалізації у професії та досягнення успіху. Крім того, впевненість в собі може сприяти підвищенню загального рівня психологічної ресурсності, забезпечуючи особистий розвиток та готовність до вирішення життєвих викликів.

Отже, можна зробити узагальнення, що вдалому проходженню кризи середини життя у жінок сприяють такі психологічні ресурси, як:

впевненість у собі - впевненість у собі сприяє жінкам бути відкритими до нових можливостей та змін у житті. Замість переживання кризи як загрози, впевненість у собі допомагає дивитися на неї як час для особистого зростання і вдосконалення. Також завдяки психологічному ресурсу - впевненість у собі - підвищується самооцінка і самоповага жінок, що сприяє позитивній самоідентифікації і відчуттю власної цінності, може стимулювати жінок до самореалізації та пошуку нових сфер самовираження та задоволення в житті;

успіх - у різних сферах життя, таких як кар'єра, особисті відносини або освіта, надає позитивний стимул і підтримку в періоди життєвих змін та життєвих викликів. Це допомагає жінкам відчувати себе більш цінними та компетентними, що є важливим у періоди кризи. Успішні досвіди демонструють жінкам їх здатність долати виклики і досягати поставлених цілей. Успіх зміцнює віру у власні сили та здатності;

кар'єрна самореалізація – допомагає жінкам знайти сенс і ціль у своєму житті. Розвиваючи професійні навички і досягаючи кар'єрних цілей створюються внутрішні відчуття задоволення та задоволення від власних досягнень, що сприяє легшому проходженню кризи середини життя;

відповідальність - сприяє жінкам у проходженні кризи середини життя, оскільки вона допомагає структурувати і організувати власне життя, надає мотивацію та здатність ефективно керувати життєвими ситуаціями. Жінки, які

беруть на себе відповідальність за свої дії та рішення, краще адаптуються до змін і досягають успіху у різних сферах життя.

Крім цього, ми за результатами діагностики визначили показники емоційного вигорання та показники, що відображають особистісні ресурси (самооцінка життєвих сил, контрольна точка особистості, впевненість у собі, почуття відповідальності, мудрість, здатність до відновлення та використання ресурсів).

Всю вибірку досліджуваних ми розділили на дві підгрупи:

1. Г-1 – це група осіб, які вважають, що особистісна тривожність значно впливає на емоційний стан;

2. Г-2 – група осіб, які вважають, що особистісна тривожність незначно впливає на емоційний стан;

У зв'язку з тим, що нами виявлено розподіл за нормальним законом далі ми використовуємо Т-критерій Стьюдента, що представлено у Табл. 3.10.

Табл. 3.10.

#### Результати порівняльного аналізу в підгрупах «Г-1» та «Г-2»

Показники	Т-критерій Стьюдента	Рівень значущості	Підгрупа «Г-1» Ср. значення	Підгрупа «Г-2» Ср. значення
Тривожність	-2,904	0,005	3,68	4,45
Фрустрація	-2,904	0,005	3,68	4,45
Самооцінка стресу	0,036	0,971	2,77	2,76
Піднесеність	0,036	0,971	2,77	2,76
Життєстійкість	0,036	0,971	2,77	2,76

За результатами порівняльного аналізу виявлено статистично значущі відмінності за показниками «фрустрація» ( $t = -2,904$ ,  $p = 0,005$ ), «тривожність» ( $t = -2,904$ ,  $p = 0,005$ ).

#### *Обчислення коефіцієнту кореляції для малих груп*

Обчислення коефіцієнта кореляції для малих груп можна вести двома основними способами: способом дат і способом умовних відхилень.

$$r = \frac{c_1 + c_2 - c_d}{2\sqrt{c_1 c_2}} \quad C = \sum V^2 - \frac{(\sum V)^2}{n}$$

Табл. 3.11

### Розрахунок даних для обчислення коефіцієнту кореляції

№	d	d <sup>2</sup>	V <sub>1</sub> <sup>2</sup>	v <sub>2</sub> <sup>2</sup>
1	152	23104	121	26569
2	134	17956	121	21025
3	153	23409	9	24336
4	136	18496	81	21025
5	166	27556	1	27889
6	125	15625	81	17956
7	172	29584	9	30625
8	121	14641	169	17956
9	158	24964	49	27225
10	136	18496	64	20736
11	109	11881	196	15129
12	153	23409	9	24336
13	131	17161	196	21025
14	126	15876	100	18496
15	147	21609	196	25921
16	155	24025	225	28900
17	158	24964	49	27225
18	138	19044	100	21904
19	145	21025	196	25281
20	154	23716	81	26569
21	126	15876	64	17956
22	162	26244	9	27225
23	135	18225	81	20736
24	114	12996	81	15129
25	151	22801	25	24336
26	131	17161	196	21025
27	130	16900	36	18496
28	148	21904	169	25921
29	156	24336	196	28900
30	155	24025	100	27225
31	138	29584	196	25921
32	145	14641	225	28900
33	154	24964	49	27225
34	126	18496	100	21904
36	162	11881	196	25281
37	135	23409	81	26569
38	114	17161	64	17956
39	151	15876	9	27225

49	131	14567	81	20736
$\sum V$	4277	617009	3010	697077
$(\sum V)^2$	18292729	$r = 0,0894611$		
$(\sum V)^2/n$	609757,6			
$C$	7251,4			

Як видно із Таблиці 3.11, для обчислення коефіцієнту кореляції, а отже, для з'ясування наявності кореляційного взаємозв'язку ми обрали дві змінні: тривожність та життєстійкість як одну із субшкал самопізнання респондентів.

$$r = \frac{C_1 + C_2 - C_d}{2\sqrt{C_1 C_2}}, \quad C = \sum V^2 - \frac{(\sum V)^2}{n}$$

*Розрахунок коефіцієнта кореляції*

$$r = \frac{470,8 + 6083,4 - 7251,4}{2\sqrt{470,8 * 6083,4}} = 0,0894611$$

---


$$2\sqrt{470,8 * 6083,4}$$

$r$ - коефіцієнт кореляції

$C_{1,2}$ - сума квадратів центральних відхилень.

$C_d$ - сума квадратів центральних відхилень для ряду відхилень між значеннями першої та другої ознак.

$V$ - дата, значення признака або різниці значень ознак.

$n$ - кількість ознак. Коефіцієнт кореляції може приймати значення від **(-1)**, до **(+1)**, **(0)** – значить відсутність між двома наборами даних.

Виходячи з нашого обчислення (визначення рівня взаємозв'язку між тривожність та життєстійкість), отримали коефіцієнт кореляції  **$r = 0,0894611$**  – це свідчить про те, що зв'язок між досліджуваними психологічними процесами є закономірним, а не хаотичним.

Таким образом, у респондентів, які вважають особистісна тривожність незначно впливає на життєстійкість та емоційний стан, рівень життєстійкості нижче, ніж у респондентів другої підвибірки. Тобто респонденти другої підгрупи більш чутливо ставляться до емоціям оточуючих, можуть

ідентифікувати емоцію, використовувати емоції в рішенні проблем, здатні регулювати і свідомо керувати емоціями інших людей.

Рівень емоційних станів респондентів другої підвибірки також вище, ніж у респондентів першої групи. Респонденти, які вважають, що тривожність значно впливає на життєстійкість та емоційний стан особистості, краще розуміють власні емоції, можуть ними керувати, легко розпізнають і ідентифікують свої емоції і причини їх виникнення, здатні до вербального опису. Виявлення оберненої залежності між загальними показниками сенсу життя та самооцінкою бездарності ( $r=-0,379$ ,  $p\leq 0,05$ ). Отже, якщо людина незадоволена собою, відчуває страх і тривогу, не відчуває позитивних емоцій у процесі заняття професійною діяльністю, це призведе до зниження її життєвих сил, любові та інтересу до життя, здатності досягати поставлених цілей.

Коли людина незадоволена собою, це підриває її впевненість у собі та віру у свою здатність впоратися. Справедливо й протилежне – чим менше респондент впевнений у своїй здатності справлятися з життєвими викликами, тим емоційно «ощадливіший» він у спілкуванні з іншими. Можна стверджувати, що некомпетентна самооцінка не дозволяє людині помічати емоційні ситуації в житті, що людина не може добре розрізняти емоції і зрештою не використовує емоції як ресурс. Не використовує емоції як інформацію про життєві події під час прийняття рішень, уникає використання емоцій у спілкуванні з людьми (як у професійному, так і в особистому житті).

Впевненість у собі має обернений зв'язок з фрустрацією ( $r=-0,378$ ,  $p\leq 0,05$ ). Якщо людина відчуває впевненість (наполегливість і впевненість у своїх силах у прийнятті рішень, не ухиляється від складних завдань, націлена на успіх), вона буде менше відчувати безнадійність. Вона знає, що може знайти вихід і ставиться до кожної проблеми як до завдання.

В результаті кореляційного аналізу 1 підгрупи респондентів з'ясувалося:

1. Встановлено статистично значуща позитивна кореляційний зв'язок між рівнем життєстійкості і рівнем емоційної обізнаності в групі з коефіцієнтом кореляції рівним 0,077, при рівні достовірності  $p = 0,01$ . Це означає, що чим

вище рівень емоційної обізнаності, тим вище рівень життєстійкості. Іншими словами, якщо респондент чуйний на емоційні стани оточуючих, точно може розпізнати емоції інших, побачити їх причини, здатний приймати і керувати емоціями, тим вище його власний рівень емоційності, в який входять і розуміння, впізнавання, прийняття своїх емоційних станів.

2. Вміння використовувати свої ресурси обернено корелює фрустрацією ( $r=-0,393$ ,  $p\leq 0,05$ ). Тобто чим більше людині властиве переконання про керованість життя, про те що людина має контроль над життєвими перспективами, тим менше вона переживає ситуації на роботі як безвихідні і травмуючі.

3. Статистично значимі взаємозв'язку між показниками «рівень особистісної тривожності» і «життєстійкістю» і «емоційної обізнаності», «піднесеність» і «самооцінка стресу», «тривожність» і «фрустрація» не виявлено.

4. Встановленого значущого взаємозв'язку між життєстійкістю та рівнем впевненості в собі у кореляційній плеяді не спостерігається.

Плеяда кореляційного аналізу в підгрупі «Г-1» представлена на рис. 3.6.

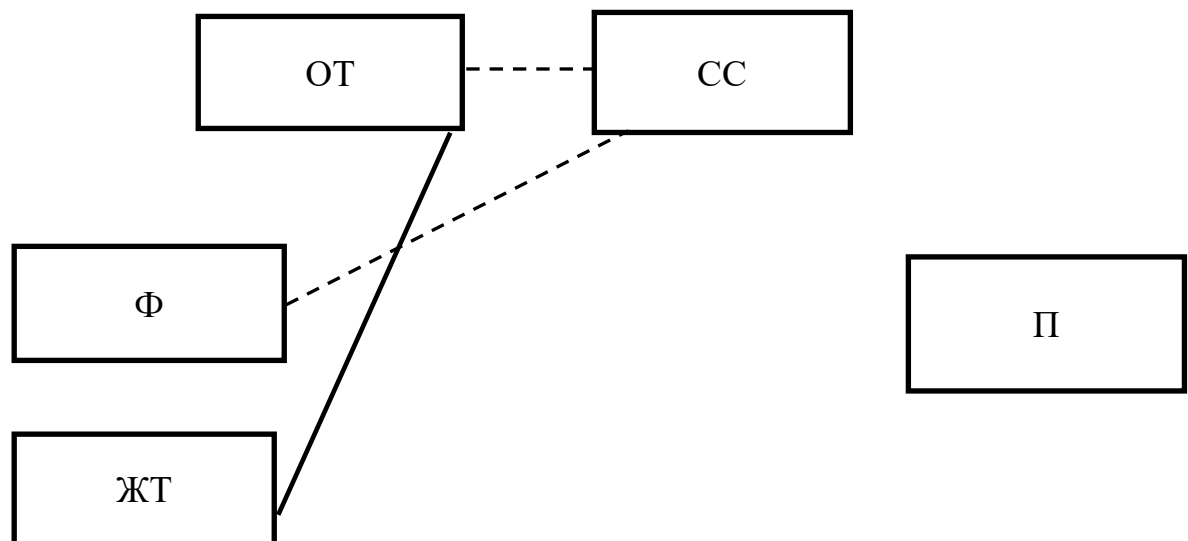


Рис. 3.6. Кореляційна плеяда в підгрупі «ВПО-1»

Примітка: СС – самооцінка стресу, Ф – фрустрація, ОТ – особистісна тривожність; ЖТ – життєстійкість; П - піднесеність.

\_\_\_\_\_ - позитивний кореляційний взаємозв'язок при  $p = 0,01$ ,

----- - негативний кореляційний взаємозв'язок при  $p = 0,01$ .

Таким чином, можна сказати, що в першій підгрупі були виявлені позитивні статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем тривожності і життєстійкістю.

Кореляційний аналіз емпіричних даних для 2 підгрупи «Г-2» показав:

1. Встановлено статистично значуща позитивна кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки стресу і рівнем життєстійкості з коефіцієнтом кореляції рівним 0,579 \*\*, при рівні достовірності  $p = 0,01$ . Це означає, що чим вище рівень самооцінки стресу, тим вище життєстійкості.

2. Зафіксований обернений зв'язок між показником «життєстійкість» та тривожністю ( $r = -0,385$ ,  $p \leq 0,05$ ). Чим нижчий рівень життєстійкості, тим більш виражена тривожність жінки. Виявлення оберненої залежності між загальними показниками сенсу життя та самооцінкою бездарності ( $r = -0,379$ ,  $p \leq 0,05$ ). Отже, якщо людина незадоволена собою, відчуває страх і тривогу, не відчуває позитивних емоцій у процесі заняття професійною діяльністю, це призведе до зниження її життєвих сил, любові та інтересу до життя, здатності досягати поставлених цілей.

3. Впевненість у собі має обернений зв'язок з фрустрацією ( $r = -0,378$ ,  $p \leq 0,05$ ). Якщо людина відчуває впевненість (наполегливість і впевненість у своїх силах у прийнятті рішень, не ухиляється від складних завдань, націлена на успіх), вона буде менше відчувати безнадійність. Вона знає, що може знайти вихід і ставиться до кожної проблеми як до завдання.

4. Не виявлено статистично значущої кореляційного взаємозв'язку між рівнем емоційної обізнаності і особистісної тривожності.

5. Статистично значимі взаємозв'язку між показниками «рівень тривожності» і «життєстійкість», «самооцінка стресу» і «життєстійкість», «піднесеність» і «життєстійкість» не виявлено.



Плеяда кореляційного аналізу в підгрупі «Г-2» представлена на рис. 3.7.

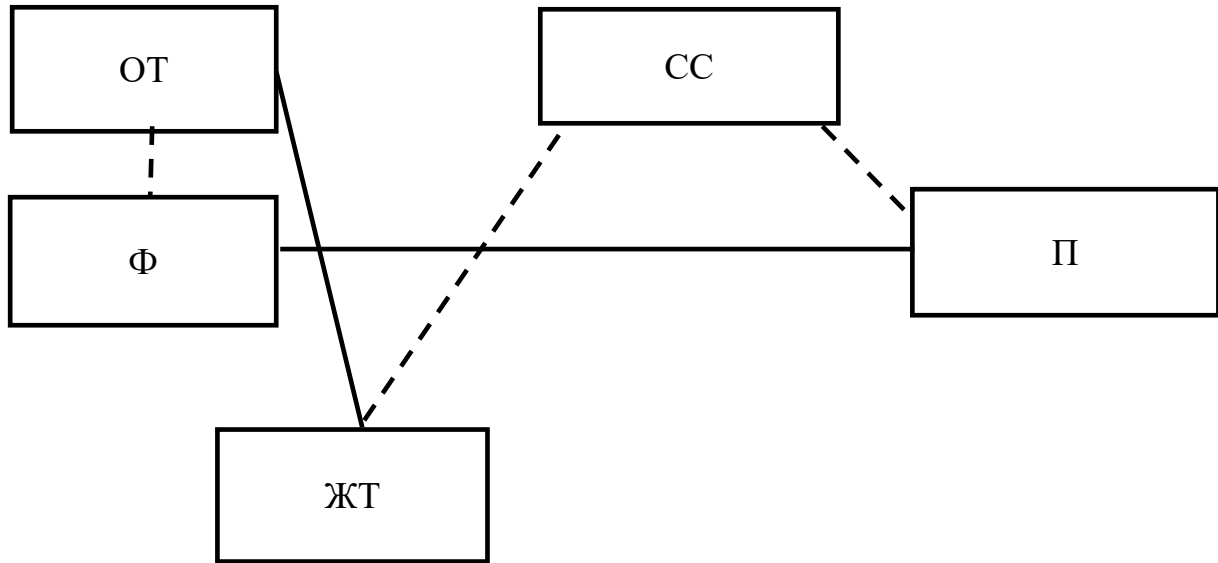


Рис. 3.7. Кореляційна плеяда в підгрупі «ВПО-2»

Примітка: СС – самооцінка стресу, Ф – фрустрація, ОТ – особистісна тривожність; ЖТ – життєстійкість; П - піднесеність.

\_\_\_\_\_ - позитивний кореляційний взаємозв'язок при  $p = 0,01$ ,

----- - негативний кореляційний взаємозв'язок при  $p = 0,01$ .

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в першій підгрупі респондентів встановлено статистично значуща позитивна кореляційний зв'язок між рівнем життєстійкості і рівнем емоційної обізнаності в групі з коефіцієнтом кореляції рівним 0,077, при рівні достовірності  $p = 0,01$ . У другій групі Встановлено статистично значуща позитивна кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки стресу і рівнем життєстійкості з коефіцієнтом кореляції рівним 0,579 \*\*, при рівні достовірності  $p = 0,01$ . Це означає, що чим вище рівень самооцінки стресу, тим вище життєстійкості.

### **3.3. Розроблення рекомендацій щодо формування стратегій подолання кризи середини життя**

Пошук професійної підтримки є важливою стратегією управління емоціями під час кризи середнього віку. Професійні терапевти або консультанти можуть надати цінні вказівки та інструменти, які допоможуть жінкам пережити цей складний період життя.

Відвідуючи індивідуальні психологічні консультації, жінки можуть створити безпечний простір для відкритого вираження своїх думок і почуттів, що веде до кращого розуміння свого емоційного стану. Ці сесії можуть надати жінкам можливість дослідити свої емоції, отримати уявлення про свій досвід і розробити механізми подолання, щоб ефективно справлятися з емоційними проблемами, з якими вони можуть стикатися.

Впровадження практик самообслуговування є ще одним важливим аспектом управління емоціями під час кризи середнього віку. Турбота про своє фізичне, емоційне та психічне благополуччя має вирішальне значення для успішного проходження цього перехідного періоду.

Практики самообслуговування можуть включати: регулярні фізичні вправи; практика уважності та медитації; пріоритет достатнього сну; заняття хобі та заняттями, які приносять радість; встановлювати межі та говорити «ні», коли це необхідно. Впроваджуючи процедури догляду за собою у своє повсякденне життя, жінки можуть розвивати себе та виховувати стійкість перед емоційними потрясіннями. Ці практики можуть допомогти жінкам відчувати себе більш обґрунтованими, урівноваженими та краще підготовленими долати виклики середнього віку.

Побудова системи підтримки може надати жінкам емоційне підкріплення та зв'язок, необхідні для ефективного подолання кризи середнього віку. Оточення друзями, благополучною сім'єю чи колегами, які підтримують їх, може дати жінкам відчуття причетності, розуміння та визнання під час цього бурхливого періоду.

Ця система підтримки може слугувати джерелом комфорту, поради та спілкування, допомагаючи жінкам почуватися менш ізольованими та мати більше можливостей керувати своїми емоціями. Розвиваючи значущі стосунки та зв'язки, жінки можуть створити сприятливе середовище, яке сприяє емоційному благополуччю та стійкості перед обличчям викликів, які приходять із середнім віком.

Кризостійкість – це здатність жінки протистояти негативним життєвим обставинам та адаптуватися до них. Вона включає в себе такі компоненти, як:

1. Психологічну стійкість, яка дозволяє жінці зберігати позитивний настрій та мотивацію навіть у складних ситуаціях;
2. Фізичну витривалість, яка дозволяє жінці витримувати фізичні та емоційні навантаження;
3. Соціальну підтримку, яка дозволяє жінці відчувати себе захищеною та отримувати допомогу від інших людей.

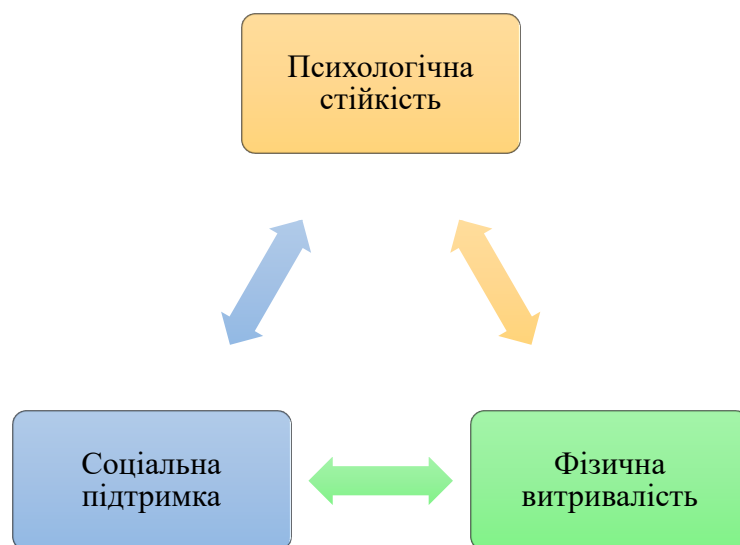


Рис. 3.7. Компоненти формування кризостійкості

Розвиток кризостійкості у жінок є важливим завданням, оскільки це дозволяє їм успішно справлятися з життєвими труднощами і досягати поставлених цілей.

Аналізуючи результати дослідження, можна сміливо сказати, що респонденти схильні принципово переоцінювати цінності, які були важливими в мирному житті в минулому, і визначать найважливіші цінності в сьогоденні,

хоча і з певними труднощами. Але слід пам'ятати, що кожна криза є кризою розвитку особистості.

Також аналізуючи результати дослідження ми простежили, що такий емоційний стан як спокій породжує у жінок впевненість у собі, вони здатні тоді краще працювати над собою та знаходити власні ресурси.

Разом з цим спокій дає можливість внутрішньо рости та відчувати власну компетентність.

Крім того, аналізуючи результати дослідження жінки здатні відчувати більший спокій коли їхні стосунки узаконенні, та вільні у своїй зайнятості.

Варто зазначити, що є певні інструменти і практики, які ми можемо рекомендувати, які можуть допомогти жінкам бути більш спокійними під час кризових періодів:

1. Медитація та майндфулнес. Такі практики знижують рівень стресу та допомагають зосереджуватися на теперішньому.
2. Техніки дихання. Глибоке дихання і вправи на розслаблення можуть швидко знизити рівень стресу.
3. Знайти час на свої бажання та улюблені справи.

Також аналізуючи результати дослідження ми простежили, що жінки, які мають високий рівень енергії, частіше можуть відчувати себе впевненими та активно займатися саморозвитком, такі жінки більш мотивовані.

Тому можна рекомендувати жінкам здобувати певні звички для підвищення рівня енергійності, такі як збалансоване харчування, регулярна фізична активність, якісний сон (7-9 годин на ніч), управління стресом (практики про які ми зазначали вище), вживання достатньої кількості води, ефективне планування дня щоб зменшувати перезавантаження, а продуктивність підвищувати, уникати шкідливих звичок, виділяти час на відпочинок, який приносить задоволення та відновлює енергію.

Варто зазначити, на шляху до кризостійкості важливо розкрити весь творчий потенціал, реалізувати ідеї та подолати протиріччя. Так само, як хочеться приготувати нову страву. Для цього зазвичай потрібна книга рецептів

від відомого шеф-кухаря. Але головна порада – трохи імпровізувати в процесі приготування. Тож уявіть, що ви записуєте секрети подолання життєвих труднощів і стаєте на шляху до створення кращого життя, яке включає:

- свіжий погляд на уявлення про життя;
- створення умов для психологічної безпеки для розвитку особистості;
- набуття нових навичок, необхідних для втілення саме Вашого життєвого задуму.

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

- приділяйте увагу здоров'ю (здорове харчування, спорт та ін.);
- підтримуйте душевну гігієну;
- впровадьте щоденні прогулянки на свіжому повітрі;
- не нехтуйте підтримкою сім'ї, близьких та друзів;
- вчіться активувати власні ресурси, щоби зробити своє життя більш якісним та задоволеним;
- пробачайте собі помилки;
- визнавайте і сприймайте можливості;
- ведіть щоденник вдячності;
- розвивайте креативність;
- розвивайте життєстійкість;
- знайдіть час на відпочинок;
- спілкуйтесь з друзями, які Вас надихають;
- культивуйте оптимізм;
- відмічайте свої досягнення та робіть кроки вперед;
- читайте (наприклад, книга Джеймса Холліса «Перевал усередині шляху»);
- дозволяйте собі задоволення;
- шукайте можливості щоби радіти життю;
- записуйте думки, почуття і свою поведінку та робіть висновки. Таким чином Ви зможете побачити зв'язок між проблемами і власною поведінкою та активно керувати та контролювати їх;

– внесіть різноманітність у своє життя (нове хобі, вивчення мов тощо).

Пам'ятайте, що немає досягнутого статусу, немає мети, немає ідеальної позиції та ідеального партнера, який міг би забезпечити довгострокове щастя. У цьому динамічному світі ми повинні навчитися знаходити баланс між тим, що ми можемо змінити, і тим, що ми повинні прийняти. Бути людиною не означає статичного щастя. Активно змінювати щось і формувати свою життєву ситуацію – одна з важливих, але й складних умов, необхідних для того, щоб стати щасливою людиною. Вибір завжди за нами – залишатися в середовищі, яке нам не підходить, чи прийняти рішення та розвиватися. Щастя – це не життя без негативних думок, неприємних ситуацій чи криз. Щастя приходить від дій, які відповідають нашим цінностям.

Основні заходи щодо формування кризостійкості у жінок можна розділити на такі групи:

1. Психологічні заходи спрямовані на розвиток таких якостей, як:

- Впевненість у собі. Жінка, яка впевнена в собі, з більшою ймовірністю зможе протистояти негативним обставинам.
- Адаптивність. Жінка, яка здатна адаптуватися до змін, з більшою ймовірністю зможе вижити в кризовій ситуації.
- Уміння справлятися зі стресом. Жінка, яка вміє справлятися зі стресом, з більшою ймовірністю зможе зберігати контроль над ситуацією у складний період.

2. Фізичні заходи спрямовані на розвиток таких якостей, як:

- Витривалість. Жінка, яка витривала, з більшою ймовірністю зможе витримувати фізичні та емоційні навантаження.
- Здоров'я. Жінка, яка здорова, з більшою ймовірністю зможе протистояти негативним обставинам.

3. Соціальні заходи спрямовані на розвиток таких якостей, як:

- Уміння налагоджувати стосунки з іншими людьми. Жінка, яка має міцну соціальну підтримку, з більшою ймовірністю зможе отримати допомогу у складний період.

– Уміння спілкуватися. Жінка, яка вміє спілкуватися, з більшою ймовірністю зможе отримати підтримку від інших людей.

Конкретні заходи щодо формування кризостійкості у жінок можуть включати в себе:

#### 1. Психологічні заходи:

– Психологічне консультування та психотерапія, спрямовані на розвиток таких якостей, як впевненість у собі, адаптивність, уміння справлятися зі стресом.

– Проведення тренінгів та семінарів з психології, присвячених темам стресу, кризового реагування, самоконтролю.

– Самоосвіта з питань психології та саморозвитку.

#### 2. Фізичні заходи:

– Регулярні фізичні вправи, які сприяють розвитку витривалості та зміцненню здоров'я.

– Збалансоване харчування, яке забезпечує організм необхідними вітамінами та мінералами.

– Дотримання режиму дня, що сприяє відновленню сил та підвищенню працездатності.

#### 3. Соціальні заходи:

– Залучення до соціальних та волонтерських проєктів, що дозволяє налагодити стосунки з іншими людьми та отримати підтримку.

– Участь у групових заняттях та клубах, що сприяє розвитку комунікативних навичок та обміну досвідом.

– Створення міцної соціальної мережі, до якої входять близькі люди, друзі та колеги.

Отже, кризостійкість, здатність протистояти життєвим труднощам та адаптуватися до них, є життєвоважливою для жінок. Формування цієї якості потребує багатостороннього підходу, що включає в себе: психологічний розвиток: впевненість у собі, адаптивність, вміння справлятися зі стресом; фізичне зміцнення: витривалість, здоровий спосіб життя; соціальна

підтримка: міцні стосунки, розвинуті комунікативні навички. Поєднуючи ці напрямки, жінки можуть підвищити свою стійкість перед негативними обставинами, краще справлятися з життєвими викликами та досягати особистого успіху. Формування кризостійкості у жінок є тривалим процесом, який вимагає зусиль та наполегливості. Однак, запроваджуючи в своє життя відповідні заходи, жінка може значно підвищити свою здатність протистояти негативним життєвим обставинам.



### Висновки до розділу 3

Отже, проаналізувавши результати емпіричного вивчення кризи середини життя у жінок, можна зробити наступні висновки:

За результатами досліджень, 9,4% респондентів мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% жінок, мали низький рівень тривожності. Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% респондентів із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% респондентів. Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних жінок, середній – 56,6% респонденток, низький – 37,7% респонденток. Високий ступінь ригідності мали 1,9% респондентів, середній рівень цього показника шкали – 75,5% респондентів, низький – 22,6% респондентів.

Також ми використали методику самооцінки емоційних станів Уессмана-Рікса, яка дає змогу виявити загальний емоційний контекст людини, розуміючи позитивні чи негативні її емоції. Під час аналізу отриманих результатів ми виявили, що серед жінок більше респондентів із середнім емоційним фоном (53%) та нижчим рівнем (43%). Згідно отриманих результатів дослідження, а саме, що рівень самооцінки емоційного стану у жінок є середнім – 53%.

Психологічну ресурсність ми визначаємо як здатність людини усвідомлювати свої ресурси, тобто свідомо використовувати ці ресурси, тобто розуміти їх і вміти вмщувати та поновлювати. 75% жінок мають високий рівень впевненості в собі. Крім того, переважна більшість жінок (87,5%) досягли високих успіхів. Середні показники переважної більшості жінок склали «любов» – 50%, «віра в добро» – 59,4%, «прагнення до мудрості» – 50%, і «творчість» – 62,5%. Ця ситуація відрізняється від інших масштабів. Можливо через воєнний стан потреба в цих ресурсах не була першочерговою.

За результатами дослідження було встановлено, що у жінок високий рівень ресурсів стресодолаання для ефективного подолання стресових ситуацій. У всіх шести сферах ресурсів стресодолаання середній бал участі був вищим за

середній бал норми. У сфері «Емоції» – 3,35 бали найбільш високі середні бали участі були виявлені у жінок, які здатні ефективно керувати своїми емоціями, які вміють відпускати негативні емоції та які здатні знаходити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях.

Результати тесту самооцінки життєстійкості, нами визначено, що ті жінки, які показали високий рівень – 78,1% самооцінки життєстійкості, описують себе як рішучих («я мобілізуюся в складних умовах»), ініціативних та спонтанних. Вони щирі, щирі, «знають, що стоять» і залишаються собою, незважаючи на постійно мінливі обставини. Вони вірять у те, що можуть здійснити задумане, і мають терпіння витримати важкі життєві умови.

Проведений кореляційний аналіз, в цілому можна бачити, що зі зростанням показників, які належать до групи особистісних ресурсів (інтернальність, життєстійкість, відповідальність, впевненість у собі, уміння усвідомлювати, оновлювати та використовувати свої ресурси), знижуються прояв негативних емоційних станів. Таким чином, на основі виявлених кореляційних зав'язків, можна говорити, що особистісними ресурсами протистояння емоційним станам є: життєстійкість, відповідальність, впевненість, прагнення до мудрості, інтернальність.

## ВИСНОВКИ

1. Отже, криза – це період великих змін та труднощів, які можуть викликати емоційні, поведінкові і психологічні наслідки. Кризи можуть бути спровоковані різними факторами, такими як війни, природні катастрофи, економічні спади, особисті події (втрата близької людини або розлучення).

Одна з основних ознак кризи середнього віку — це відчуття, що досягнуте не відповідає поставленим очікуванням або не принесло повноцінного задоволення. Люди починають переосмислювати свої життєві цілі, досягнення, ставлення до роботи, сім'ї, до себе. Часто це супроводжується пошуками нових сенсів у житті, переоцінкою своїх зусиль та досягнень, а також стресом, пов'язаним із втратою молодості та фізичної форми.

Жінки переживають кризу середнього віку зовсім по-різному. Наприклад, деякі жінки не відчувають взагалі ніяких змін, а інші, навпаки, намагаються усвідомити, що з ними не так.

Крім того, цей період характерний тим, що відбувається переоцінка цінностей під впливом Я-концепції і інколи супроводжується переглядом Я-концепції. Необхідними ресурсами переживання кризи середини життя є психічне здоров'я жінки, задоволеність життям, свобода від тривоги та інтенсивних особистих страхів, відчуття задоволення життям, відчуття зрілості та гармонійні стосунки з іншими.

Кожна криза має певні особливості і вимагає переосмислення життєвого шляху, інакше особистісний розвиток буде неможливим. Тому будь-яка криза середнього чи похилого віку може змінити напрямок життя людини.

2. Також ми прослідкували, що такі важливі ресурси, як життєва стійкість та задоволеність власним життям допомагають долати кризу середнього віку жінкам. Ті жінки, які володіють такими ресурсами легше можуть проживати зміни у житті та труднощі, які виникають у них на фоні життєвої кризи. Такі жінки мають більший запас життєвої енергії та сил, щоб мати змогу реалізовувати себе як особистість і долати життєві виклики.

Ми використали методика самооцінки емоційних станів Уессмана-Рікса, яка дає змогу виявити загальний емоційний стан жінок, розуміючи позитивні чи негативні їхні емоції.

Аналізуючи отримані результати емпіричного дослідження ми виявили, що серед жінок більше респондентів із середнім емоційним фоном (53%) та нижчим рівнем (43%). Згідно отриманих результатів дослідження, а саме, що рівень самооцінки емоційного стану у жінок є середнім – 53%.

Це значить, що у групі жінок, яку ми опитували, більше жінок з вираженим, але не надто сильним емоційним станом. Середній емоційний фон вказує на те, що жінки можуть переживати емоції, але вони не настільки виражені, як, наприклад, у жінок з високим рівнем емоційності або у тих, жінок, які мають низький емоційний фон.

Так, за показником самооцінки благополуччя, який характеризує загальний емоційний стан, у середньому жінки відчують себе доволі добре.

3. Також важливо звернути увагу на заключну частину методики «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепа, що стосується вміння впроваджувати, використовувати та оновлювати ресурси. Ці аспекти мають високі показники. Іншими словами, ми можемо включити до психологічного портрета жінок, які брали участь у дослідженні те, що вони мають глибоке розуміння своїх сильних та слабких сторін, вони чітко усвідомлюють свої досягнення та ресурси.

Крім того, жінки, які брали участь у дослідженні, розуміють, як створювати собі позитивний настрій, знали, як долати різні неприємні ситуації у своєму житті, крім цього вміють надихати інших.

Основними чинниками, які сприяють проходженню кризи середини життя у жінок є впевненість у собі, відповідальність, успіх, кар'єрна самореалізація.

За результатами дослідження ми прослідкували, що у жінок є достатній рівень віри в себе, здатності керувати своїми емоціями, усвідомлювати свої відчуття, формувати позитивні образи, використовувати ефективні когнітивні

стратегії та піклуватися про своє фізичне здоров'я, що також сприяє успішному доланню кризи середини життя.

Емпіричне вивчення кризи середини життя у жінок, де було виявлено найбільш виражені показники кризи середини життя у жінок.

За результатами досліджень, 9,4% респондентів мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% жінок, мали низький рівень тривожності. Відповідно до цього для жінок з високою тривожністю характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки. Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% респондентів із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% респондентів. Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних жінок, середній – 56,6% респонденток, низький – 37,7% респонденток. Високий ступінь ригідності мали 1,9% респондентів, середній рівень цього показника шкали – 75,5% респондентів, низький – 22,6% респондентів. Високий рівень ригідності жінок, проявляється у складності (аж до повної неможливості) змінити програму діяльності основної програми в ситуаціях, які об'єктивно потребують її реорганізації.

Підсумовуючи проведений кореляційний аналіз, в цілому можна бачити, що зі зростанням показників, які належать до групи особистісних ресурсів (інтернальність, життєстійкість, відповідальність, впевненість у собі, уміння усвідомлювати, оновлювати та використовувати свої ресурси), знижуються прояв негативних емоційних станів.

Таким чином, на основі виявлених кореляційних зав'язків, можна зробити висновок, що особистісними ресурсами протистояння емоційним станам є: життєстійкість, відповідальність, впевненість, прагнення до мудрості, інтернальність.

4. Отже, життєва стійкість, здатність протистояти життєвим труднощам та адаптуватися до них, є життєвоважливою для жінок. Формування цієї якості потребує багатостороннього підходу, що включає в себе:

Психологічний розвиток:

- впевненість у собі,
- адаптивність, вміння справлятися зі стресом.

Фізичне зміцнення:

- витривалість,
- здоровий спосіб життя.

Соціальна підтримка:

- міцні стосунки,
- розвинуті комунікативні навички.

Об'єднавши вищезазначені напрями, жінки можуть підвищити свою стійкість перед негативними обставинами, краще справлятися з життєвими викликами та досягати особистого успіху. Процес формування кризостійкості у жінок є довготривалим і потребує зусиль та наполегливості. Проте, впроваджуючи в своє життя відповідні заходи, жінка може значно підвищити свою здатність протистояти негативним життєвим обставинам.

Враховуючи зазначене, важливою рекомендацією для жінок є знаходження кваліфікованої підтримки, що є важливим кроком у регулюванні власними емоціями під час кризи середнього віку. Професійні терапевти або консультанти можуть надати корисні поради та інструменти, які сприятимуть жінкам у подоланні цього складного періоду у житті.

Також аналізуючи результати дослідження ми простежили, що такий емоційний стан як спокій сприяє жінкам підвищувати впевненість у собі, вони здатні тоді краще працювати над собою та знаходити власні ресурси.

Разом з цим спокій дає можливість внутрішньо рости та відчувати власну компетентність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхий, Щ. С., & Грабіщук С. В. (2016). Розвиток само актуалізації жінки в професійній діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. № 21, Вип. 3, 28-38.*
2. Боднар, О. В. (2018). *Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 3(47). Т.3, 5-12.*
3. Бушуєва, Т. В. (2017). *Зв'язок особистісних особливостей та допінг стратегій жінок у період зрілості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: психологічні науки: зб. Наук. Праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 6 (51).*
4. Варій, М. Й. (2018). *Психологія особистості: навчальний посібник для ВНЗ; Міністерство освіти і науки України; Львівський державний університет внутрішніх справ. Київ: Центр учбової літератури.*
5. Вірна, Ж. П. (2013). *Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2, 20-25.*
6. Власова, О. І. (2005). *Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет».*
7. Володарська, Н. Д. (2015). *Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самостворення особистості. Самостворення у розвитку особистості: науковометодичний посібник. Київ: Педагогічна думка, С.27-40.*
8. Галина Погрібняк. *Окремі аспекти кризи середнього віку. Електронний ресурс. Режим доступу <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1817>*
9. Гарскова, Г. Г. (1999). *Введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну теорію. Тези наук.-практ. конф. «Ананьївські читання». С. 26.*

10. Геранюшкіна Г. П. *Соціальний інтелект студентів-менеджерів та його розвиток в умовах формуючого експерименту*: Дис. канд. психол. наук. 2001. 170 с.
11. Горбаль, І. С. (2012). *Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості*. Науковий вісник Львівського державного університету, 2, 293-303.
12. Гринів, О. (2013). *Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості*. психологія особистості. №1(4). 173-179.
13. Дзюба, Т. М., & Коваленко, О.Г. (2013). *Психологія дорослості з основами геронтопсихології*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 172с.
14. Донченко, О. А. (2006). *Фрактильність психіки і суб'єктивність*. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Київ: Либідь. 117-144.
15. Доценко, В. В. (2011). *Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості*. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. № 45. С.73-76.
16. Кляпець, О.Я., & Лазоренко Б. П., & Лепіхова Л. А., & Савінов В. В. (2009). *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій*. Київ: Акад. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології: 21 с.
17. Кулагіна, І. Ю., & Колюцкий, В.М. (2001). *Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини*. Навчальний посібник для студентів ВНЗ.
18. Курова, А. В. (2014). *Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості*. Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова, 1(31). 174-179.
19. Курова, А. В. (2015). *Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості*. Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова, 2 (36), 98-104.



- 20.Кутішенко, В. П., & Ставицька С.О. (2009). *Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб.* Київ: Каравела, 448 с.
- 21.Ларіна, Т. О. (2007). *Життєстійкість як життєве завдання особистості. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика.* Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство»,. Том 2, вип. 5; 131-138.
- 22.Лепіхова, Л. А. *Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний зб.* Київ: Контекст, 200. 336с.
- 23.Лукаsevич, О. А. (2017). *Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології.* №12. 110-114.
- 24.Маннапова, Е. Р. (2019). *Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології.* № 1, Т. 2, 75-78.
- 25.Носенко, Е. Л. (2003). *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія.* Київ: Вища школа, 126 с.
- 26.Особливості самооцінки особистості в зрілому віці. URL: <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452495/s-46>
- 27.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2, Видавець Organization for Security and Co-operation in Europe <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430829>
- 28.Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Вип. 39. - С. 380-399. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33)
- 29.Папучі, М. В. (2020). *Психологія переживання подій: збірник наукових праць.* Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 190 с.
- 30.Пахоль, Б.Є. (2017). *Суб'єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники.* Український психологічний журнал, 1(3), 80–104.
- 31.Поліванова, О. Є. & Гуляєва, О. В. (2015). *До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя»* вісник Харківського національного університету. №11, 34-39.

- 32.Предко, Д. Є., & Ларін, Д. І. (2017). *Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. № 4(8). С. 76-86.*
- 33.Реан А. А. Психологічні проблеми акмеології. *Акмеологія особистості. Психологічний журнал. 2000. №3, 88-95.*
- 34.Самооцінка психічних станів (2010). Тест за Г. Айзенком // *Персонал. N 1- с. 143.*
- 35.Самосвідомість та «Я-концепція» особистості: URL: [https://pidru4niki.com/14940227/psihologiya/samosvidomist\\_yakontseptsiya\\_osob\\_istosti](https://pidru4niki.com/14940227/psihologiya/samosvidomist_yakontseptsiya_osob_istosti).
- 36.Скрипченко, О. В., & Долинська, Л. В., & Огороднійчук, З. В. та ін. (2009). *Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Каравела, 400 с.*
- 37.Співак, Л. М. (2005). *Психологічні особливості становлення професійної самосвідомості майбутніх психологів в процесі їх навчання. Проблеми освіти. Другий спец. випуск. Київ: Науково-методичний центр вищої освіти МОН України, Вінницький соціально-економічний ін-т відкритого міжнародного ун-ту розвитку людини «Україна», 123-127.*
- 38.Тарасюк, О. В., & Найчук, В. В. (2018). *Особливості самоставлення студентів у процесі навчання у закладі вищої освіти. Подільський науковий вісник. № 1. 103–108.*
- 39.Титаренко, Т. (2016). *Життєтворення особистості у психологічній спадщині В.А. Роменця. Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. №2, 73-83.*
- 40.Титаренко, Т. М. (1991). *Життєвий світ особистості: етапи становлення. Філософ. та соціол. думка. №1.*
- 41.Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 376 с.*
- 42.Титаренко, Т. М. (2006). *Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискурсі. Наукові записки Ін-ту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України. Київ: Міленіум, Вип.25. 556 с.*

43. Титаренко, Т. М. (2007). *Життєві домагання*. Монографія. Київ: Педагогічна думка, 456с.
44. Титаренко, Т. М. (1998). *Психологія життєвої кризи*. Київ: Агропромвидав України, 348 с.
45. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
46. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010.
47. Чиханцова, О. А. (2016). *Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)*. Київ. 629 с.
48. Чуйко, Г., & Комісарик, М. (2019). *Проблема життєвих криз особистості у психології*. Психологічний журнал. № 1 (21), 41–55.
49. Швидкий, В. О. (2007). *Особливості формування Я-концепції в професійному становленні особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07*. Київ. 18 с.
50. Штепа, О. С. (2008). *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг*. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
51. Штепа, О. С. (2013). *Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. Наук. Праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Вип.21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 782-791*.
52. *Я-концепція» як результат соціального розвитку особистості*. URL: [https://stud.com.ua/46942/psihologiya/kontseptsiya\\_rezultat\\_sotsialnogo\\_rozvitku\\_osobistosti](https://stud.com.ua/46942/psihologiya/kontseptsiya_rezultat_sotsialnogo_rozvitku_osobistosti)
53. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М.*

- Титаренко; Нац. Акад. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології.  
– Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
54. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42(1). P. 168–177.
55. Levinson D. J. *The seasons of a woman's life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share*. Ballantine Books. 2011. 454 p
56. Liddon L., Kingerlee R., Barry J.A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies and triggers to help – seeking British *Journal of Clinical Psychology*. 2018. T.57. №1 P.42-58.
57. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. Apr.44. P.-279-298
58. MacDonald D. K. *Crisis Theory and Types of Crisis*. 2016. URL: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/>
59. Rogers T. J., Alderman B. L., Landers D. M. Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. *Behavioral medicine*. 2003. №29(1).P.21-26.