

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО
ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Галина ІВАНОВА

Керівник: к.психол.н., доцентка Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: кандидатка психологічних наук, ст.
викладачка кафедри педагогіки, психології й освітнього
менеджменту ім. Є. Петухов ХДУ

Ірина ФОМІНА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз поняття «життєва криза» у психології	7
1.1. Питання життєвих криз у психологічній науці: стан розробленості	7
1.2. Криза «середини життя» у класифікації криз особистості	12
1.3. Психологічний аналіз ознак та наслідків кризи середнього віку	16
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей життєвої кризи середнього віку	21
2.1. Обґрунтування вибірки дослідження та методики проведення емпіричного дослідження	21
2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження чинників та видів психологічної кризи особистості	23
2.3. Особистісні чинники виникнення кризи середнього віку. Аналіз кореляційних зв'язків	36
Висновки до другого розділу	39
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ	45
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	45
Додаток Б, В. Діагностичні методики, використані у дослідженні	46
Додаток Г. Описова статистика сенсожиттєвих орієнтацій у групах респондентів	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Загальновідомими актом є те, що найбільш активними учасниками життя у всіх його сферах є люди середнього віку (25-40 років). Ці вікові межі є загальноприйнятими й окрім значних та потужних фізичних і розумових здібностей, ця вікова категорія людей має життєвий досвід, свої цінності та сенс життя та значуще впливає на розвиток будь-якої держави. Разом з усіма позитивними моментами цього віку, виникають й перепони для гармонійного подальшого віковому розвитку. Особливо це помітно на тлі політичної та економічної ситуації, неможливість задоволення найголовніших людських потреб, необхідність та вимога сучасності бути професійно та особистісно затребуваним.

Окрім цього, в сучасному українському суспільстві спостерігається кількість осіб, які змінили місце мешкання, втратили роботу, брали участь у зонах АТО, мають фатальні захворювання. Перелічені умови викликають травмуючі життєві ситуації, які призводять до втрати сенсу життя. На тлі зазначених змін виникають внутрішньо - особистісні конфлікти, підвищуються чутливість та загострення до зовнішніх впливів, відбувається руйнування та значна перебудова власних уявлень про цінності, цілі. Такі зміни особистості призводить до переживання так званої «життєвої кризи», зокрема, кризи середнього віку, яка припадає на період від 37 до 45 років. Цей період є переломним, коли людина вперше та ґрунтовно підбиває підсумки свого життя, своїх прагнень, та реалізованих планів, оцінює відповідність своїх ідеалів та цінностей реальному світу та будує своє майбутнє. Цей рівень життя не завжди має загострення, і у позитивному результаті цього вікового періоду людина виходить на новий, більш функціональний та ефективний рівень своєї самосвідомості та індивідуального розвитку, визначає сенс свого існування. Таким чином, криза середини життя належить до вікових (нормативних) криз.

Проблематику життєвої кризи в психологічних дослідженнях висвітлено достатньо широко та питання кризи середнього віку не є новим,

але запит до консультативної та терапевтичної роботи психолога стосовно кризи середини життя тільки зростає, що дає підстави віднести це питання до актуальних.

Вивченням змісту життєвої кризи займалися (О.Г. Асмолов, Б. Лівехуд, В. Франкл), внутрішніх стані та патернів поведінки людини під час кризи (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова), вплив біографічних подій і фактів на виникнення життєвої кризи (Р.А. Ахмеров, О.В. Бацилева, О.В. Толстих), вивчення впливу критичних ситуацій на розгортання життєвої кризи (І.В. Бринза, Ф.Ю. Василюк, Е.Ф. Зеєр), аналіз життєвих криз спричинених віковими змінами (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, І.С. Кон, Ф. Райс, Т.М. Титаренко, Ст. Холл, О.В. Хухлаєва).

Питання кризи середнього віку та особливостей її перебігу вивчалася у працях (Є. О. Варбан, В.В. Доценко, Е. Еріксона, К.В. Карпінського, М.Л. Смульсон, Т.М. Титаренко, К.Г. Юнга).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Метою кваліфікаційної роботи теоретико - емпіричне дослідження компонент перебігу кризи особистості середнього віку.

Досягнення поставленої мети передбачало виконання ряду завдань:

- 1) здійснити узагальнення та аналіз наукових джерел питання «кризи життя»; виокремити та надати інтерпретації поняттю «криза середини життя», зазначивши її вікові межі та основні ознаки;
- 2) провести емпіричне дослідження та виявити особливості проживання кризи середини життя;
- 3) з'ясувати чинники та перемінні, які впливають на «кризу середини життя».

Об'єкт дослідження – криза середнього віку.

Предмет дослідження – психологічні фактори перебігу кризи

середнього віку.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи*: аналіз і узагальнення наукової літератури, що стосуються психології кризи, етапів кризи, її перебігу та особливостей у різні вікові періоди, її передумов, чинників;

- *емпіричні методи*: з метою виявлення у респондентів кризисного профілю застосована методика «Переживання психологічної кризи особистості ППК» (С.В. Духновського), з метою визначення рівня сенсожиттєвої кризи обраний «Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (ОСЖК-Д) (К. В. Карпінського), для визначення індексу загального психологічного благополуччя використана «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Н.Н. Лепешінського), для з'ясування змін у ціннісній сфері застосована «Методика дослідження сенсожиттєвих орієнтацій» (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва);

- *математично-статистичні методи* аналізу емпіричних даних: розрахунки середніх значень; кореляційний аналіз за Пірсаном для з'ясування взаємозв'язків між вимірюваними параметрами; t-критерій Ст'юдента для співставлення результатів між групами респондентів за середніми показниками.

Емпіричне дослідження проводилось упродовж 2021р. У дослідженні взяли участь 53 респонденти, переважно здобувачі вищої освіти Херсонського державного університету, віком від 38 до 47 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні та поглибленні наукових знань про виникнення та переживання кризи середнього віку. У роботі застосовано емпіричне дослідження переживання психологічної кризи, її зв'язок зі сенсожиттєвими орієнтаціями, психологічним благополуччям. Проведений аналіз виявив вплив чинників на перебіг кризи середнього віку.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю

їх застосування у практичній діяльності консультування психолога, у розробці корекційних програм, для розробки програм розвитку внутрішніх ресурсів та програм розвитку стійкості до життєвих криз, розуміння впливу чинників, що обумовлюють виникнення та тяжкість проживання кризи середнього віку. Наданий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для розробки психопрофілактичних, психокорекційних програм.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження розглянуто на засіданні кафедри психології (протокол від 04.10.2021 № 3), висвітлено у матеріалах III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (тези «Криза життя особистості у наукових дослідженнях», вересень 2021 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ЖИТТЄВА КРИЗА» У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Питання життєвих криз у психологічній науці: стан розробленості

Перш ніж розглянути стан розробленості поняття «криза» у психологічних дослідженнях, слід надати визначення «життєва криза». У великому словнику знаходимо найбільш вживане визначення: «життєва криза (*life crisis*) – результат будь-якої руйнівної події, що трапилася в житті людини і здебільшого викликає втрату істотно важливих відносин і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності Я і соціальних стосунків, що вимагає персонального коригування» [11, с.36].

Якщо зануритись до історії виникнення досліджень життєвих криз, то першим дослідженням була робота Е. Ліндеманна. Автор детально пояснював та надавав характеристики симптоматики переживання гострого горя та терапії осіб. Зазвичай це були складні життєві обставини (втрата близьких та стресогенні професії), які були причиною виникнення стану кризи. Перевагою його роботи та однозначним вагомим внеском є те, що автор не лише описав відмінні риси переживання людиною горя, кризового стану але й симптоми, які є характерними для нормального ходу цього процесу [38, с.142].

Відома українська науковець та автор багатьох публікацій з «кризової проблематики» Т. М. Титаренко визначає життєву кризу як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення» [27, с. 72]. На думку вченої, форми переживання кризи залежать не лише від типу особистості (минулого досвіду, ресурсів особистості), але й від конкретної життєвої ситуації. Також авторка зазначає, що життєва криза має особливості, які відрізняють її від інших емоційно

складних життєвих ситуацій. Такими особливостями є: сильне суб'єктивне переживання, що призводить до реконструкції ставлення до себе, до минулого, сьогодення та майбутнього; зачіпає та призводить до перебудови найбільш значущі цінності та потреби людини, так би мовити «криза стає домінантою внутрішнього життя особистості» і супроводжується сильними емоційними переживаннями; криза завжди порушує звичний хід життя, змінює його, призводить до переосмислення людиною свого життя [27].

Окрім визначення «життєві кризи» Т. М. Титаренко пропонує їх поділяти на поверхову, середню та глибоку, а також на нормальні та аномальні. Нормальна криза авторка пропонує називати ту, яка відбувається при переході від одного вікового етапу до іншого. А от життєва криза (або патологічна) виникає в складних життєвих ситуаціях, умовах, коли доля людини змінюється раптово [28, с. 92].

О. А. Донченко зазначає, що криза пов'язана з так званим «підсумовуючим ставленням до життя». Коли у людини відбувається усвідомлення себе у світі пов'язане з часовим простором, коли відбувається усвідомлення того, що плани, завдання, перспективи, життєві цілі не виправдались, не здійснились, і виникає відчуття і розуміння того, що вже неможливо реалізувати всі плани, цілі, то виникає «суб'єктивна зупинка часу» і різке обмеження життєвого простору [8].

П. П. Горностаєв пов'язує появу життєвої кризи зі зміною життєвих ролей особистості. Кожна людина протягом життя формує, змінює та здійснює різні життєві ролі, але коли життєві ролі призводять до великих суперечностей, які людина не здатна самотійно та конструктивно розв'язати, то й виникає криза життя. Автор надає визначення життєвих ролей: це особистісні ролі, які виконує людина у професійній діяльності, сім'ї тощо. Наголошує на взаємозв'язку та круговій причинності виникнення життєвих криз та зміни життєвих ролей. Коли у людини виникають труднощі та неможливість засвоєння нової життєвої ролі, то це призводить

до кризи, на фоні неможливості позбутися старих життєвих ролей [27, с. 69-96].

Цікаву та оптимістичну інтерпретацію «життєвої кризи» надає дослідниця О. М. Гринів. Авторка пропонує розглядати життєву кризу як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, та шляхів досягнення головних цілей життя» [7, с.174]. Дослідниця наголошує на позитивному розумінні життєвої кризи, адже вона – це як «поворотний пункт» життєвого шляху особистості. Результатом такого пункту та повороту у життєвих подіях є мобілізація власних ресурсів, кардинальна зміна чи напрямку подальшого життєтворення [7, с. 178]. Але необхідно зазначити, що таке тлумачення «життєвої кризи» можливе тільки якщо мова йде про нормативну життєву кризу зрілого віку, а коли у людини виникає криза сенсу життя (смісложиттєва криза, екзистенційна криза), то визначення авторки не залишає людині «шансу» на мобілізацію своїх ресурсів.

Виникнення життєвої кризи має певну етапність та стадії. За Д. К. Макдональдом, формування кризи проходить три етапи: 1) поява негативної події, яка викликає почуття суб'єктивного дистресу; 2) відбувається погіршення функціонування особистості на фоні дистресу; 3) механізми психологічного захисту та копінги не покращують ситуацію та не призводять до ефективного функціонування [39].

Послідовні стадії виникнення кризи описав Дж. Каплан. Перша стадія – первинне зростання напруги (призводить до стимуляції та мобілізації звичних способів та ресурсів людини, що використовуються для вирішення проблем); друга стадія – звичні способи стимуляції виявляються безрезультатними і це призводить до подальшого збільшення напруги; третя стадія – зростання напруги все збільшується і вже вимагає зовнішніх і внутрішніх джерел; четверта (остання) стадія виникає тоді коли всі зусилля та мобілізація ресурсів (внутрішніх та зовнішніх) виявляється марним. Остання стадія характеризується почуттями безпорадності та безнадійності, підвищенням тривоги і депресії, особистість відчуває дезорганізацію у своїх

внутрішніх станах та у взаємодії зі світом. Але автор наголошує, що надана етапність кризи може зупинитися на будь-якому етапі, якщо виникає рішення проблеми та засвоєння нових форм поведінки [39].

У психологічних дослідженнях достатньо широко представлені класифікації видів життєвих криз з різними обґрунтуваннями і принципами. За нашою тематикою, найбільш вдалою нам здається класифікація Л. Браммера. Автор виділяє три типи життєвих криз: криза *розвитку* (це кризи, які проходить кожна людина під час свого індивідуального нормального життя. До них також відносять кризи «втрати»); *ситуативна* криза (виникає як наслідок на раптові події, які людина не може перебороти у звичний спосіб, є емоційно поглинаючими); *екзистенційна* криза (викликана підбиттям підсумків людиною на основі самореалізації і досягнення мети життя, самоздійсненням) [39].

Більш доречним для нашого дослідження є екзистенційна криза (криза сенсу життя), бо саме вона притаманна кризі «середнього віку». Так, за І. Яломом, криза сенсу проявляється в тому, що людина «раптово вимушена поставити питання про цінність» своїх цілей як головного прагнення життя. Такий вид криз призводить до переосмислення цінностей життя, більшість систем виявляється ілюзорними примарними. У такому стані людина «починає усвідомлювати відносність цінностей, які вона раніше вважала абсолютними» [36].

Білоруський дослідник К. В. Карпінський, пропонує для розгляду поняття «смісложиттєвої кризи». У своїй монографії автор розкриває онтологію, історіогенез, соціокультурну обумовленість і соціогенетичне значення смісложиттєвої кризи, надає аналіз детермінант та класифікацію смісложиттєвої кризи, визначає механізми і закономірності її виникнення, протікання та подолання особистістю, пропонує нову методику визначення смісложиттєвого кризису. К. В. Карпінський надає визначення: смісложиттєвий криза – це особливе пролонговане перебування у розвитку і функціонуванні особистості, феноменологіє якої є неспецифічні і специфічні

ознаки. Неспецифічні ознаки представлені негативно забарвленими (суб'єктивно дискомфорфтними і болючими) переживаннями, перш за все, тривожно-депресивного спектру, і загальної дезорганізації поведінки і діяльності особистості. Специфічні ознаки виступають психічними та поведінковими маркерами, які ідентифікують смисложиттєву кризу і диференціюють її від інших криз та інших форм особистісного неблагополуччя [14].

Відомою класифікацією життєвих криз є класифікація Р. А. Ахмерова, який вводить поняття «біографічні кризи», під якими розуміє феномен непродуктивності життєвого шляху, внутрішнього світу особистості, що проявляється у різних формах переживання людиною. Встановлюючи залежності між подіями минулого, сьогодення і майбутнього він пропонує три типи біографічних криз [14]:

- ✓ *криза нереалізованості* – у суб'єктивній картині життєвого шляху особистості відсутні значущі події минулого, які б були спроможні детермінувати сьогодення та майбутнє;
- ✓ *криза спустошення* – у суб'єктивній картині життєвого шляху особистості відсутні значущі події сьогодення, в результаті чого людина очікує на появу необхідних обставин не зважаючи та не враховуючи вже досягнутого;
- ✓ *криза безперспективності* – у суб'єктивній картині життєвого шляху особистості відсутні значущі події майбутнього, людина не бачить нових шляхів у подальшій самореалізації та не формує нову життєву програму.

Треба зазначити, що автор не пов'язує ці кризи з віком, а робить акцент на порушеннях фізичного та психологічного здоров'я людини, що призводить до негнучкої життєвої програми.

Український дослідник Ф.Ю. Василюк у розгляд «життєвої кризи» пропонує внести «волю» людини. Він вважає, що криза виникає, коли воля виявляється безсилою перед ситуацією. Розглядаючи волю, автор надає їй

визначення «психологічний орган», який регулює та надає можливості людині провести «життєвий задум крізь неминучі труднощі та складності світу» [4, с.104]. У своїх публікаціях Ф. Ю. Василюк пропонує такі варіанти кризи:

- «*мікрокриза*» – виникає як наслідок хронічного та інтенсивного стресу або перехід людини з вищого («творчо-вольового») світосприйняття у нижче (інфантильне) світосприйняття;

- «*мерехтлива криза*» якщо перехід до більш низьких щаблів світосприйняття стає періодичним, то мова йде про справжню кризу життя, тому що криза робить реалізацію життєвого задуму неможливою, і як наслідок – відбувається зміна «особистості ... прийняття нових цінностей, нового задуму життя, нової життєвої стратегії» [4, с. 110].

Таким чином, у проаналізованій літературі терміном «криза» позначається емоційно значуща подія або радикальна зміна статусу в індивідуальному житті. Криза – це рішення, поворотний пункт, результат неминучих і необхідних моментів життя, в тому числі і розвитку особистості, групи, суспільства. Слово «криза» має відтінок надзвичайності, загрози і необхідності дії. Криза - це завжди виклик для особистості, він є випробуванням на ґрунтовність якихось її важливих установок. Сутністю кожної кризи є вибір, який людина повинна зробити між двома альтернативними варіантами вирішення вікових завдань розвитку. Криза завжди є дезінтеграцією, але існують два її варіанти – позитивна дезінтеграція, коли особистість підвищує рівень своєї цілісності, або негативна, коли стає болем для себе і для суспільства. Тільки від особистості залежить, яким шляхом піде розвиток: регресивним або прогресивним.

1.2. Криза «середини життя» у класифікації криз особистості

Вперше, хто згадує та надає тлумачення «кризи середнього віку» був К. Юнг. У його роботах можна знайти так звану «кризу середини життя», яку він описав за допомогою спостережень за своїми пацієнтами середнього віку. На

основі власних спостережень К.Юнг виокремив типові появи кризи, але розділів їх на три групи. До першої групи криз увійшли тенденції людини змінювати власні цілі з зовнішніх на внутрішні. Друга група криз – це вирішення життєвих завдань через перехід від використання зовнішніх ресурсів на психофізіологічні. Третя група криз – це кризи, які пов'язані з ознаками вікових змін. У своїх працях К. Юнг наголошував, що неможливо прожити все своє життя за тими ж правилами і зразкам, за якими життя тільки починалося, що «середина життя» вимагає від людини ґрунтовного аналізу власних цілей, цінностей, потреб. Таким чином, автор позитивно визначає середину життя як «кризу злету», особистість набуває автономності та самобутності, а критичне переосмислення своєї поведінки, ролей дозволяє досягти відчуття повноти життя та психічного благополуччя [35].

Е. Еріксон приділяв багато уваги віковій періодизації, у тому числі й закономірностям нормативних криз, їх проходження. Аналізуючи його таблицю вікової періодизації розвитку особистості можна назвати вісім етапів кризовими у формуванні Я-концепції особистості. Кожен з етапів в результаті опосередковує формування нових важливих якостей і властивостей, без яких неможливе досягнення цілісної ідентичності. Вік від 30 до 60 років Е. Еріксон назвав кризою середнього віку. До позитивних аспектів у цей період відносить: самореалізацію, продуктивність, а до негативних – стагнація, спрямованість на себе. Якщо криза мине неправильно, то як результат може виникнути відсутність або незадоволеність сімейними (близькими) відносинами або роботою. Успішне проходження кризи призводить до формування турботи про інших в якості особистісного новоутворення [34].

Аналізуючи кризу середнього віку, науковці часто визначають її як «період дорослості» та виокремлюють її провідні чинники:

- чинник «професійна нереалізованість, криза досягнень». Це вікова та біографічна криза, яка пов'язана з переживанням непродуктивності життєвого та професійного шляху;

- чинник «зміна життєвої ситуації та труднощі адаптації у зв'язку з цим». Важливі життєві події призводять до травматичної кризи, змінюють напрям життєвого шляху й вимагають істотної адаптації;
- чинник «внутрішньо-особистісного конфлікту». Це психологічна криза, яка виникає як наслідок невирішеності протиріч попередніх вікових етапів [18, с.132].

Аналіз причин виникнення кризи виявив, що вони можуть бути достатньо різноманітними, і ці причини з одного боку, торкаються індивідуальних, психічних, фізичних та біологічних особливостей людини, а з іншого боку – ситуативність та соціальні чинники. До чинників кризи середнього віку може віднести:

– зміна ціннісних орієнтацій. Середній вік людини є сприятливим для зміни ціннісних орієнтацій, це як переломний момент, на якому починається переоцінка життєвих цінностей, індивід підсумовує, переглядає та оцінює прожитий відрізок життя. Від того, який буде новий вибір ціннісних орієнтацій залежить смислова сфера життєдіяльності людини [22, с.187];

– перебудова смисложиттєвих орієнтацій – утрата сенсу призводить до застою особистісного розвитку. Дуже важливо знайти сенс життя, щоб розвиватися, самореалізовуватися в майбутньому [31, с.427];

– зміни у професійній діяльності – поглинання буденною роботою, відсутність професійного зростання та перспективи [13];

– емоційне вигорання з багатьох причин (особистісні ресурси, сімейні конфлікти, тощо) та професійне вигоранням [13; 19; 37].

Автори В.Ф.Моргун та Н.Ю.Ткачева надають свою періодизацію та розглядають кризу середини життя як можливий варіант проходження перехідного періоду. Цей період вони називають можливістю людини для особистісного удосконалення, постановки нових цілей, цілісного переосмислення життя. Автори періодизації зазначають, що для розвитку зрілої особистості потрібні не нові освіти, а перегляд ієрархії цінностей і більш детальний розгляд старих. До ієрархії критеріїв у зрілому віці має вони

відносять: особистісні новоутворення, провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку. Автори пропонують до вікової періодизації три переломних етапи (близько 30, близько 40 і близько 50 років) і пов'язують їх з віковими епохами індивіда: молодістю, розквітом і зрілістю. На основі запропонованої періодизації стає зрозумілим, що межі кризи середини життя між 30 та 50 роками [23, с.25].

Ще один автор, який наголошує на основному змісті кризи середини життя В.І. Слободчиков, пише, що – це переоцінка життєвих цінностей та пошуку сенсу життя. На думку автора, у людини у віці 45 років виникає відчуття спустошеності сенсу життя й людина активно шукає нові сенси, нові цінності, змінює стиль мислення та поведінки [26].

О.В. Хухлаєва кризу середини життя називає екзистенціальною та нормативною, необхідною кризою періоду зрілості. За результатами її досліджень не кожна людина може знати про існування кризи середнього віку, але це зовсім не заважає їй успішно пережити її, завдяки новим життєвим проблемам, які вона успішно вирішує [30].

П. Перун і Д. Боулбі, автори концепції розвитку людини у період дорослості, розглядають середній вік як певну кількість тимчасових послідовностей. Такими послідовностями можуть бути: досвід минулих подій, внутрішні зміни. Також автори виділяють такі послідовності, як тілесні зміни, стадії сімейного циклу, розвиток «Я», зрушення в професійних ролях і гендерні та соціальні ролі. Особливістю цих послідовностей є те, що кожна з них має свій «розклад», своєю швидкістю змін, свої наслідки. При цьому вони пов'язані одна з іншою та впливають одна на іншу, а також утворюють цілісне. Такі взаємини послідовностей можуть бути двох типів: синхронія (тимчасові послідовності різних подій узгоджені між собою і знижують рівень стресу, пережитого особистістю) і асинхронія (дві або більше послідовностей випадають з загального циклу подій, що переживається як криза). Автори говорять, що асинхронія стосується наступних подій або процесів:

- ✓ відсутність сім'ї, професії, роботи – призводить до невідповідності нормам суспільства для даного вікового періоду;
- ✓ висока швидкість змін соціальних цінностей, норм та критеріїв «успішної людини» певного віку і статі;
- ✓ вимушена міграція, зміна місця проживання;
- ✓ професійне вигорання, вимушена зміна або втрата роботи, відсутність кар'єрного та професійного зростання;
- ✓ соціально-економічне становище людини;
- ✓ фізіологічні зміни, що свідчать про вікову перебудову організму;
- ✓ відділення дорослих дітей і / або розлучення;
- ✓ смерть близьких.

Таким чином, картина «кризи середини життя» – індивідуальна та неповторна, може бути дуже не передбачуваною. Існує така закономірність: якщо достатня кількість подій відбувається у відносно короткий (порівнюючи з тривалістю життя) відрізок часу, то криза розгортається як гостра, важка та переноситься достатньо довго та з наслідками. Якщо ж частина подій зовсім не настає, або у легкому стані, а інші події розділені часом та не зіштовхуються одна з іншою, то криза може бути неочевидною і поверховою. Такий останній варіант розвитку особистості в середині життя пропонують розглядати П. Перун і Д. Боулбі. Як результат своєї концепції про розвиток людини у період дорослості, вони вважають, що «криза середини життя не є обов'язковою подією в житті людини» [40, с.100].

1.3. Психологічний аналіз ознак та наслідків кризи середнього віку

На думку вітчизняних та закордонних вчених, криза середини життя має певні ознаки. Серед найбільш значущих виокремлюють такі: підсумки життя і звільненням від ілюзій того, що все ще попереду (Б.С. Братусь, О.В. Хухлаєва), зміна психологічного та соціального простору в житті людини (Г.С. Абрамова), нереалізована життєва програма, відсутність життєвих стратегій, перспектив та нових життєвих завдань (Р.А. Ахмеров, М.В.

Єрмолаєва), розуміння, що існує велика розбіжність між особистим та загальнолюдським сенсом життя (В.І. Слободчиков), трансформацією образу «Я» та системи відносин (Б.С. Братусь), динаміка індивідуальних цінностей та життєвих смислів (В.В. Доценко, І.С. Кон, Дж. Холліс).

Російські дослідники В.В. Солондіков та І.В. Солондікова у своїх роботах, акцентують увагу на характеристики кризи середнього віку, як: вік настання 35- 45 років; тривалість від 3-4 місяців до 3 років; основні чинники: фізіологічна перебудова організму, фінансові труднощі, професійні складності, сімейні трансформації. За допомогою методу біографічного інтерв'ю, вони проаналізували характеристики переживання кризи середнього віку. *Емоційні прояви* кризи представлені в описах людей наступним чином: «повна апатія»; «депресія... нічого не хочеться»; відсутність «інтересу до життя»; синдром професійного вигорання; тотальний негативізм, страхи втрати роботи і / або здоров'я. *Розумові* прояви характеризуються: розумінням втрачених життєвих можливостей; відсутність життєвих перспектив; переосмислення цінностей, досвіду і досягнутих результатів; усвідомлення кінця життя, сумнів в продуктивності прожитих років; думки про розлучення. *Поведінкові* прояви характеризуються: замкнутість, відлюдкуватість; збільшення споживання алкоголю; важка праця; в міжособистісних відносинах – сварки, конфлікти; розлучення і повторний вступ у шлюб; відхід з рідної домівки дорослих дітей, смерть близьких [26, с.180].

Перша ознака кризи середини життя – це зміна у функціонуванні самосвідомості особистості та внутрішня перебудова змістовних структур. У людини змінюється сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього. Сьогодення індивід оцінює як нецікаве, безрадісне. Період майбутнього суттєво скорочується, а спогади минулого стають все більшими. Людина визнає, що найбільш афективні та щасливі роки життя залишилися позаду, тому минуле оцінюють з позитивної точки зору ,як велику цінність. Наслідками таких часових трансформацій є суб'єктивне відчуття близькості

закінченості життя, відсутність довгострокових планів [9].

Друга ознака переживання кризи – це зміни в емоційній сфері дорослої людини. У емоційній сфері відбувається відчувається збідніння вражень, емоцій, відчуттів, що іноді може бути причиною асоціальних проявів поведінки. Дж. Холліс вважає, що в період середньої дорослості у людини може розвиватися депресія, криза середини життя і людина намагається подолати її за допомогою надмірної пристрасті до алкоголю, частою зміною роботи, професії, безладних статевих зв'язків, тощо. на думку автора – це зусиллями особистості, які вона спрямовує на уникнення, ігнорування або опанування кризи середини життя [29].

На зміни у емоційній сфері вказує й О.В. Хухлаєва, яка зазначає, що під час кризи людина постійно відчуває емоційне стомлення, стреси у професійній діяльності, смерть близьких тощо. Криза середини життя призводить до змін у емоційній сфері, що має вияв у ряді проблем з самоконтролем, у появі негативних емоцій і переживань. Авторка також говорить й про кризу сімейних стосунків, яка дуже часто збігається з кризою середини життя. Такі сімейні кризи мають прояв у загальному рівні невдоволення шлюбом, підвищенням конфліктності в сім'ї, розлучення [30].

На думку Ф. Зеєр, ознаки кризи середини життя мають прояв і у професійній сфері дорослої людини. У віці 40–42 років доросла людина, відчуває, що професія, яку вона виконує якісно і продуктивно не приносить задоволення, людина «переростає» свою професію. Виникають протиріччя між бажаною кар'єрою та перспективами у професійному розвитку, як наслідок виникає криза у професійній діяльності, яку Ф. Зеєр називає «кризою соціально-професійної само актуалізації» [12].

Цікавим є погляд на кризу середини життя у професійній діяльності Г Крайг. Авторка вважає, що у людини середнього віку виникає прагнення «реалізувати можливість останнього ривка» у досягненні бажаного фахового рівня. Такий ривок призводить до додаткового навантаження, зростання темпів роботи, і є результатом фізичного та емоційного виснаження [17, с.

177].

Інші ознаки кризи середини життя мають прояв у міжособистісних стосунках з членами родини та найближчим оточенням людини. Найбільшого впливу кризи життя зазнають стосунки між подружжям, взаємини з дорослими дітьми і старіючими батьками. Криза є підґрунтям та одночасно наслідком для появи розчарування у довготривалих і близьких стосунках. Призводить до зміни соціального і психологічного простору життя людини [24].

Американський психоаналітик Дж. Холліс вважає, що криза середньої дорослості має прямий вплив на сімейні стосунки, а саме чоловік та жінка відчують розчарування у довгострокових стосунках, так як їх проєкції на своє подружжя не виправдалися. Невідповідність юнацьких проєкцій, бажань та сподівань є головною причиною розпаду шлюбів у середньому віці. Автор поясню велику кількість розлучень у цей час тим, що чоловік або жінка не хоче задовольняти потреби «внутрішньої дитини» своєї дружини (чоловіка). Таку зміну поглядів та поведінки подружжя оцінює як зраду [29, с. 59].

Російські дослідниці Є.А. Позднякова та О.С. Васильєва пов'язують період проживання кризи середини життя у чоловіків і жінок з характеристиками рефлексії. За результатами свого емпіричного дослідження вони вказують на те, що проживання та подолання кризи середини життя тісно пов'язане з рефлексивними здібностями особистості та рівнем рефлексії. Авторки встановлюють зв'язки між видами та особливостями рефлексії та проживанням кризи середнього віку. Респондентам з низьким рівнем рефлексії важлива соціальна взаємодія та спілкування, планування майбутнього, майже не рефлексують свій актуальний стан та не аналізують минуле. Такі люди не усвідомлюють свого стану і необхідності в змінах і тільки погіршують свою кризу. Респонденти з високим рівнем мають тенденцію до домінування у соціальному оточенні, схильні до планування майбутньої діяльності або надмірної фіксації на подіях сьогодення. Так група має більш сприятливий прогноз у проживанні кризи середини життя, але їй

заважає «шкідливе самокопання» [25].

Висновки до першого розділу:

1. Життєва криза – це глибоке переживання людиною стану усвідомлення неможливості продовжувати життя за старими правилами, принципами та цінностями. Це стан зміни само сприйняття, переоцінки колишніх життєвих цінностей та сенсу життя. Більшість науковців стверджують, що причиною кризи стає складна життєва ситуація, що унеможлиблює продовження життєвого шляху особистості. Складна життєва ситуація зумовлена як зовнішніми факторами так і внутрішніми (особистісними) змінами. Криза середини життя сприймається як межа у розвитку людини, що полягає в оцінці й переоцінці життя, власних досягнень у всіх сферах. Якщо у людини виникає усвідомлення того, що життя пройшло безглуздо, то депресивні стани стають постійним супутником людини.

2. До основних ознак кризи середини життя відносять: усвідомлення розбіжностей між планами, мріями, прагненнями та їх задоволенням; відчуття незадоволеності та не ефективності у соціальній, сімейній та професійній сферах; пошук нового сенсу життя, переоцінка життєвих цінностей; зміна сприйняття психологічного віку та поява страхів, пов'язаних із майбутнім; фізіологічні зміни організму, хвороби.

3. Переживання та проживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, міжособистісній та емоційно-вольовій сферах людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Обґрунтування вибірки дослідження та методики проведення емпіричного дослідження

Головне завдання емпіричного дослідження встановити особливості життєвої кризи осіб середнього віку. Для вирішення цього завдання ми запропонували респондентам надійні та стандартизовані методи діагностики. У психологічних дослідженнях життєвої кризи використовують різні опитувальники та методики, які вивчають як чинники, особливості та види життєвих криз так і сфери у яких життєва криза розгортається. Ми підібрали методи емпіричного дослідження життєвої кризи особистості спираючись на вікові особливості групи. До складу загальної вибірки увійшли респонденти, які були відібрані випадковим чином. Для того щоб сформувати вибірку осіб «середнього віку» ми проаналізували дослідження проблеми вікової періодизації, і зробили висновок, що хронологічні межі вікових періодів у є різними, обумовлені психічними, особистісними, статевими та історичними факторами розвитку людини. Середній вік у різних авторів має різні вікові межі: 25-50 років – «зрілість» (Дж. Біррен), 40-60 років – «середня дорослість» (Е. Еріксон), 25-40 років – «середня дорослість» (Д. Бромлей), 40-65 років – «зрілий вік» (В. Квінн), 40-50 років – «важкий вік» життя людини (І.С. Кон), 34-43 роки – «середній вік» (О.Л. Солдатова). Отже, найбільш оптимальними для визначення «середнього віку» є такі межі, як 35 – 50 років. Тому вік наших випробуваних у дослідженні від 40 до 50 років.

На першому етапі дослідження ми застосували методику *«Переживання психологічної кризи особистості ППК»* (С.В. Духновського) (див. додаток Б) [10] з метою виявлення респондентів у яких наявний кризисний профіль. Кризисний профіль – це співвідношення показника «Індексу ситуаційного реагування» (величина кризисного навантаження) та показника

«Психологічна стійкість» (наявність або відсутність особистісних ресурсів). Методика складається з 48 тверджень, об'єднаних у шість шкал. «Сирі» значення за шкалами «Реакція емоційного дисбалансу», «Песимістична реакція», «Реакція негативного балансу», «Реакція демобілізації», «Реакція опозиції», «Реакція дезорганізації» підсумовуються і утворюють підсумковий бал - «Індекс ситуаційного реагування». Ми використовуємо показники індексу ситуаційного реагування та психологічної стійкості особистості. Індекс ситуаційного реагування дозволяє визначити величину кризової навантаження суб'єкта, глибину переживання їм кризи. Психологічна стійкість свідчить про рівень розвитку таких якостей особистості, як стійкість, врівноваженість, опірність, що дозволяють особистості долати різного роду важкі ситуації, в тому числі кризи в стосунках. Співвідношення показників індексу ситуаційного реагування та психологічної стійкості дає можливість визначення кризового профілю.

Наступна методика, яку ми застосували – *«Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (ОСЖК-Д) (К. В. Карпінського)»* (див. додаток В) [15, с.33]. Автор надає ґрунтовні характеристики свого опитувальника, наводить результати пілотажного дослідження та міри надійності та ефективності використання опитувальника. За результатами можна виявити шкали: «кризу відсутності сенсу», «кризу смисловтрати» та «кризу нереалізованості сенсу життя». Як загальний показник вираховується загальний рівень смисложиттєвої кризи.

На зв'язок психологічного благополуччя (його показників, рівня) та виникнення та проживання кризи середини життя вказують багато наукових досліджень та підходів. Тому ми застосували *«Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Н.Н. Лепешінського)* [21, с.35]. За допомогою 84 тверджень шкала дозволяє виміряти виразність основних складових психологічного благополуччя особистості. Шкала дозволяє оцінити компоненти психологічного благополуччя: особистісний ріст, самоприйняття, автономію, мета в житті, управління середовищем, позитивні

відносини з оточуючими. Сума всіх балів за шкалами визначає індекс загального психологічного благополуччя.

На зміну сенсу життя та переоцінку цінностей вказують ряд вітчизняних та зарубіжних досліджень, які ми розглядали у першому розділі. Тож доречним буде визначити ієрархію сенсожиттєвих орієнтацій. Ми застосували *методику дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва)*. Методика являє собою набір з 20 шкал, кожна з яких сформульована як твердження з роздвоєним закінченням: два протилежні варіанти є полюсами оціночної шкали, між якими можливі 7 градацій переваги. Респонденти обирають найбільш властиву з семи градацій. Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал [20, с.36].

У дослідженні взяли участь 53 респонденти, переважно здобувачі вищої освіти Херсонського державного університету, віком від 38 до 47 років. У своєму дослідженні ми не ставили за мету визначити статеві (гендерні) розбіжності або вплив соціального статусу на перебіг кризи середнього віку. Всі респонденти брали участь у дослідженні добровільно та зацікавлено, так як вважали, що перебувають у віковій кризі середнього віку. Але більшість досліджуваних – жінки у віці 38 – 45 років (32 особи) та чоловіки у віці 41-47 років (21 особа). Такий не рівний вибір респондентів за статтю у вибірці ми пояснюємо тим, що жінки більш гостро сприймають кризу середнього віку або відкрито її визнають. Чоловіки ж або приховують власну кризу середнього віку, або не ідентифікують її у себе.

2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження чинників та видів психологічної кризи особистості

Аналіз та інтерпретацію результатів дослідження ми розпочали з методики «Переживання психологічної кризи особистості ППК» (С.В. Духновського). Нам було важливо з'ясувати відсоток осіб з загального числа вибірки, хто має високий та середній рівень кризисного профілю та рівень

психологічної стійкості до кризи. Аналіз «кризового профілю» особистості респондентів дозволив розділити обстежених на дві підгрупи. На основі даних отриманих за методикою (співвідношення шкал «Ситуаційне реагування» і «Психологічна стійкість»):

1) респонденти, які не переживають кризу середнього віку (особистісну) (n = 29, що склало 54,7% від усіх обстежених);

2) респонденти, які переживають кризу середнього віку (n = 24, що склало 45,3% від загального числа обстежених).

Детальні результати за шкалами методики представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за шкалами методики «Переживання психологічної кризи особистості ППК» (С.В. Духновського)

№	Назва шкали	Середнє значення		t-критерій	p
		респонденти, які не переживають кризу середнього віку	респонденти, які переживають кризу середнього віку		
1	Реакція емоційного дисбалансу	9,6	20,2	28,45	≤0,01
2	Песимістична реакція	10,4	16,8	14,63	>0,05
3	Реакція негативного балансу	16,4	22,1	11,27	≤0,05
4	Реакція демобілізації	10,1	17,2	13,62	>0,05
5	Реакція опозиції	12,3	16,5	12,39	>0,05
6	Реакція дезорганізації	11,4	19,4	19,65	≤0,05
7	Індекс ситуаційного реагування	68,1	111,3	32,14	≤0,01
8	Психологічна стійкість	34,2	23,1	13,35	≤0,05

Проаналізуємо результати в таблиці. У групі респондентів, які не переживають кризу середнього віку прояв ситуаційних реакцій знаходиться на рівні від низького до зниженого (при переведенні «сирих значень у стандартні Т-бали діапазон = 35-42 Т-балів). При співвідношенні з високим

та підвищеним рівнем психологічної стійкості (при переведенні «сирих значень у стандартні Т-бали діапазон = 52-70 Т-балів) для цієї групи характерні: позитивний емоційний фон, високий рівень активності у всіх сферах життєдіяльності, що приносить відчуття задоволення та гармонії життя. Шкала «психологічної стійкості» передбачає ресурс особистості, а високі показники за цією шкалою свідчать про внутрішню готовність протистояти негативним життєвих ситуаціям, подіям, кризам, в тому числі і «кризі середнього віку».

Для групи респондентів, які переживають кризу середнього віку, навпаки, характерні підвищені показники ситуаційного реагування (при переведенні «сирих» значень у стандартні Т-бали діапазон = 45-61 Т-балів). При співвідношенні зі зниженими показниками за шкалою «психологічної стійкості» (Т-бали у діапазоні = 36-62 Т-балів) для даної групи характерним є домінування несприятливого емоціонального стану, що проявляється у підвищеному рівні тривожності, песимістичності. Такий стан знижує здатність ефективного подолання кризи, у тому числі й кризи середнього віку.

Дана методика дозволяє не тільки виявити групи схильних до переживання психологічної кризи, але й встановити співвідношення показників «Психологічна стійкість» та «Індекс ситуаційного реагування». В нашому дослідженні ми виявили переважаючі кризові профілі у двох групах. Встановлено, що для респондентів, які не переживають кризу середнього віку характерний кризовий профіль «Психологічне здоров'я з позитивним прогнозом». Такий профіль виявляє наявність ресурсів, які необхідні для конструктивного переживання (подолання) кризи середнього віку. Представники цієї групи не сприймають свій віковий етап життя як деструктивне явище в їхньому житті. Їм властиві високий рівень психологічної стійкості, позитивна самооцінка, високий рівень активності та інше. Ці всі особистісні характеристики, дають сили протистояти життєвим і професійним труднощам та ефективно долати їх.

Кризовим профілем у респондентів, які переживають кризу середнього

віку є «деструктивне переживання кризи з несприятливим прогнозом». Такий профіль свідчить про відсутність особистісних ресурсів для конструктивного подолання кризи середнього віку. Даний кризовий профіль характеризується: зниженням рівня психологічної стійкості (навіть до відмови від самореалізації), відсутність віри у себе, у свої можливості та здатності, зниження енергійності, емоційна вразливість та чутливість, фізичне та емоційне виснаження, відмова від пошуку шляхів боротьби з кризисною ситуацією чи проблемою в цілому. Домінування зазначених якостей позбавляє особистість сил і можливостей, необхідних для ефективного подолання кризи середнього віку.

У теоретичному розділі роботи ми зазначили, що криза середини життя невід’ємно пов’язана зі зміною ціннісних орієнтацій особистості, зміною сенсу життя та життєвих орієнтирів. Для з’ясування цих характеристик кризи середнього віку ми застосували «Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи» розроблений К. В. Карпінським.

Результати за методикою представлено на рис. 2.1 з урахуванням поділу загальної вибірки на дві групи (1 – переживають кризу середнього віку та 2 – не переживають кризу).

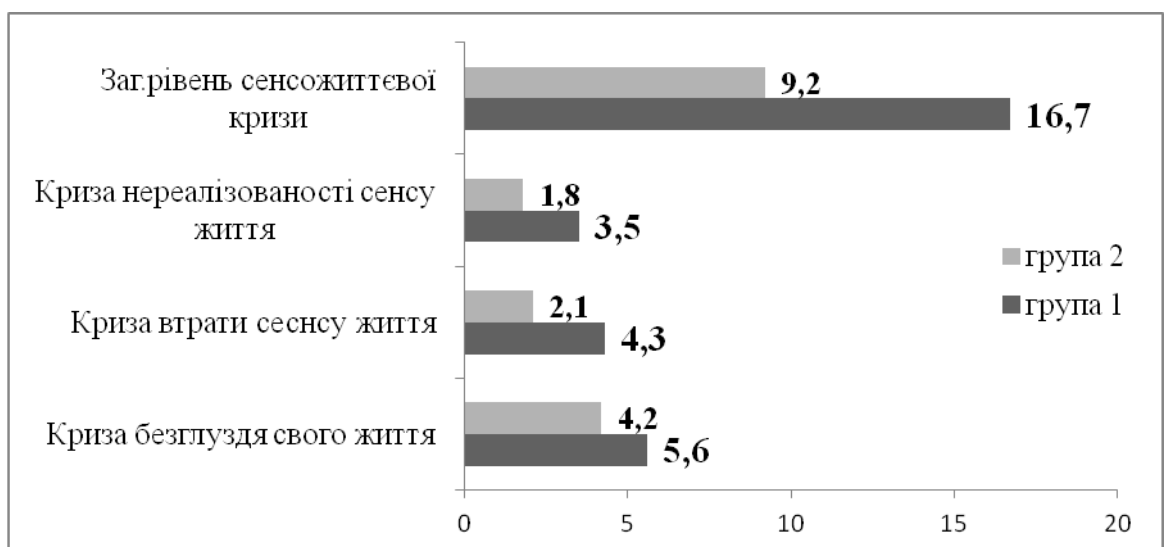


Рис. 2.1. Результати за методикою Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи» (середнє значення).

Результати, які ми отримали за методикою та відображені на рис. 2.1. свідчать про проходженні певних ступенів вікового розвитку особистості. Людське життя повне обмежень, випробувань, ризиків і викликів, які погрожують знищити сенс життя. Ми спостерігаємо, що у групі 1 (переживають кризу середнього віку) всі показники більше ніж у групі 2 (ті, хто не переживають кризу). Ми перевірили їх статистичну значущість за допомогою t- критерію Стюдента і встановили, що є розбіжності за шкалами (загальний рівень сенсожитєвої кризи $t=11,25$ при $p \leq 0,01$; криза нереалізованості сенсу життя $t=9,63$ при $p \leq 0,05$; криза втрати сенсу життя $t=9,78$ при $p \leq 0,05$). За шкалою кризи безглуздя свого життя статистично достовірної різниці не було встановлено.

Аналіз отриманих результатів дозволив нам зробити наступні висновки: відсутність різниці у групах за кризою безглуздя сенсу життя свідчить про те, що у респондентів є здатність та можливість визначити сенс свого життя, вони мають певні орієнтири, стратегії розвитку свого життя та їх життєвий шлях відповідає ціннісним орієнтаціям. Життєві обставини мають свою структуру і логіку руху, через що особистість змушена перебудовувати і підпорядковувати життя власній логіці. І тут психологічним індикаторам прогресивного розвитку і повноцінного функціонування особистості в якості суб'єкта життя є суб'єктивні переживання задоволеності життям. Вони сигналізують про те, що особистість знайшла свій життєвий сенс, зберігають його цілісність і продуктивно реалізуються у повсякденному житті.

Однак у нашому дослідженні ми констатуємо, що група осіб, які виявили кризу середнього віку проявляють кризу нереалізованості сенсу життя, що свідчить про нездатність та неможливість продуктивно втілювати в життя сенс існування, але при цьому особистість витрачає дуже багато зусиль, але не отримує задоволення та результату. Також та сама група виявила й кризу втрати сенсу життя, тобто респонденти перебувають у критичній життєвій ситуації (або її тільки пережили), втратили свій життєвий сенс, їх система ціле покладання, життєвих цінностей або

зруйнована, або знаходиться у стані трансформації. Не всі суперечності виявляються посилюючими для особистості і далеко не завжди своєчасно але і конструктивно долаються нею. Стійке зниження сенсу і задоволеності життям сповіщає, як правило, про те, що у розвитку особистості назріли сенсожиттєві протиріччя, які його істотно ускладнюють. Невирішеність завдання пошуку і здобуття сенсу життя породжує сенсожиттєві протиріччя, які в кінцевому підсумку мають прояв у формі кризи безглуздості. Нерішучість у збереженні сенсу життя на тлі несприятливих умов існування, нездатність пронести сенс через труднощі життя і захистити його від руйнівних впливів призводить до утворення змістовних протиріч, з яких виникає криза втрати сенсу життя.

Таким чином, сенсожиттєва криза – це специфічна криза розвитку особистості як суб'єкта життя, що виникає на ґрунті непереборних, нездоланих протиріч у пошуку особистістю сенсу власного життя. Відчуття безглуздя свого життя, нереалізованості, неможливості виконання звичних занять, цілей обумовлюють появу «кризи середини життя» навіть на фоні зовні планомірного життєвого шляху. Далі розвиток особистості йде за шляхом переживання кризи, детермінованої власними особистісними особливостями та зовнішніми умовами.

Наступна методика, яку ми проаналізуємо, це методика дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва).

Отримані дані відображені у додатку Г., за якими ми може констатувати, що спостерігається зниження по всіх субшкалах в групі респондентів, які переживають кризу середини життя. Так, у групі респондентів, які не перебувають у кризи середини життя, бали за шкалами характеризують наявність цілей у майбутньому, які надають життю сенсу, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали, які отримали респонденти з кризою характеризують тенденції жити сьогоднішнім або

вчорашнім днем.

Далі розглянемо статично значущі відмінності у виразності сенсожиттєвих орієнтаціях осіб які перебувають у кризі середини життя і які ні. За допомогою методу статичної обробки даних t-критерію Ст'юдента ми встановили розбіжності. Результати наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Різниця в сенсожиттєвих орієнтаціях у групах 1 та 2

шкали	t-критерій Ст'юдента Групи 1 та 2	Рівень статистичної значущості (p)
Усвідомлення життя	41,627	$p \leq 0,01$
Цілі в житті	15,922	$p \leq 0,05$
Процес життя	13,042	$p \leq 0,05$
Результативність життя	6,872	$p \leq 0,05$
Локус Я	30,875	$p > 0,05$
Локус життя	28,534	$p > 0,05$

Примітка: (1 – переживають кризу середнього віку та 2 – не переживають кризу).

Проаналізуємо результати отримані у двох групах та їх порівняльний аналіз. Як відомо, зміст шкал «процес життя» або «емоційна насиченість життя», «усвідомлення життя» співвідноситься з теорією про те, що єдиний сенс життя людини – це жити, життя в цілому. Результат за цією шкалою свідчить про те, що індивід сприймає процес свого життя як наповнений змістом, цікавий, емоційно насичений та результативний. Низькі бали в групі, де респонденти переживають кризу за цією шкалою – це ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні. Але не можна викреслювати той факт, що надавати повноцінний сенс життя можуть спогади про минуле або націленість та плани на майбутнє.

Проаналізуємо результати за шкалою «Результативність життя», адже вона безпосередньо пов'язана з переживання кризи життя, й кризи середнього віку у нашому дослідженні. Високі результати за цією шкалою у групі осіб, які не переживають кризу, відображають високу оцінку

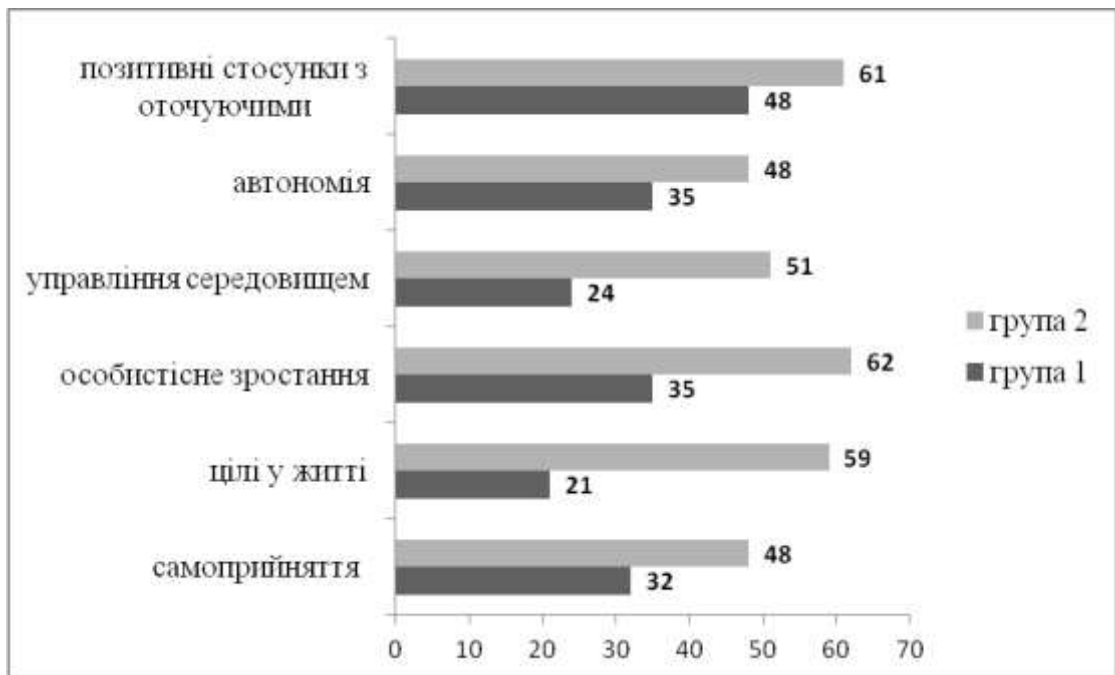
продуктивності та осмисленості життя, людина задоволена тим періодом, відрізком життя, що аналізується та підсумовується. Бали, отримані за цією шкалою у групі осіб з кризою, вказують на часткову задоволеність минулим відрізком життя, людина усвідомлює та аналізує події минулого та знаходить певні невдоволення, жалкує, а разом з тим відмічає, «що життя йде як у всіх».

Бали групи 2 за шкалою «Локус Я» (Я – хазяїн життя) та за шкалою «Локус життя» дають підстави аналізувати, що у групі індивіди мають уявлення про себе, як про сильну особистість, вони володіють достатньою свободою вибору. Вони демонструють вміння будувати своє життя у відповідності зі своїми цінностями, орієнтирами та цілями і уявленнями про сенс життя. Отримані низькі бали в групі 1 свідчать про невіру в свої сили, відмічають нездатність контролювати події власного життя. Також бали у цієї групи вказують на те, що життя непідвласне свідомому контролю, вони не впевнені в собі, в своєму життєвому виборі тому, що свобода вибору ілюзорна і немає сенсу планувати щось на майбутнє. А високі бали за шкалою «Локус життя» респонденти групи 2 свідчать, що людина може контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, має чіткий життєвий план, стратегію, а криза середнього віку сприймається як черговий віковий етап у життя і не має суттєвого відбиття на процесі життя. Зазначені результати не отримали досвідних розбіжностей за статистичним критерієм, тому ми констатуємо їх як таких, що мають загальну тенденцію розбіжностей й потребують подальшого уточнення.

На зв'язок сенсожитєвих орієнтацій, цінностей життя та проживання кризи середнього віку вказують й дослідження науковців. Особистісні цінності і ціннісні орієнтації індивіда тісно пов'язані з його цілями і баченням власних життєвих перспектив. Так, зокрема, Є.І. Головаха, так пояснює зв'язок ризи життя та ціннісних й сенсожитєвих орієнтацій: «коли людина будує своє майбутнє, плануючи конкретні події, плани і цілі, людина спирається, перш за все, на свої ієрархії цінностей». За думкою автора, кожного дня людина перебуває у широкому спектрі соціальних цінностей, але

обирає ті з них, які найбільш тісно пов'язані з його домінуючими потребами, життєвими цілями та планами. Таким чином, ці цінності усвідомлюються особистістю та стають її провідними життєвими цінностями, а вибіркова спрямованість цінностей відбивається у загальній ієрархії ціннісних орієнтацій особистості. Треба відмітити, що ціннісні орієнтації людини виконують гнучку регулятивну функцію. Їх предмет – це певна сфера життєдіяльності, лінія поведінки індивіда. Тобто індивідуальні ціннісні орієнтації людини відіграють роль механізму, що підвищує толерантність до невизначеності, і коли «життєві цілі і плани не реалізовані, наявність ціннісних регуляторів забезпечують стійкість особистості в момент «кризи нереалізованості» [6, с.258-259].

Остання методика, яку ми застосували – «Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Н.Н. Лепешінського). Рівень прояву показників психологічного благополуччя у групах наведено на рис. 2.2.



Примітка: (1 – переживають кризу середнього віку та 2 – не переживають кризу).

Рис. 2.2. Показники психологічного благополуччя у групах (у %), усереднені показники.

Проаналізуємо загальні показники за шкалами за усією вибіркою, так як результати виявилися досить несподіваними, навіть не зважаючи на те, перебувають кризі чи ні, респонденти.

Серед опитаних респондентів ми зафіксували більше осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя, ніж з високим. Однак, за шкалою «особистісне зростання», 25,4% виявляють високий рівень психологічного благополуччя, тобто вони спрямовані на реалізацію свого потенціалу та саморозвиток. Високий рівень автономії демонструють 86,9% респондентів, тобто вони незалежні, можуть регулювати власну поведінку і оцінювати себе, здатні протистояти соціальному тиску в своїх діях та загальному світосприйнятті. Також за шкалою «цілі у житті» 51,9% опитаних виявляють високий рівень, а за шкалою «автономія» 68,5%. Такі результати свідчать про те, що респонденти вміють управляти середовищем, стосунками з близькими, володіють широким спектром соціальних ролей та мають позитивне світосприйняття та себе у світі.

Але разом з тим є і результати з низькими рівнями, це такі шкали, як: «управління середовищем» (35,6% опитаних), «цілі у житті» (30,5%), «автономія» (13,6%), та «особистісне зростання» (11,9%). Результати дають підстави зробити висновок, що особи середнього віку демонструють низькі рівні психологічно благополуччя тоді, коли виникають життєві труднощі, необхідно змінювати свою поведінку, справлятися з повсякденними справами та управляти навколишнім світом. У такий період (визнання себе психологічно неблагополучними) вони мають нечіткі цілі, аналізують власне минуле, не відчують сенс життя, виявляють незадоволення собою, демонструють неприйняття себе, прагнуть до змін, як особистісних так і у різних сферах життя. Загальна картина не дає нам побачити нюанси ситуації, так як за результатами ми маємо розподіл результатів, який не відповідає нормальному, розподілений на високий рівень та низький рівень результатів, а середній рівень майже відсутній. Тому ми далі проаналізуємо результати за групами.

Ми проаналізували цей розподіл за групами (1 – переживають кризу середнього віку та 2 – не переживають кризу) і виявили, що представники 2 групи виявляють рівень психологічного благополуччя значно вищий, ніж респонденти групи 1. Так, серед представників групи 2 більше тих, хто має високий рівень психологічного благополуччя за шкалами «особистісне зростання», «управління середовищем», «позитивні відносини з оточуючими». Найбільшу кількість відповідей високого рівня вони демонструють за шкалою «особистісне зростання» - 31,1%. Такий результат свідчить, що хоча ці респонденти й перебувають у зоні середнього віку, й можуть переживати кризу середнього віку, але вони чітко планують своє майбутнє, мають особистісні цілі та життєві перспективи та виявляють позитивне ставлення до різних сфер життєдіяльності. Тобто у них присутнє відчуття самовдосконалення та безперервного саморозвитку, реалізація свого потенціалу та констатація власного особистісного зростання.

Результати за іншими шкалами групи осіб, які не перебувають у кризі визначено наступне: 13,8% опитаних виявляють високий рівень психологічного благополуччя за шкалою «автономія». Такі особистості здатні протистояти соціальному тиску, виявляють особистісну зрілість в своїх думках та вчинках, здатні контролювати власну поведінку та керуватися власними стандартами та сенсожиттєвими цінностями. Високі значення за шкалами «управління середовищем», «позитивні відносини з оточенням», «цілі у житті» 11,3% мають респонденти 2 групи. Вони здатні проявляти емпатію, любов та близькість, турботу про інших людей. У них близькі, довірчі відносини з тими, хто їх оточує, вони здатні знайти компроміси у взаєминах, ефективно використовують різні життєві обставини та здатні самостійно обирати та створювати умови, які задовольняють їх життєві цінності, особистісні потреби. Найголовніше – це вони відчують свідомість свого життя, його планованість та поступовість, здатні критично оцінювати сьогодення і минуле. Респонденти цієї групи мають переконання,

що керують власним життям, задоволені ним, при цьому критичні до себе, визнають свої як хороші, так і погані якості.

Але не всі представники групи 2 (не переживають кризу) мають високі показники за зазначеними шкалами. У 24,2% опитаних ми фіксуємо низькі показники за шкалою «управління середовищем», тобто вони не можуть зарадити або поліпшити умови свого життя, у них проявляється нездатність справлятися з повсякденними справами та виявляють безсилля в управлінні оточуючим світом. Ми можемо пояснити такий результат тим, що представники цієї групи або перебувають у стані усвідомлення життєвої кризи, кризи середнього віку або їм не вистачає особистісних ресурсів для виходу з цієї кризи.

Психологічно благополучними визначають себе 20,5% опитаних респондентів групи 1 (переживають кризу) за шкалами «особистісне зростання» та «автономія». Найменша кількість тих, хто має високий рівень за шкалами «управління середовищем» та «позитивні відносини з оточенням». Серед представників цієї групи значно більше тих, хто має низький рівень психологічного благополуччя за майже всіма шкалами. Це такі шкали, як: «автономія», «позитивні відносини з оточенням», «цілі у житті» та «управління середовищем». Найбільше представників мають низькі показники за шкалою «автономія» - 53,3%. Респонденти групи, які перебувають у стані кризи незадоволені собою, вони стурбовані деякими рисами власної особистості, розчаровані у власному минулому та не можуть планувати майбутнє. Але демонструють бажання бути іншими, відчують необхідність особистісних змін та розвитку. Низькі показники за шкалою «управління середовищем» (36,6% опитаних) свідчать про неможливість зарадити або поліпшити умови свого життя, нездатність справлятися з повсякденними справами, вони виявляють безсилля в управлінні своїм життям. Також низький рівень за шкалою «цілі у житті» (37,1% опитаних) свідчить про відсутність чітких цілей життя та сенсу життя. Такий стан психологічного неблагополуччя вказує на відсутність відчуття, що

сьогодення і минуле осмислено, що є конкретні цілі життя. Низькі значення за шкалою «позитивні відносини з оточенням» (23,3% опитаних) свідчать про проблеми з достатньою кількістю близьких відносин. Респонденти відчують труднощі у відвертості та турботи про інших, прояві тепла та любові, відчують себе ізольованими. Необхідно зауважити, що опитування ми проводили у складних соціальних та економічних умовах (період втрати місця роботи, зменшення соціальних контактів) спричинених ситуацією карантину. Також більшість опитаних є студентами, які здобувають другу вищу освіту, повністю змінюють сою професійну діяльність, сферу трудових відносин, тобто виявляють всі ознаки кризи середнього віку. Тому ми можемо пояснити значну кількість респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя через процес проходження вікової кризи.

Для уточнення отриманих результатів ми порівняли середні значення у групах 1 та 2. Для цього ми використали методи математичної статистики t-критерій Ст'юдента. Результати порівнянь представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники психологічного благополуччя у групах

Шкали	Група 1 (середні значення)	Група 2 (середні значення)	P (рівень значущості)
Позитивні відносини з оточенням	66,20	60,35	$p > 0,05$
Автономія	53,93	54,36	$p > 0,05$
Управління середовищем	52,67	57,48	$p > 0,05$
Особистісне зростання	51,80	65,75	$p \leq 0,05$
Цілі у житті	56,27	63,62	$p > 0,05$
Самоприйняття	50,53	67,14	$p \leq 0,05$

Порівняння даних показало, що майже всі показники не досягли статистичної різниці, але показники за шкалою «особистісне зростання» у респондентів 2 групи є вищими ($\bar{x}=65,75$ б.), ніж у респондентів 1 групи ($\bar{x}=51,80$ б.) при $p \leq 0,05$. Тобто для осіб, які не переживають кризи

інтенсивнішим є відчуття безперервного саморозвитку. Вони констатують власне особистісне зростання, відстежують самовдосконалення, здатні реалізовувати свій потенціал. За шкалою «самоприйняття» показники у респондентів 2 групи ($\bar{x}=67,14$ б.) є вищими, ніж у респондентів 1 групи ($\bar{x}=50,53$ б.) при $p \leq 0,05$. Тож, ті, хто не перебуває у стані особистісної кризи, визнають свої як хороші, так і погані якості, більш позитивно відносяться до себе, позитивно оцінюють своє минуле мають чіткі життєві перспективи.

Ми порівняли отримані результати з аналогічними емпіричними дослідженнями і виявили їх схожість, тож можемо говорити про достовірність отриманих результатів. Так Т.Б. Партико у своєму дослідженні приходиться до висновку, що у середній та пізній дорослості відбуваються зміни структури психологічного благополуччя й причиною тому є вікові зміни. Авторка визначає структуру особистості, яка регулюється самовпевненістю і самоповагою людини, підтримується вираженою спрямованістю особи на мотив спілкування. Зазначає, що для жінок актуальніше мати позитивне ставлення, а для чоловіків – не мати негативного. Стверджує, що у період кризи середнього віку відбувається зміна відчуття психологічного благополуччя, яке має прояв на фоні вираженої тенденції до зниження мотиву загальної активності, зростає роль самовпевненості людини, але втрачається позиція внутрішньої незалежності та автономії [24, с.85].

2.3. Особистісні чинники виникнення кризи середнього віку.

Аналіз кореляційних зв'язків

У попередньому розділі ми порівнювали результати груп, але ми не встановлювали причинно-наслідкових зв'язків між чинниками, які можуть обумовлювати перебіг кризи середини життя. Для цього ми здійснили кореляційний аналіз за Пірсаном в кожній групі окремо. Група 1 – переживають кризу середнього віку та група 2 – не переживають кризу. Для групи 1 (29 осіб) критичні значення: 0,367 при $p \leq 0,05$ та 0,470 при $p \leq 0,01$.

Для вибірки 2 (24 особи): 0,404 при $p \leq 0,05$ та 0,515 при $p \leq 0,01$.

Нам було важливо встановити існування кореляційних зв'язків між досліджуваними психологічними компонентами, які впливають на переживання психологічної кризи у осіб середнього віку. Для цього ми обрали наступні шкали методик. Для груп 1 та 2 ми обрали співвідношення шкал «Ситуаційне реагування» і «Психологічна стійкість» за методикою «Переживання психологічної кризи особистості», так як саме ці шкали надають результат про «кризовий профіль» особистості респондентів. Шкали всіх інших методик було проаналізовано у повному обсязі. Представимо статистично значущі коефіцієнти у таблицях 2.4 та 2.5.

Таблиця 2.4

**Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками кризи
середини життя групи 1**

Кризовий профіль особистості на основі шкал	«Ситуаційне реагування»	«Психологічна стійкість»
Шкали інших методик		
Усвідомлення життя	- 0,56**	--
Процес життя	- 0,43*	--
Криза нереалізованості сенсу життя	0,38*	--
Управління середовищем	- 0,41*	--
Самоприйняття	--	0,63**
Результативність життя	--	0,56**
Локус життя	--	0,39*
Загальний рівень сенсожиттєвої кризи	--	- 0,44*

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками кризи
середини життя групи 2**

Кризовий профіль особистості на основі шкал	«Ситуаційне реагування»	«Психологічна стійкість»
Шкали інших методик		

Особистісне зростання	0,46*	--
Локус Я	0,49*	--
Криза нереалізованості сенсу життя	0,58**	--
Самоприйняття	--	0,53**
Усвідомлення життя	--	0,46*
Результативність життя	--	0,49*
Автономія	--	0,44*

За результатами кореляційного аналізу, очевидним є факт збігів у кореляційних зв'язків між групами. Особливо це помітно при встановленні зв'язків зі шкалою «ситуаційне реагування». Ймовірно, це пов'язано з тим, що при ретроспективному погляді на події життя, людина майже однаково оформлює свої вчинки, оцінює своє власне життя, ціннісні орієнтації, досягнення та поразки. Людина може позначити як «подія» якийсь поточний кризовий період, але його представленість в минулому має розмиті межі. Ми констатуємо схожість за такими шкалами як: ситуаційне реагування та криза нереалізованості життя у обох групах. Такий результат ми інтерпретуємо як головний у нашому дослідженні, який свідчить про те, що незалежно від того, чи особистість має високий рівень переживання особистісної кризи, чи низький, шкала «ситуаційного реагування» спричиняє кризу нереалізованості сенсу життя. За своєю картиною і динамікою ситуаційні реакції можуть бути представлені у вигляді: песимістична ситуаційна реакція; реакція емоційного дисбалансу; ситуаційна реакція демобілізації; реакція негативного балансу; ситуаційна реакція опозиції; ситуаційна реакція дезорганізації. Ми дійшли висновку, що людина середнього віку життя, так чи інакше стикається зі ситуаційним реагуванням у поєднанні з кризою нереалізованості життя.

Також є розбіжності у кореляційних зв'язках між групами. Наприклад, у групі 1 зворотній кореляційний зв'язок між шкалами «усвідомлення життя» та «ситуаційне реагування» ($r=-0,56$ при $p \leq 0,01$), тобто тим більше людина випробовує стан емоційного дисбалансу, демобілізації та песимістичної реакції, тим нижчими є її показники усвідомлення життя, що може спричинити більш тяжку форму проживання кризи середини життя.

Шкали «процес життя» та «управління середовищем» також мають зворотній зв'язок зі «ситуаційним реагуванням», тобто чинником не якісного управління ситуацією, своїм життям та зв'язки з оточуючими через реакцію негативного балансу або ситуаційну реакцію опозиції не можуть бути ефективними, що впливає на психологічну стійкість особистості.

За результатами зв'язків «психологічної стійкості» та іншими шкалами, то у групі 1 ми констатуємо прямий зв'язок зі шкалами «самоприйняття», «результативність життя» та «локус життя». Таким чином, зазначені шкали є чинниками психологічної стійкості, але разом у поєднанні зі ситуаційним реагуванням, респонденти потрапили до групи 1, яка знаходиться у стані переживання кризи (кризи середнього віку), тобто внутрішніх, звичних ресурсів, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій в'явилось недостатньо для проходження вікового етапу та життєвих ситуацій. Групі 2 зі шкалою «психологічна стійкість» корелюють інші показники, такі як «усвідомлення життя», «автономія», «результативність життя». За такими результатами ми можемо припустити, що саме автономія, чітке усвідомлення життя (поєднання минулого, сьогодення та майбутнього) та позитивна оцінка результативності свого життя призводить до високих результатів зі психологічною стійкістю й не дає людині перейти у стан переживання особистісної кризи.

Висновки до другого розділу:

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що на перебіг кризи середини життя впливають такі чинники: усвідомлення розбіжностей між планами, мріями, прагненнями та їх реалізацією; незадоволеність досягненнями у сферах життя; переоцінка сенсожиттєвих орієнтирів та цінностей, пошук нового сенсу життя, психологічне благополуччя. Встановлено, що на перебіг кризи середини життя впливають різні фактори.

ВИСНОВКИ

В процесі проведення комплексного дослідження ми прийшли до висновків:

1. Кризу середини життя у сучасних наукових дослідженнях розглядають як психологічний феномен, головний зміст якого полягає у тому, що людина піддає критичній оцінці й переоцінці все, що було досягнуто у житті. Причинами такої переоцінки можуть бути життєві ситуації, труднощі різних сер життя, а також фізіологічні та вікові зміни організму людини, які змушують замислитися над певним етапом життя (серединою життя). Як результат такої переоцінка – розуміння того, що життя пройшло безглуздо, немає більше сенсу життя й тоді констатуємо «кризу середини життя», яка має свої особливості прояву.

2. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити 2 групи осіб: 1 група – переживають кризу середнього віку та група 2, які не переживають кризу або її не усвідомлюють. Встановлено, що респонденти, які переживають кризу середнього віку знаходяться у «деструктивному переживанні кризи з несприятливим прогнозом». У них відсутні особистісні ресурси для конструктивного подолання кризи середнього віку, знижений рівень психологічної стійкості, відсутність віри у себе, у свої можливості, емоційна вразливість та чутливість, фізичне та емоційне виснаження.

3. З'ясовано чинники та перемінні, які впливають на «кризу середини життя». До таких чинників у нашому дослідженні ми віднесли: показники психологічного благополуччя особистості (автономія, особистісне зростання, самоприйняття) та показники сенсожиттєвої кризи та сенсожиттєвих орієнтацій (усвідомлення життя, процес життя, результативність та цілі життя).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с.
2. Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни. Life line и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-культура, 1993. 128 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. 200 с.
4. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. Т.16. № 5. С.104-114.
5. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. Вип. 8. С.120-133.
6. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2002. С.258-259.
7. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С.173-179.
8. Донченко Е.А. Личность. Конфликт. Гармония. К., 1989. 175 с.
9. Доценко В.В. Психологічні особливості переживання кризи середини життя працівниками міліції/: дис.. ...к.психол.н. Х., 2012. 206 с.
10. Духновский С.В., Журавлева Ю.А. Социально-психологические индикаторы переживания педагогами кризиса в межличностных отношениях с субъектами педагогического процесса. *Психология человека в образовании*. Т. 1, № 2, С. 137–145.
11. Жизненный кризис. Большой толковый социологический словарь / Сост. Джери Д., Джери Дж. М.: АСТ, Вече, 1999. Т.1 (А-О). Режим доступа: https://explanatory_sociological.academic.ru/546/
12. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития : учеб пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. М. : Академия, 2006. 240 с.

13. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.
14. Карпинский К.В. Психология смысложизненного кризиса : монография. Гродно : ГрГУ, 2019. 623 с.
15. Карпинский К.В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2012. Т.9, №4. С. 3-33.
16. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2003. 284 с.
17. Крайг Г. Психология развития. 9-е изд. СПб. : Питер, 2005. 940 с.
18. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2020, опрі.2. С.132-138.
19. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. Москва : Смысл, 2001. 345 с.
20. Леонтьев Д. А. Переживание счастья как зависимая переменная в психологических исследованиях. Психология психических состояний. Казань : Казанский гос. Ун-т им. В. И. Ульянова–Ленина, 2006. С. 36–58.
21. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*, 2007. №3. С.24-37.
22. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2003. С.187.
23. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации личности в психологии. Учебное пособие. М.: Издво Моск. Ун-та, 1981. 84 с.
24. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10) Ч.1. С.83-96
25. Позднякова Е.А., Васильева О.С. Характеристика рефлексии у мужчин и женщин в период проживания кризиса середины жизни. *Мир науки. Педагогика и психология*, 2020 №2,

26. Солодников В.В., Солодникова И.В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта. *Мониторинг*. 2009. № 4 (92). С. 178–202.
27. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ. : Агропромвидав України, 1998. 223 с.(С. 69-96)
28. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. К.: Глав-ник, 2007. 144 с.
29. Холлис Д. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М.: Когито-Центр, 2008. 192 с.
30. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М.: Генезис, 2009. 208 с.
31. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. М; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 768 с.
32. Чуйко Г.В., Гуляс І.А., Колтунович Т.А. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
33. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: Класс, 2006. 98 с.
34. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Питер, 1996. 592 с.
35. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. Москва : Мысль, 1994. 336 с.
36. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: РИМИС, 2008. 608 с.
37. Baltes P.B., Reese H.W. & Lipsitt L.P. Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*. 2008. P. 65–110.
38. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol.101. Issue 2. Pp.141-148. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
39. MacDonald D.K. Crisis Theory and Types of Crisis. 2016. Режим доступа: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/>

40. Perun P. & Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course. *Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations*. Boulder, CO: Westview Press, 1980. P. 97-120.

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Галина Іванова, учасниця(я) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розширення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному опрієнієІІІ;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використовуючи методи досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статеву чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залучувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не заважати шкоді матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символики університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягти власних кар'єрних цілей;
 - не заважати загрозі власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2021
(дата)


(підпис)

Галина ІВАНОВА
(ім'я, прізвище)

Додаток Б**Опросник «Переживание психологического кризиса личностью» (С.В. Духновский)**

Инструкция: отметьте, какого рода события происходили в вашей жизни за последнее время (полгода, три месяца, месяц). Прочтите приведенные ниже варианты ответа и выберите один из них или несколько, обведя соответствующую цифру. В последнее время у меня происходили:

- 1 – драматические, печальные события;
- 2 – неприятные события;
- 3 – приятные события;
- 4 – очень радостные события;
- 5 – примечательных соитии не было.

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вам, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный срок времени. Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идет об индивидуальных особенностях вашей личности и ваших проживаниях. Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1 – полностью не согласен
- 2 – согласен в малой степени
- 3 – согласен почти на половину
- 4 – согласен на половину
- 5 – согласен белее чем на половину
- 6 – согласен почти полностью
- 7 – согласен полностью

Текст опросника «ППК»

В последнее время (3-4 месяца) Я:

1. переживаю неприятные для меня эмоции чаще, чем приятные.
2. Чувствую, что хуже уже некуда.
3. Начинаю часто «оглядываться» на прожитые годы, оцениваю свое прошлое и перспективы будущего.
4. Чувствую, что я не одинок.
5. Разражаюсь на людей, которые меня окружают.
6. Плохо сплю.
7. Легко могу отказаться от целей, которые считаю реально или потенциально недостижимыми.
8. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
9. Ощущаю внутренний дискомфорт.
10. Мрачно воспринимаю окружающий мир.
11. Строю планы на будущее и оцениваю их перспективы.
12. С трудом включаюсь в различные виды деятельности.
13. Стараюсь не придирается к людям, не критиковать их и работу ,которую они выполняют.
14. Чувствую учащенное сердцебиение.
15. Верю в то, что возникающие в моей жизни трудности будут успешно преодолены.
16. Часто бывает, что я с кем-то сплетничаю.
17. Ожидаю чего-то неприятного для меня.
18. Чувствую безысходность, безысходность своего положения.
19. Переживаю неудовлетворенность своими жизненными достижениями.
20. Переживаю чувство безнадежности, беспомощности.
21. Стараюсь не сориться с окружающими людьми.

22. Часто тревожусь, беспокоюсь о чем-либо.
23. Стараюсь избегать крайностей в оценке происходящих событий.
24. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
25. Переживаю чувство неудовлетворенности собой и событиями, происходящими в моей жизни.
26. Не хочу ничего делать, менять, так как я заранее знаю, что это ни к чему хорошему не приведет.
27. Стараюсь кардинально изменить свою жизнь.
28. Стараюсь ограничить контакты с окружающими людьми, в том числе и близкими для меня.
29. Начал считать, что в моих бедах и неудачах виноваты другие люди.
30. Стремлюсь максимально занять себя чем-то.
31. Ставлю перед собой цели, которые всегда соответствуют моим возможностям.
32. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
33. Нахожусь в унынии, грущу.
34. Нахожусь в подавленном состоянии.
35. Ощущаю себя несчастным человеком.
36. Стремлюсь дистанцироваться от других людей, в том числе и близких для меня.
37. Стал «резким» и грубым в отношениях с окружающими.
38. Чувствую апатию и равнодушие к окружающему.
39. Стремлюсь противостоять тому, что ограничивает мою свободу.
40. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
41. Нахожусь в хорошем настроении.
42. Стараюсь не доверять окружающим.
43. Вспоминаю и «подсчитываю» позитивные и негативные моменты своей жизни.
44. Чувствую себя никому не нужным.
45. Чувствую теплоту, заботу и принятие со стороны окружающих людей.
46. Не могу сосредоточиться, собраться, взять себя в руки.
47. Уверен в своих силах и способностях.
48. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.

Ключи к методике ППК

Шкалы	Номера пунктов
Реакция эмоционального дисбаланса	1,9,17,25,33,-41
Пессимистическая реакция	2,10,18,26,34,42
Реакция отрицательного баланса	3,-11,19,-27,35,43
Реакция демобилизации	-4,12,20,28,36,44
Реакция дезорганизации	6,14,22,-30,38,46
Психологическая устойчивость	7,15,23,31,39,47
Положительный-отрицательный образ себя	8,16,24,32,40,48

Додаток В

СТАНДАРТНЫЙ БЛАНК И ДЕШИФРАТОР ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОГО ОПРОСНИКА СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА (ОСЖК-Д) К. В. Карпинский

Ниже представлен перечень утверждений, описывающих различные способы отношения человека к собственной жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, в какой степени оно справедливо применительно к Вам. При этом используйте следующие варианты ответа:

1	2	3	4
совершенно неверно	пожалуй, неверно	пожалуй, верно	совершенно верно

В бланке напротив соответствующего утверждения зачеркните или обведите кружком номер ответа, который в наибольшей мере соответствует Вашему мнению. Не нужно много времени тратить на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит в голову. Не пропускайте ни одного утверждения и помните, что здесь нет правильных и неправильных, хороших и плохих ответов.

1.	Жизнь кажется мне бессмысленной и пустой	1 – 2 – 3 – 4
2.	Я разочаровался(лась) в ценностях, которые еще недавно считал(а) самыми главными в своей жизни	1 – 2 – 3 – 4
3.	Мне не удастся осуществить свои жизненные цели	1 – 2 – 3 – 4
4.	Я с трудом понимаю, что действительно важно в жизни, а что совсем неважно	1 – 2 – 3 – 4
5.	Реализую совсем не те ценности, которые составляют смысл моей жизни	1 – 2 – 3 – 4
6.	Мне не хватает времени, чтобы заняться действительно важными делами	1 – 2 – 3 – 4
7.	Ощущаю внутреннюю опустошенность	1 – 2 – 3 – 4
8.	Жизнь в соответствии с когда-то поставленными целями в моей ситуации невозможна	1 – 2 – 3 – 4
9.	Меня преследует чувство, что я не сделал(а) в жизни что-то очень важное	1 – 2 – 3 – 4
10.	Многие дела и обязанности, которые я вынужден(а) выполнять, абсолютно мне безразличны	1 – 2 – 3 – 4
11.	Сомневаюсь, действительно ли мои жизненные ценности и цели столь важны	1 – 2 – 3 – 4
12.	За последние месяцы нисколько не продвинулся(лась) в осуществлении своих жизненных планов	1 – 2 – 3 – 4
13.	В моей жизни отсутствуют такие ценности, которые я на самом деле высоко ценю	1 – 2 – 3 – 4
14.	Я уже утратил(а) интерес к когда-то выбранным целям	1 – 2 – 3 – 4
15.	Мои ценности и идеалы кажутся мне неосуществимыми	1 – 2 – 3 – 4
16.	До сих пор не знаю, чего хочу от жизни	1 – 2 – 3 – 4
17.	Ценности, которые я ставил(а) превыше всего в своей жизни, не принесли мне удовлетворения	1 – 2 – 3 – 4
18.	Чувствую, что у меня недостаточно сил и энергии для реализации своего жизненного замысла	1 – 2 – 3 – 4

Шкала опросника	Номера пунктов
Кризис бессмысленности	1, 4, 7, 10, 13, 16
Кризис смыслоутраты	2, 5, 8, 11, 14, 17
Кризис нереализованности смысла жизни	3, 6, 9, 12, 15, 18
Общий уровень смысложизненного кризиса	1–18

Додаток Г

Описова статистика сенсожиттєвих орієнтацій у групах респондентів

шкали	групи	Середнє значення	Мін.	Макс.
Осмисленість життя	1	129,261±7,317	115	138
	2	84,575±5,864	74	91
Цілі в житті	1	37,092±3,613	30	40
	2	25,363±4,158	21	40
Процес життя	1	37,892±2,693	32	41
	2	31,858±1,906	30	37
Результативність життя	1	31,661±2,862	28	35
	2	27,787±4,794	20	35
Локус Я	1	26,338±1,349	22	28
	2	17,545±1,661	16	25
Локус життя	1	38,015±2,803	26	40
	2	26,505±1,541	25	30