

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

**ВПЛИВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ
ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійної програми

053 Психологія

Вікторія МІРОШНИЧЕНКО

Керівник: к. психол. н., доцентка

кафедри психології

НАТАЛІЯ ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: психолог мобільної

бригади соціально-психологічної допомоги

ГО "Віра, Надія, Любов"

та Фонду у галузі Народонаселення

ООН в Україні

Марія Безбородько

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ВПЛИВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА НЕЇ	7
1.1. Структура, зміст життєстійкості і умови її формування у період середньої дорослості	7
1.2. Особливості екзистенційної кризи у період середньої дорослості	14
1.3. Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості.	20
<i>Висновки до розділу 1.</i>	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.	26
2.1. Особливості формування вибірки дослідження, форми та методів дослідження.	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів впливу екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості.	28
2.3. Практичні рекомендації підвищення рівня життєстійкості особистості у період середньої дорослості.	35
<i>Висновки до розділу 2.</i>	37
ВИСНОВКИ.	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	42
ДОДАТКИ.	47

Актуальність дослідження. Сучасний світ піддається постійним змінам і розробкам, що вимагає особистої адаптації до нових умов, дизайнерської реакції в прийнятті рішень, соціальної мобільності, відкритості до нового досвіду та реагування на проблеми, що швидко розвиваються. Одним із ключових аспектів такого процесу адаптації є подолання різноманітних життєвих криз, у тому числі екзистенційних викликів, особливо в середньому віці.

Середній вік вважається найменш дослідженим періодом у циклі розвитку особистості, особливо в наукових роботах українських дослідників. З віком розвиваються здібності людини, її внутрішня свобода, впевненість у собі, інтереси. Ставши дорослою, людина досягає такої стадії розвитку, що може робити самостійний життєвий вибір, керувати своїм життям відповідно до свого розуміння цього процесу, досягати найвищого рівня в професійній кар'єрі, і навпаки. від кар'єрних прагнень, самоспрямування до цікавого саморозвитку, пошуку захоплень та інтересів, самовдосконалення у професійному та духовному саморозвитку.

Отже, дорослість включає не лише накопичення знань, умінь і навичок, а й накопичення досвіду, який є основою для розвитку людської компетентності як уміння, що забезпечує комплексну багатофункціональну, багатодисциплінарну, культурно відповідну діяльність. види діяльності для ефективного вирішення проблем.

Сучасний світ постійно змінюється та розвивається, вимагаючи від людини нових умов, термінових рішень, внутрішнього руху, відкритості до нової інформації та досвіду. Одним із ключових аспектів такого процесу є подолання різноманітних життєвих криз, у тому числі екзистенційних викликів. Постійний пошук сенсу життя є споконвічною проблемою, яка особливо хвилювала і хвилює світову спільноту в еру цифрового прогресу, в часи зникнення величезної кількості людських професій і зростаючих можливостей штучного інтелекту. Як не втратити свою особистість в

бурхливому морі іновацій і змін? Як впоратися з почуттями, з прийняттям і оцінкою ситуації, відповідальністю, кожноденними викликами сучасності, коли ви розумієте, що половина життя позаду і його швидкість прискорюється, а поруч з тобою війна, біль, страх і невпевненість? Тому дослідження саме цієї категорії громадян, зараз, як ні коли, є актуальним, сучасним і необхідним, щоб відповісти на питання: чи потрібна психологічна допомога і яка для цієї категорії населення, для підвищення рівня життєстійкості, життєвої сили, впевненості і самозадоволення. Сьогодні у світовій психологічній науці набуває все більшого значення проблема допомоги людині у виході з цих кризових ситуацій, і це, безумовно, посилюється в умовах війни в Україні. Однією з найважливіших соціальних груп, які переживають такі кризи, є люди середнього віку. Цей життєвий етап передбачає значні переходи та зміни в різних сферах життя, включаючи професійний статус, сімейний стан, ідентичність та розуміння власних цінностей.

Переживання екзистенціальної кризи може мати значний вплив на психічне здоров'я, особисте благополуччя, самооцінку та загальне благополуччя. Проблемі сучасної кризи, шляхів її подолання та наслідків у житті людини присвячено багато наукових досліджень і праць. Це не тільки психологія, а й психіатрія, соціологія, філософія, медицина тощо. Вивчення психологічних криз є дуже важливим для сучасної науки. У сучасних реаліях життя пізнання психологічних особливостей переживання середньовічної кризи залишається абсолютно актуальним і сприймається зарубіжними та українськими вченими в різних змістовних концепціях.

Тому це дослідження має на меті дослідити природу явища екзистенціальної кризи та її вплив на життя людини. Тому вивчення стабільності є важливим напрямком соціально-психологічних досліджень, адже підвищується якість життя людини, її задоволеність собою, роботою та сім'єю. Основна увага зосереджена на вивченні основних умов, які дозволяють

підтримувати ефективні стосунки з важливими людьми, досягати успіху в житті та бути щасливим за несприятливих зовнішніх обставин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Систематизація теоретичних підходів до вивчення кризи особистості в середньому віці є актуальною проблемою, оскільки протягом останніх 100 років вона вивчалася численними вченими та практиками.

Сучасні дослідники розглядають наявну кризу як можливість особистісного розвитку, зміни ціннісної сфери особистості, переосмислення життя, визначають особливості життєстійкості в умовах складних життєвих ситуацій (І. М. Галян, С. М. Гузенко, І. А. Гуляс, О. А. Даценко, А. В. Курова, О. М. Лич, Л. З. Сердюк, Т. П. Титаренко, О. А. Чиханцова, О. Штепа, І. Ялом, Е. Еріксон та ін.)

Психологічна допомога та супровід людини в кризовій ситуації є предметом наукового інтересу значної кількості вчених. Хоча психологія дотримується різних підходів до пояснення екзистенціальної кризи, в той же час більшість дослідників приходять до висновку, що це період тривоги та конфлікту щодо мети та сенсу життя. Водночас залишається неясним вплив екзистенціальної кризи на життя особистості середнього віку та шляхи її вирішення.

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

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити вплив екзистенціальної кризи на життєстійкість особистості середнього віку.

У відповідності до мети дослідження нами було визначено наступні **завдання:**

1. Визначити особливості структури, змісту життєстійкості і умови її формування у період середньої дорослості.

2. Охарактеризувати параметри екзистенційної кризи у період середньої дорослості.

3. Проаналізувати вплив екзистенціальної кризи на життєстійкість особистості середнього віку.

4. Емпірично дослідити вплив екзистенціальної кризи на життєстійкість особистості середнього віку.

5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення життєстійкості осіб середнього віку.

Об'єкт дослідження: екзистенціальна криза та життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: вплив екзистенціальної кризи на життєстійкість особистості середнього віку.

Методи дослідження: теоретичні (монографічні, індукція та дедукція, систематизація та екстраполяція, аналіз та синтез наукових даних, систематизація і узагальнення психологічних концепцій), емпіричні (опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ), диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (ОСЖК-Д) (К. В. Карпінського), тест самооцінка життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга на контактність Т.О. Ларіної, шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека)), коефіцієнт кореляції Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі взаємозв'язку між екзистенційною кризою та життєстійкістю особистості в період середньої дорослості, що залишається малодослідженим аспектом психології. У дослідженні розробляється модель впливу екзистенційної кризи на життєстійкість, визначаються психологічні механізми, які сприяють адаптації та подоланню кризових ситуацій.

Практичне значення полягає в розробці психологічних рекомендацій та програм підтримки, спрямованих на подолання кризових станів, збереження психологічної стійкості та підвищення життєстійкості. Результати дослідження можуть бути застосовані психологами та консультантами для

створення стратегій допомоги людям, які стикаються з екзистенційними викликами, підтримки емоційного благополуччя, а також адаптації до вікових змін, що дозволить ефективніше справлятися з життєвими труднощами, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію та мотивацію.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6) та опубліковані тези у науковій збірці Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю “Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища” (21.11 2024).

Структура дослідження: вступ, два основних розділи, висновки, список використаних джерел (41 найменування) і додатки. Загальний обсяг роботи становить 46 сторінок.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА НЕЇ

1.1. Структура, зміст життєстійкості і умови її формування у період середньої дорослості

Період середньої дорослості є одним із найважливіших етапів у житті людини, що супроводжується значними змінами як у внутрішньому, так і в зовнішньому середовищі. Люди в цьому віці часто стикаються з професійними викликами, змінами в особистому житті, переосмисленням життєвих цінностей, а також фізіологічними змінами. Такі життєві виклики можуть стати джерелом стресу та кризових переживань, що вимагають особливої здатності до адаптації та стійкості. Життєстійкість, як психологічна характеристика, набуває особливої ваги у цей період, оскільки саме вона забезпечує здатність людини ефективно долати стреси, кризові ситуації та зберігати емоційне й психічне благополуччя.

Поняття «життєстійкості» було вперше введено в науковий обіг американським психологом С. Мадді, який розробив концепцію, що пояснює, як люди здатні ефективно справлятися з життєвими труднощами. За С. Мадді, життєстійкість – це особлива структура внутрішніх установок і навичок, яка допомагає людині не тільки переживати стресові ситуації, але й перетворювати їх на можливості для особистісного зростання та розвитку [40].

Дана концепція відображає психологічну живучість, тобто здатність особистості зберігати свою ефективність, адаптуватися до змін і не здаватися перед труднощами. Життєстійкість, за С. Мадді, є своєрідним психологічним ресурсом, що дозволяє людині залишатися мотивованою, навіть коли вона стикається зі стресогенними ситуаціями. Тобто, це не просто здатність переносити труднощі, але й активна спрямованість на те, щоб використовувати ці ситуації для розвитку нових навичок, набуття досвіду та підвищення своєї ефективності [41].

З точки зору Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіної: «Життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам; здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями» [29, С. 4].

За дослідженнями О. А. Чиханцової можна сказати, що життєстійкість особистості слід розглядати як важливий внутрішній ресурс, який активізується в умовах стресових або складних життєвих ситуацій, що є не просто характеристикою особистості, але й певною психологічною властивістю, яка формується та розвивається в процесі активної взаємодії людини з життєвими викликами. Установка на активну взаємодію з життєвими ситуаціями – ключовий елемент життєстійкості, що допомагає людині не лише справлятися з труднощами, але й успішно адаптуватися до нових умов [33].

Життєстійкість, на думку авторки, також є інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації, оскільки вона ґрунтується на здатності людини до смислової саморегуляції – вмінні знаходити сенс у складних ситуаціях та використовувати цей сенс для збереження психологічної рівноваги, що означає, що людина може впорядковувати свої емоції, думки та дії, навіть коли вона перебуває в умовах підвищеного стресу [31].

Окрім того, життєстійкість у наробітках О. А. Чиханцової розглядається як здатність витримати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість та не знижуючи своєї здатності до продуктивної діяльності. Це важлива властивість, оскільки вона дозволяє людині залишатися ефективною та цілеспрямованою навіть у найскладніші моменти, підтримуючи стабільний рівень функціонування та продуктивності в умовах зовнішніх труднощів [32].

За словами С. С. Кобаса, «... стійкість зміцнює психічне здоров'я та створює нові конструктивні механізми для подолання життєвих викликів.

Вчені припустили, що стійкість – це схильність сприймати потенційно складні життєві ситуації як більш небезпечні та небезпечні. Кожна людина має внутрішню здатність розуміти ті фактори свого життя, які можуть завдати їй болю та страждань у майбутньому, але вона може реорганізуватися, щоб їх подолати» [39].

О. М. Кокун спираючись на працю С. Мадді, характеризує три основні компоненти життєстійкості наступним чином [11]:

1. *Контроль* – здатність людини відчувати та усвідомлювати, що вона може впливати на події у своєму житті та контролювати власні реакції на ці події. Люди з високим рівнем контролю вірять у свою здатність приймати рішення і відповідати за свої дії, що допомагає їм справлятися з викликами. Вони вважають, що навіть у стресових або непередбачуваних ситуаціях можна знайти спосіб для впливу чи управління ними.

2. *Залученість* – компонент, який відображає активну участь людини в житті, її інтерес до подій та готовність взаємодіяти зі світом. Людина, яка відчуває залученість, активно бере участь у різних аспектах свого життя – професійних, особистих, соціальних – і отримує задоволення від цього. Така активність допомагає їй відчувати себе частиною навколишнього середовища та дає сили для подолання труднощів.

3. *Прийняття ризиків* – здатність людини сприймати зміни та невдачі не як загрози, а як можливості для навчання і розвитку. Люди, які мають цей компонент життєстійкості, не бояться ризику чи нових ситуацій, оскільки вважають, що труднощі – це природна частина життя, яка допомагає їм стати сильнішими і досвідченішими. Вони бачать у кризах шанси для самовдосконалення, що сприяє їхньому особистісному зростанню.

За дослідженнями І. Ю. Германського визначено, що стресогенні фактори, такі як складні життєві обставини, емоційні та фізичні навантаження, проходять через фільтр особистих життєстійких переконань людини. Такі переконання допомагають не тільки зменшити негативний вплив стресу, але й перетворити його на ресурс для подолання труднощів. Завдяки життєстійкості,

людина здатна активізувати внутрішні та зовнішні ресурси для протистояння стресу. Існує п'ять ключових механізмів, через які життєстійкі переконання допомагають людині долати стрес та зберігати ефективність [3]:

1. *Фізіологічний механізм.* Життєстійкість позитивно впливає на фізичне здоров'я людини, зокрема на її імунну систему. Люди, які володіють життєстійкими переконаннями, краще захищені від негативних фізіологічних наслідків стресу, оскільки їхній організм швидше адаптується до несприятливих умов. Наприклад, зменшується рівень гормонів стресу (кортизолу), що допомагає підтримувати загальний стан здоров'я і знижувати ризики захворювань, пов'язаних зі стресом.

2. *Когнітивний механізм.* Людина з життєстійкими переконаннями здатна сприймати складні життєві обставини менш драматично, аніж людина, яка не володіє такими переконаннями. Завдяки цьому механізму, людина може переосмислювати стресові ситуації, розглядаючи їх не як катастрофи, а як виклики або навіть можливості для розвитку. Такий когнітивний підхід допомагає знизити рівень тривоги та занепокоєння, що є важливим для психологічної стабільності.

3. *Мотиваційний механізм.* Життєстійкі переконання сприяють формуванню прагнення до активної, співвладаючої поведінки, що означає, що людина не просто пасивно спостерігає за подіями або намагається уникнути проблем, а навпаки, вона мотивована шукати шляхи для подолання труднощів. Такі люди більш схильні діяти конструктивно в стресових ситуаціях, приймаючи рішення і активно долаючи перешкоди, що підвищує їхню здатність до адаптації.

4. *Соціально-психологічний механізм.* Одним із важливих способів протистояти стресу є пошук підтримки з боку інших людей. Життєстійкі люди більш схильні звертатися за допомогою або емоційною підтримкою до сім'ї, друзів чи колег. Соціальні зв'язки допомагають зменшити відчуття ізольованості, покращують психологічний стан і дозволяють отримати

необхідні ресурси для подолання стресу. Даний механізм є важливим, оскільки сприяє зміцненню соціальної інтеграції і підтримує почуття безпеки.

5. *Поведінковий механізм.* Життестійкі люди часто використовують спеціальні практики для підтримання фізичного та психологічного здоров'я, що може включати регулярні фізичні вправи, медитація, релаксаційні техніки або інші оздоровчі методи, які допомагають знижувати рівень стресу. Завдяки цим практикам, людина не тільки підтримує своє фізичне здоров'я, але й зміцнює психічну рівновагу, що дозволяє краще справлятися з кризовими ситуаціями.

У наробітках Л. З. Сердюк та О. І. Купрєвої зазначається, що життестійкість складається з двох основних компонентів – психологічного та діяльнісного, кожен з яких має мотиваційну природу і відіграє ключову роль у підтримці загальної стійкості людини до життєвих труднощів [24].

Психологічний компонент життестійкості пов'язаний із внутрішнім станом людини, її установками та емоційною стійкістю. Психологічний компонент допомагає особистості підтримувати впевненість у своїх силах, контролювати емоції та зберігати баланс у складних ситуаціях. Важливою складовою цього компонента є мотивація до подолання труднощів і досягнення цілей, незважаючи на стрес чи проблеми. Психологічна життестійкість включає здатність до саморефлексії – вміння аналізувати власні почуття, думки і дії, а також усвідомлювати свій внутрішній стан, що дозволяє людині краще розуміти себе, свої можливості та межі, а також усвідомлено реагувати на зовнішні виклики [23].

Діяльнісний компонент життестійкості стосується активних дій людини, спрямованих на досягнення певних цілей і подолання життєвих викликів. Даний компонент проявляється у прагненні до активної діяльності, що дозволяє людині не пасивно реагувати на стресові ситуації, а активно шукати рішення. У цьому процесі важливими є стратегічне планування, розвиток навичок саморегуляції та ефективні стратегії подолання проблем [23].

Діяльнісна життестійкість також включає постійну турботу про фізичне та психічне здоров'я, що є важливою частиною загальної стійкості. Людина, яка має цей компонент, свідомо прагне підтримувати своє благополуччя через здоровий спосіб життя, фізичні навантаження, збалансоване харчування, а також використання технік для зниження рівня стресу, таких як медитація чи релаксація [25].

Крім того, даний компонент передбачає розвиток адаптивних стратегій поведінки, що дозволяють людині більш ефективно справлятися з життєвими труднощами, що може включати стратегії уникання конфліктів, пошук соціальної підтримки або гнучке реагування на зміни.

Діяльнісна життестійкість також тісно пов'язана з рефлексією власного «Я» – здатністю критично оцінювати свої дії та результати, що дозволяє отримувати зворотний зв'язок про те, наскільки адекватно людина оцінює свої можливості, чи відповідають її дії поставленим цілям, та як вона взаємодіє з оточенням. Така рефлексія допомагає людині краще розуміти свої слабкі і сильні сторони, що, в свою чергу, дозволяє вдосконалювати свої стратегії поведінки і підвищувати ефективність дій [25].

Таким чином, психологічний компонент відповідає за внутрішній стан, емоційне здоров'я та мотивацію, а діяльнісний – за активні дії, які дозволяють подолати труднощі і досягти поставлених цілей. Обидва компоненти працюють разом, створюючи баланс між внутрішньою стабільністю та зовнішньою активністю, що робить людину більш стійкою до стресу і здатною успішно долати життєві виклики.

Формування життестійкості в період середньої дорослості (приблизно 35-50 років) відбувається під впливом кількох важливих умов, які пов'язані з особистісними змінами, соціальними ролями та життєвим досвідом. Даний період життя є важливим етапом, коли людина стикається з певними викликами, такими як професійні обов'язки, сімейні зобов'язання, фізіологічні зміни та пошук сенсу в подальшому житті.

Зазначається, що у період середньої дорослості людина часто досягає певної стабільності у кар'єрі, але водночас може стикатися з викликами професійного вигорання або зміни діяльності. Успішна професійна самореалізація, здатність адаптуватися до змін на ринку праці та отримання соціальної підтримки з боку колег і близьких сприяють розвитку життєстійкості [1].

Середня дорослість часто пов'язана зі зміною ролей у сім'ї – люди стають батьками підлітків або дорослих дітей, одночасно піклуючись про старіючих батьків. Емоційна підтримка, взаєморозуміння і довіра в сімейних стосунках є важливою умовою розвитку життєстійкості. Людина, яка має міцні сімейні зв'язки та соціальне оточення, отримує додаткові ресурси для подолання стресових ситуацій [23].

О. О. Байєр вказує, що середня дорослість часто є часом переосмислення життєвих цілей, досягнень і сенсу життя; це етап, коли людина оцінює свої досягнення, переосмислює цінності та ставить нові цілі. Саморефлексія, тобто здатність критично оцінювати свої дії, та пошук сенсу життя допомагають особистості краще орієнтуватися у складних ситуаціях і зберігати мотивацію до подолання труднощів. Особливо важливо в цей період усвідомлення власних життєвих пріоритетів і встановлення нових орієнтирів, які підтримують внутрішню стійкість [1].

Додатково, у період середньої дорослості важливим аспектом є здатність до адаптації, тобто вміння швидко реагувати на зміни, що відбуваються в житті, та розвивати навички подолання стресу, що може включати вивчення нових стратегій поведінки, таких як гнучкість у прийнятті рішень, ефективне планування та розробка нових підходів до вирішення проблем. Люди, які розвивають ці навички, стають більш стійкими до зовнішніх стресових факторів [1].

Отже, формування життєстійкості в середньому віці є складним процесом, який залежить від багатьох факторів: від стосунків з оточенням, здоров'я, саморефлексії та особистісного зростання. Успішна адаптація до

цього періоду життя та розуміння його викликів допомагають розвинути внутрішні ресурси, що дозволяють ефективно справлятися з труднощами і продовжувати рухатися вперед.

1.2. Особливості екзистенційної кризи у період середньої дорослості

Екзистенційна криза у період середньої дорослості є досить поширеним психологічним явищем, що характеризується глибоким переосмисленням життєвих цілей, сенсу життя та власної ідентичності. Даний етап, зазвичай охоплюючи вік від 35 до 50 років, є періодом значних особистісних і соціальних змін, що можуть викликати почуття сумніву, тривоги та невизначеності.

Е. Еріксон у своїй епігенетичній концепції розвитку особистості підкреслював, що процес старіння базується на трьох основних компонентах: соматичному (тілесному), соціальному та свідомому розвитку его. Він визначив вісім стадій розвитку особистості, кожна з яких відповідає певному етапу життя. Перші п'ять стадій охоплюють дитинство та підлітковий вік: від народження до приблизно 20 років. На цих етапах, за Еріксоном, формуються ключові аспекти психіки, зокрема через біологічно детерміновані етапи розвитку, які частково співвідносяться з фрейдівською теорією [38].

Особливу увагу Еріксон приділяв трьом стадіям дорослого життя: рання дорослість (20-45 років), середня дорослість (40-60 років) та пізня дорослість (понад 60 років). Зазначені стадії розвитку є його нововведенням у порівнянні з теоріями попередників. Еріксон наголошував на тому, що доросле життя має свої особливості розвитку, що відрізняються від дитячого та підліткового періодів, зокрема через більший вплив соціальних та свідомих факторів [38].

Дослідники по-різному визначають межі середнього віку. Зокрема, Д. Біррен (1964) вважав, що середній вік починається з 25 років і триває до 50 років, Е. Еріксон (1963) – від 25 до 60 років, Д. Фельдштейн (1999) – від 35 до 60 років, Г. Крейг (2000) – від 40 до 60 років, а В. Куїн (2000) визначав його тривалість від 40 до 65 років. Такі варіації відображають багатозначність і

складність періоду середньої дорослості, який є ключовим етапом формування особистісної життєстійкості та самореалізації [5].

У роботі Т. М. Титаренко вказується, що Е.Еріксон назвав моменти переходу від однієї стадії розвитку до іншої «кризою». Кожна людина переживає кризу по-різному: для одних вона може стати руйнівною, а для інших – джерелом нового сенсу та мотивації. Недаремно в китайській писемності слово «криза» позначається двома ієрогліфами, що означають «проблема» і «можливість». Ми вважаємо, що криза – це не лише момент небезпеки, але й шанс для особистісного зростання. Насправді всі життєві кризи підштовхують людину до пошуку відповідей на глибинні питання про себе, такі як «Хто я?», і допомагають краще зрозуміти своє місце у світі [28].

На думку В. І. Слободчикова, криза середини життя, або так звана криза 40 років, пов'язана з глибоким зверненням людини до самої себе, переосмисленням основних життєвих цінностей та переглядом цілей. Виникнення цих нормативних криз у дорослому віці є природним етапом розвитку Его-особистості. Кожна криза відповідає певній структурі Его, яка пов'язана із завданнями розвитку особистості. Завершення кризи та формування нових особистісних утворень означає досягнення емоційної зрілості. Перехід до середнього віку супроводжується прийняттям свого справжнього «Я», усвідомленням цінності бути собою, а також гнучкістю у виборі шляхів подальшого саморозвитку. Зрілість, у свою чергу, характеризується самодостатністю або силою Его, що надає особистості незалежність у реалізації своїх життєвих цілей та стосунків [26].

Суб'єктивне благополуччя відіграє важливу роль у розумінні особливостей екзистенційної кризи в період середньої дорослості. Як зазначає сучасна українська дослідниця А. В. Курова, суб'єктивне ставлення людини до життя безпосередньо впливає на її внутрішню задоволеність та здатність переживати кризові моменти. Важливими ознаками суб'єктивного благополуччя є його суб'єктивність, позитивність вимірювання та глобальне сприйняття [14].

У контексті екзистенційної кризи суб'єктивність означає, що кожна людина по-своєму реагує на кризові ситуації, спираючись на власні оцінки та переживання. Позитивність вимірювання допомагає людям долати кризу, оскільки вона пов'язана з оцінкою життя через позитивні емоції, що можуть підтримувати внутрішню стійкість у складні періоди. Глобальне вимірювання суб'єктивного благополуччя дозволяє людині оцінювати життя в цілому, що важливо в кризові моменти, коли необхідно переглянути цінності й життєві цілі [15].

Інший дослідник, І. С. Горбаль, наголошує, що суб'єктивне благополуччя має два аспекти, які стають особливо актуальними в період екзистенційної кризи: динамічна психічно-емоційна оцінка якості життя та вплив об'єктивних подій і умов. У період середньої дорослості, коли криза пов'язана з переоцінкою життєвих досягнень, таких як кар'єра, стосунки та власні життєві цілі, динамічна оцінка якості життя змінюється, що може призводити до посилення кризових відчуттів. Об'єктивні факти життя – наприклад, зміни у соціальному статусі, втрата чи здобуття нових можливостей – також впливають на те, як людина переживає кризу [4].

У період екзистенційної кризи середньої дорослості люди стикаються з питаннями сенсу життя, переосмислюють свої життєві досягнення та формують нові цілі. Суб'єктивне благополуччя в цьому процесі виступає важливим фактором, який може або полегшити, або ускладнити подолання кризи. Ті, хто має більш позитивну оцінку свого життя і гнучкіше реагує на об'єктивні зміни, легше адаптуються до нових обставин, тоді як негативне сприйняття може поглибити кризу та призвести до відчуття незадоволеності та втрати життєвих орієнтирів [4].

Додатково, Ж. П. Вірна вказує, що психологічний аспект якості життя людини вперше проявляється в тому, що людина бачить життєві пріоритети та межі свого благополуччя. Водночас суб'єктивне відчуття благополуччя, внутрішня задоволеність життям людини, відчуття життєвої перспективи є чинниками, що забезпечують якість особистості. Такі відчуття залежать від

рівня фізичного комфорту, позитивного психологічного благополуччя, декларованої незалежності, задоволеності соціальною сферою, оточенням і сформованістю особистих переконань [2].

Втрата інтересу до життя та відчуття безцільності в період екзистенційної кризи середньої дорослості є однією з найбільш руйнівних форм переживання кризи, яку можна порівняти з символічною формою смерті. Відомий психолог І. Ялом вперше звернув увагу на пошук «ерзацу безсмертя» через механізми подолання страху смерті, які стають особливо актуальними в цей період життя. Людина, що переживає кризу, починає шукати способи знайти сенс у власному існуванні, намагаючись впоратися зі страхом перед невідворотною кінцівкою [36].

Ознаки старіння, як фізичні, так і психологічні, поглиблюють занепокоєння, посилюючи тривогу щодо часу, що минає, та незворотності процесів старіння, що може призводити до зростання відчуття втрати сенсу та безцільності життя. Проте, І. Ялом наголошує, що «вік душі» не має об'єктивних зовнішніх вимірювань і базується виключно на суб'єктивній самооцінці людини. Тобто, як людина сприймає свій внутрішній вік та життєвий шлях, значно впливає на те, як вона переживає екзистенційну кризу [37].

У контексті середньої дорослості екзистенційна криза часто змушує людину переглядати життєві досягнення, шукати нові сенси та ставити нові цілі. Втрата інтересу до життя та відчуття безцільності може бути наслідком того, що людина не знаходить нових напрямів для самореалізації, що посилює страх смерті і підкреслює обмеженість людського існування. Водночас, пошук нового сенсу та способів «подолання» смерті через внесок у світ, соціальну діяльність або інші форми символічного безсмертя може допомогти людині подолати кризу й відновити почуття задоволення від життя [36].

Екзистенційний аналіз, розроблений В. Франклом, допомагає розглядати кризу як процес пошуку сенсу та осмислення життя. Для жінки в період ранньої дорослості, коли життєві ролі та вимоги постійно змінюються,

цей підхід може стати корисним інструментом для поглиблення самопізнання та знаходження значущості свого існування. Екзистенційна криза відкриває можливості для особистого розвитку, саморозуміння та переосмислення життєвих цілей. Вона виникає як стан тривоги та психологічного дискомфорту, пов'язаного з пошуком сенсу життя. Часто така криза спричиняється важливою подією або зміною в житті, що спонукає людину замислитися над питаннями смертності, знімаючи психологічний захист від неприємних думок про кінець життя [30].

Л. П. Міщиха і О. Я. Щуйко зазначають, що на основі аналізу концепцій екзистенційно-феноменологічного підходу були визначені такі форми переживання кризи сенсу життя: оцінка якості свого існування; наявність або відсутність тривоги та фрустрації, що виникають унаслідок невизначеності у розумінні сенсу життя, а також пошуку цінностей і цілей; оцінка важливості життєвих подій, вчинків, цілей і намірів у минулому, теперішньому та майбутньому; відповідність між реальним життям людини та її внутрішнім узгодженням із сенсом життя; активність особистості у задоволенні своїх життєвих потреб і здатність долати труднощі на шляху досягнення бажаних цілей [21].

На думку О. А. Даценко, екзистенційна криза у жінок може проявлятися з різними особливостями, які включають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх належать такі фактори, як війна, втрати, соціальні ролі, економічні умови, сімейні обов'язки та гендерні очікування, які можуть обмежувати жінок у виборі кар'єри та формуванні стосунків. Внутрішні чинники охоплюють рівень зрілості особистості, набір особистісних рис, духовність (включаючи віру), цінності, а також систему установок і переконань [7].

Екзистенційна криза є завершальним етапом дорослішання, що відкриває нові можливості для розвитку. Кожна жінка по-різному оцінює тривалість, інтенсивність і масштаби цієї кризи, а також виявляє індивідуальні ресурси для її подолання.

О. С. Штепа зауважує, що людина, яка проходить через так званий «перевал у середині шляху», часто відчуває страх перед психологічними змінами, що відбуваються з нею, які вона не може контролювати. Такий страх виявляється у відчутті, що вона не може повернутися до знайомого і прийняттого для себе образу Я. Переживання втрати ілюзій та хибних сподівань веде до відчуття безсенсовності свого існування [35].

Авторка вважає, що для відновлення відчуття сенсу життя людині необхідно знайти можливість саморозкриття у значущих стосунках з іншими людьми. Взаємодія з близькими, друзями чи колегами може допомогти повернути відчуття зв'язку з самим собою і світом [34].

Після переживання кризи середини життя важливо, щоб особистість знайшла нові шляхи і засоби для самоактуалізації, що означає, що людині слід самостійно і відповідально вирішувати духовні завдання, які пов'язані з її професійним самореалізуванням і усвідомленням власної значущості для інших. Зрештою, цей процес може призвести до відновлення внутрішньої гармонії та знаходження нових цілей у житті, що дозволяє вийти на новий етап розвитку і зміцнити впевненість у своїх силах [34].

І. А. Гуляс підкреслює, що більшість людей живе звичайним і насиченим подіями життям, відчуваючи впевненість у собі, властиву тридцятирічним. Вони чітко усвідомлюють свої бажання та знають, як їх досягти, не маючи жодних ознак настання кризи, що супроводжується роздумами про сенс життя та відчуттям завершеності свого індивідуального існування [6].

Т. С. Кириленко зазначає, що у тридцять п'ять років людина часто опиняється на роздоріжжі, оскільки починає усвідомлювати, куди веде її життєвий шлях. Скорочення часу, відчуття втрати молодості, зміна звичних ролей та зниження фізичних можливостей можуть стати кризовими моментами. Період між тридцятьма п'яти і сорока п'ятьма роками вважається часом, сповненим небезпек і можливостей, що може бути моментом переосмислення цінностей і цілей, які визначали особистість у першій

половині життя, і спонукати до продовження пошуків істини та саморозуміння [10].

Таким чином, екзистенційна криза в період середньої дорослості є важливим і складним етапом у житті, який супроводжується питаннями сенсу життя, переглядом життєвих досягнень та внутрішнім конфліктом. Попри стрес і тривогу, які даний період може викликати, він також створює умови для глибокої саморефлексії та особистісного зростання, що допомагає людині адаптуватися до подальших життєвих викликів. Екзистенціальна криза – це відчуття глибокого психологічного неспокою, заклопотаність питанням про сенс існування. З іншого боку, незважаючи на всю складність ситуації, в якій опинилася людина, екзистенціальна криза є певним етапом у процесі розвитку і за визначенням є вирішенням, оновленням, сходженням особистості на вищий рівень розвитку.

1.3. Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості

Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистості в період середньої дорослості є складним і багатогранним процесом, що включає як позитивні, так і негативні аспекти. Під час середньої дорослості, яка охоплює вік приблизно від 40 до 65 років, особа стикається з численними викликами, такими як зміна професійної ролі, старіння, втрати, а також перехід до нових соціальних та особистісних обов'язків.

Кожна людина впродовж свого життя обов'язково стикається з різними кризовими ситуаціями. Такі кризи можуть бути пов'язані з віком, ідентичністю або навіть складними сімейними обставинами. О. М. Лич виділяє ряд подій, які можуть стати каталізаторами кризи. Серед них: смерть близької людини, яка є однією з найважчих ситуацій, що може спричинити глибокий емоційний біль і змусити особу переосмислити своє життя; серйозна хвороба, діагноз важкої недуги, що може стати шоком і поставити під загрозу звичний спосіб життя; розлука з близькими, друзями або навіть розлучення, що

викликає почуття самотності та втрати, а також часто веде до екзистенційних запитань про сенс життя. Іншою подією може бути зміна зовнішності, адже старіння або фізичні зміни можуть суттєво вплинути на самооцінку людини і її сприйняття себе у суспільстві. Також зміна соціального статусу, як підвищення, так і зниження, може створювати нові виклики і вимагати адаптації до нових умов. Створення сім'ї є ще одним важливим етапом, що може супроводжуватися кризою, оскільки виникають нові обов'язки і відповідальність. Раптова зміна соціального статусу, наприклад, виграш у лотерею чи звільнення з роботи, може призвести до перевірки цінностей і зміни вектору життя [17;18].

О. М. Лич підкреслює, що криза – це не лише момент труднощів, а й можливість вибору. Коли людина стикається з кризовою ситуацією, у неї є кілька альтернативних шляхів дій. Вона може обрати регресивний варіант, що призведе до погіршення становища, або прогресивний, що відкриє нові можливості для розвитку та зростання. Додатково авторка зазначає, що життєва криза є критичним моментом, який може стати поворотним у життєвому шляху особистості – це той час, коли людина має можливість переглянути свої цілі, цінності і переконання, а також прийняти важливі рішення, які можуть істотно змінити її подальше життя [16].

У роботі О. М. Назарчука зауважується, що у житті людини можна виділити такі кризи: « ... гострі кризи; кризи перехідного періоду; існуючі кризи; пубертатні кризи, які переживає більшість людей незалежно від конкретної психодинаміки; кризи, викликані катастрофою, нещасним випадком або хворобою» [22].

Зазначається, що екзистенційна криза ідентичності, яка часто виникає в середньому віці, викликана глибокими роздумами про своє існування, місце в житті та особистий потенціал. У цей період людина починає замислюватися над тим, як вона справляється з різними життєвими викликами і чи відповідає її життя її очікуванням і цінностям. Однак, крім цієї специфічної кризи, в житті

кожної людини можуть виникати й інші, різні за характером кризи, які також впливають на її розвиток і самоприйняття [22].

Деякі науковці в своїх наробітках зауважують, що екзистенційна криза часто супроводжується глибокими роздумами про сенс власного існування, що може призводити до відчуття безсенсовності, втрати мотивації та зниження життєстійкості. Під час цієї кризи людина може відчувати психологічний дискомфорт, зокрема тривогу, депресію та невпевненість у собі. Зазначені негативні емоції значно знижують здатність справлятися з життєвими труднощами, що погіршує загальне психічне здоров'я [13].

Крім того, екзистенційні питання можуть призводити до змін у соціальних зв'язках, оскільки людина може почати віддалятися від близьких, намагаючись знайти відповіді на свої запитання, що в свою чергу, може посилити відчуття самотності та незадоволеності, що робить кризу ще більш важкою для переживання.

Додатково слід вказати, що екзистенційна криза може стати каталізатором для переосмислення життєвих цінностей, що, в свою чергу, призводить до позитивних змін у житті особи. Даний процес дозволяє визначити нові цілі, які відповідають актуальним потребам та бажанням [13].

Зазначимо, що через переживання кризових моментів особа має можливість зміцнити свою життєстійкість. Зіткнення з труднощами може сприяти формуванню нових стратегій подолання, що допомагають краще адаптуватися до майбутніх викликів. Також період екзистенційної кризи часто сприяє поглибленню саморозуміння. Люди, які успішно долають цю кризу, здатні усвідомити свої справжні бажання та прагнення, що може суттєво підвищити їхню внутрішню мотивацію і життєву стійкість [2].

Отже, екзистенційна криза в період середньої дорослості є полярним явищем. Хоча вона може спричинити психологічні труднощі і зниження життєстійкості, вона також відкриває можливості для особистісного зростання, зміцнення внутрішньої стійкості та переосмислення цінностей. Успішне подолання цієї кризи може привести до збагачення життя новими

сенсами і цінностями, а також до зміцнення соціальних зв'язків і покращення якості життя.

Висновки до розділу 1.

Життестійкість розглядається як здатність людини ефективно долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психологічну рівновагу в умовах викликів. Вона є важливою характеристикою особистості, що дозволяє зберігати продуктивність і емоційну стабільність під час кризових моментів. Дане поняття включає як когнітивні, так і емоційні, соціальні та вольові аспекти, що допомагають людині не лише виживати в умовах стресу, а й використовувати ці ситуації для особистісного розвитку. Життестійкі люди схильні до конструктивного мислення, здатні шукати виходи з кризових ситуацій, що робить їх більш стійкими до психологічних травм.

Екзистенційна криза, своєю чергою, є глибоким внутрішнім переживанням, пов'язаним з пошуком сенсу життя, переглядом власних цінностей та питанням ідентичності. Такі кризи часто виникають у моменти життєвих змін або важливих рішень і можуть викликати почуття тривоги, безвиході та незадоволеності життям. Даний тип кризи впливає на особистість як деструктивно, так і конструктивно. Деструктивний вплив проявляється у випадках, коли людина не може знайти сенс у своєму житті, що призводить до глибокої емоційної нестабільності та зниження життестійкості. Такі особистості втрачають мотивацію та силу долати перешкоди, стають більш вразливими до стресу.

Однак у деяких випадках екзистенційні кризи можуть мати і конструктивний вплив. Коли людина знаходить нові сенси та переосмислює свої цінності, це може стати поштовхом до зростання її життестійкості. Такий процес дозволяє зміцнити внутрішні ресурси, адаптуватися до нових умов і навіть підвищити здатність справлятися з майбутніми труднощами. Життестійкість тут грає ключову роль, оскільки дозволяє людині не лише

витримати стрес, а й інтегрувати досвід кризи у свій особистісний розвиток, що робить її більш стійкою до майбутніх викликів.

Взаємозв'язок між екзистенційною кризою та життєстійкістю складний і багатогранний. Особи з високим рівнем життєстійкості здатні ефективно долати екзистенційні кризи, знаходити нові сенси та адаптуватися до нових життєвих умов, тоді як менш стійкі люди схильні до триваліших та більш глибоких кризових станів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

2.1. Особливості формування вибірки дослідження, форми та методів дослідження

Основною метою емпіричного дослідження є виявлення впливу переживання екзистенційної кризи на життєстійкості особистості у період середньої дорослості.

Для проведення емпіричного дослідження нами було використано наступний психодіагностичних інструментарій:

1. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ) (Додаток А).

Опитувальник призначений для визначення двох аспектів сенсу життя: по-перше, наявність сенсу (тобто чи вважає людина, що її життя має значення), а по-друге, пошук сенсу (наскільки людина прагне зрозуміти сенс свого існування). Учасники дослідження оцінюють кожне з десяти запропонованих тверджень за 7-бальною шкалою, де 1 означає «абсолютно згоден», а 7 – «абсолютно незгоден» [8].

Автори цього опитувальника вважають, що сенс життя може виступати потенційним посередником між релігійними переконаннями та психологічним здоров'ям, які, в свою чергу, впливають на загальне задоволення життям, оптимізм і адекватну самооцінку [8].

2. «Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи» (ОСЖК-Д) (К. В. Карпінського) (Додаток Б).

Автор детально описує свій опитувальник, представляючи результати пілотного дослідження, а також оцінюючи надійність і ефективність його використання. Завдяки отриманим даним можна виявити такі шкали, як «криза відсутності сенсу», «криза втрати сенсу» та «криза нереалізованого сенсу життя». Загальний рівень смисложиттєвої кризи обчислюється як сукупний показник на основі цих шкал [9].

3. Тест самооцінка життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга на контактність Т.О. Ларіної (Додаток В).

Опитувальник дозволяє визначити, наскільки усвідомленими та розвинутими є особистісні складові життєстійкості. Дані складові виявляються в спілкуванні і підкреслюють потребу в подальшому розвитку цих якостей [29].

У формі для відповідей наведено дев'ять характеристик життєстійкості, таких як: емпатія, тепло та повага, щирість і справжність, ініціативність,

рішучість, відповідальність, терпіння, оптимістичність і мобільність. Учасники дослідження мають оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб визначити, в якій мірі їм притаманні ці якості.

4. «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека) (Додаток Г).

Дана методика використовується для дослідження самоефективності – впевненості людини у власних можливостях організувати та реалізувати свої дії, необхідні для досягнення певної мети. Самоефективність також розглядається як здатність ефективно інтегрувати когнітивні, соціальні та поведінкові аспекти для вибору найкращої стратегії в різних життєвих ситуаціях [12].

У дослідженні взяли участь 45 осіб, віком 35-47 років (64,4% – жінок, 35,6% – чоловіків). Для опитування були обрані респонденти, що перебувають на території України, різних професій, тривалістю професійної діяльності, соціальним статусом, освітою та сімейним станом. Під час дослідження не враховувалися критерії релігійних та політичних вподобань; було збережено повну конфіденційність отриманих даних. Учасники були попередньо ознайомлені з цілями та інструкціями опитування.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів впливу екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості

Першочергово нами було проведено та проаналізовано результати за опитувальником сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ). Отримані показники представлені у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники за опитувальником сенсу життя

	Низький рівень	Високий рівень
Наявність сенсу життя	55,6%	44,4%
Пошук сенсу життя	42,2%	57,8%

Отримані результати за опитувальником сенсу життя свідчать, що 55,6% учасників мають низький рівень відчуття наявності сенсу життя, що означає, що більше половини опитаних стикаються з труднощами у визначенні мети свого існування, що може бути пов'язано з різними кризовими станами, зокрема екзистенційною кризою. Для таких людей характерне відчуття внутрішньої порожнечі, безцільності або втрати орієнтирів у житті, що, в свою чергу, може призводити до психологічного дискомфорту, тривоги або депресії.

Однак, 44,4% респондентів мають високий рівень наявності сенсу життя, що свідчить про те, що вони чітко розуміють свої життєві цілі та мотиви. Такі люди, ймовірно, мають внутрішній стрижень і відчують задоволення від того, як вони живуть. Вони можуть бути більш стійкими до життєвих труднощів і краще адаптуватися до змін, що відбуваються в їхньому житті.

Щодо пошуку сенсу життя, 42,2% учасників показали низьку мотивацію до цього процесу, що може свідчити про те, що вони або не бачать необхідності в пошуку нових цілей, або ж опинилися у стані застою чи внутрішньої розгубленості. Водночас, 57,8% респондентів демонструють високий рівень пошуку сенсу життя, що говорить про їх активне прагнення знайти нові життєві орієнтири та шляхи самореалізації, що може бути ознакою того, що вони знаходяться в процесі особистісного зростання і самопізнання, що є важливим етапом у подоланні життєвих криз.

Отже, отримані результати відображають як наявність кризових станів, так і активні спроби знайти новий сенс і цінності в житті. Високий рівень пошуку сенсу життя серед більшості респондентів може свідчити про те, що навіть у кризовий період люди прагнуть адаптуватися до нових умов і знаходити способи справлятися з труднощами, що, в кінцевому результаті, може зміцнювати їх життєстійкість.

Наступним кроком було проведення та інтерпретація результатів за Диференціальним опитувальником сенсожиттєвої кризи (ОСЖК-Д) (К. В. Карпінського). Отримані показники представлені у вигляді діаграми (рис. 2.2).

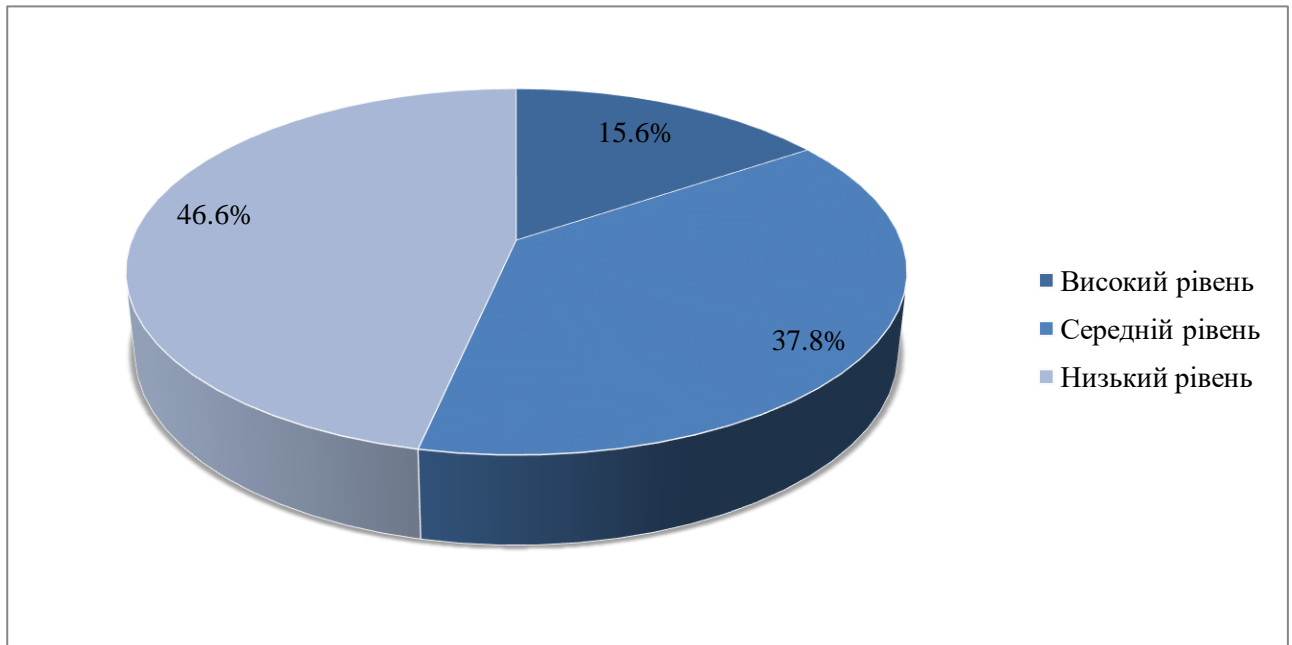


Рис. 2.2. Показники за за Диференціальним опитувальником сенсожиттєвої кризи

На графіку зображено розподіл результатів за Диференціальним опитувальником сенсожиттєвої кризи, який показує три рівні вираженості кризи: високий, середній і низький. Згідно з результатами, найбільша частка опитаних – 46,6% – демонструють низький рівень сенсожиттєвої кризи, що вказує на те, що майже половина респондентів не відчуває значних проблем зі змістом свого життя або не перебуває в стані кризи.

При цьому 37,8% респондентів мають середній рівень вираженості кризи, що може означати, що ці люди відчувають певну невизначеність або труднощі у визначенні сенсу життя, але їхній стан не є критичним.

Найменший відсоток, 15,6%, показує високий рівень кризи, що свідчить про те, що лише незначна частина опитаних стикається з серйозною сенсожиттєвою кризою, що може супроводжуватися значними психологічними труднощами, тривогою або відчуттям безцільності.

Отже, загалом результати свідчать про те, що більшість опитаних не перебувають у глибокій екзистенційній кризі, проте існує значна частка людей, які все ж стикаються з проблемами пошуку сенсу життя на різних рівнях інтенсивності.

Далі нами було проаналізовано результати за тестом самооцінки життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга на контактність Т.О. Ларіної. Отримані показники відображені на рисунку 2.3.

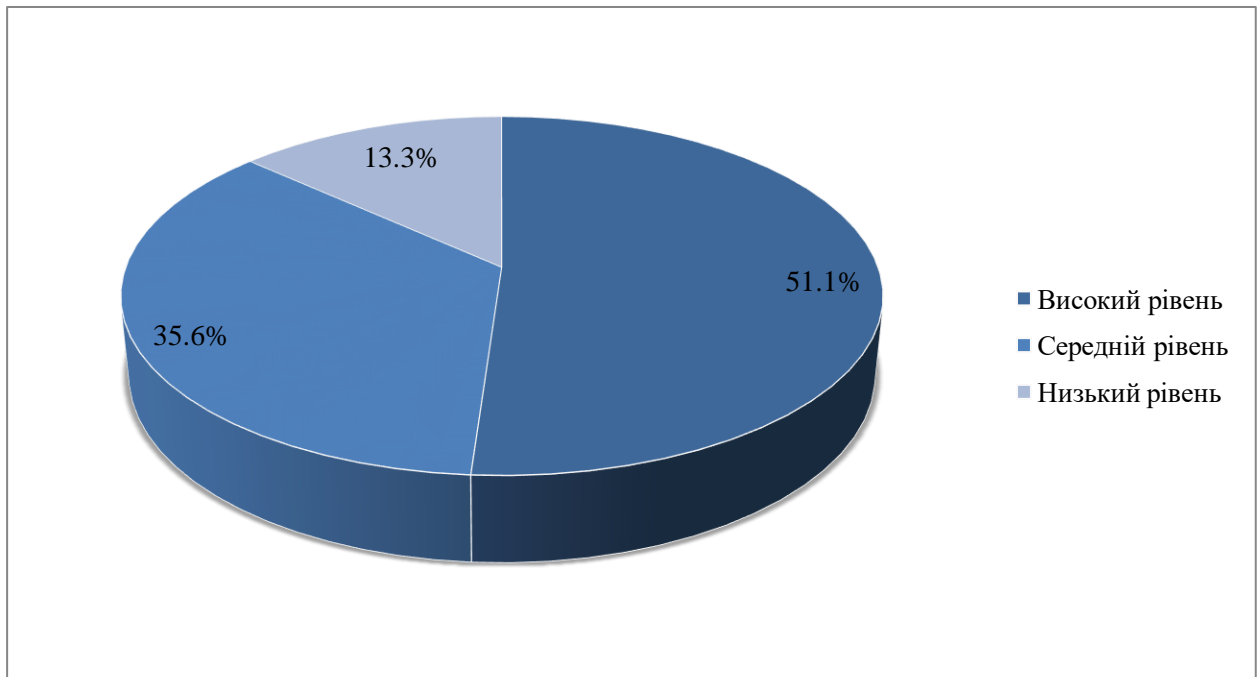


Рис. 2.3. Показники за тестом самооцінки життєстійкості

За результатами визначено, що більшість респондентів, а саме 51,1%, демонструють високий рівень життєстійкості, що вказує на їхню здатність ефективно долати життєві труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до стресових ситуацій.

35,6% опитаних мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про наявність певних здібностей до подолання труднощів, проте вони можуть потребувати додаткової підтримки для ефективного розв'язання складних життєвих ситуацій.

Найменший відсоток, 13,3%, припадає на респондентів із низьким рівнем життєстійкості. Такі люди можуть відчувати труднощі у впевненості в собі та своїх можливостях, їм може бути важче адаптуватися до життєвих викликів та подолати стресові ситуації.

Загалом результати демонструють, що більшість респондентів володіють достатньою життєстійкістю для подолання життєвих труднощів, хоча частина з них має потребу в додатковій підтримці.

Наступним кроком було інтерпретовано результати за шкалою загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека). Отримані показники представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники за шкалою загальної самоефективності

	Високий рівень	Вище за середній	Середній рівень	Нижче середнього	Низький рівень
Загальна самоефективність	20%	28,9%	22,2%	20%	8,9%

Аналіз результатів показав, що 20% респондентів показали високий рівень самоефективності, що свідчить про їхню високу впевненість у своїх можливостях і здатність ефективно організовувати власні дії для досягнення цілей.

28,9% мають рівень вище за середній, що вказує на достатньо високий рівень впевненості та здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

У 22,2% респондентів виявлено середній рівень самоефективності, що означає, що їхня впевненість у своїх можливостях є стабільною, проте вони можуть потребувати певної підтримки в складніших ситуаціях.

20% мають рівень нижче за середній, що свідчить про деякі труднощі в організації своєї діяльності та впевненості в успішному досягненні поставлених цілей.

Найменша група, 8,9% респондентів, показала низький рівень самоефективності, що може свідчити про значну невпевненість у власних силах та труднощі з реалізацією власних можливостей у повсякденних та професійних справах.

Заключним кроком нашого дослідження було проведення кореляційного аналізу на основі критерію Пірсона та інтерпретація отриманих взаємозв'язків (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Значущі кореляційні зв'язки дослідження

	Життєстійкість	Наявність сенсу життя	Пошук сенсу життя	Самоефективність
Смисложиттєва криза	-0,38*		0,252**	0,291**
Життєстійкість		0,272**		0,317***

Примітка: ** - $p > 0,1$; *** - $p > 0,05$; * - $p > 0,01$

За результатами кореляційного аналізу були виявлені такі значущі взаємозв'язки між основними показниками дослідження:

1. Смисложиттєва криза та життєстійкість показали негативну кореляцію, що свідчить про те, що з підвищенням рівня життєстійкості рівень смисложиттєвої кризи знижується, що означає, що більш стійкі люди менш схильні до переживання екзистенційних криз.

2. Смисложиттєва криза та пошук сенсу життя мають позитивну кореляцію, що вказує на те, що чим більше людина шукає сенс у житті, тим більшою є ймовірність виникнення у неї кризових станів, пов'язаних з відсутністю або втратою сенсу.

3. Смисложиттєва криза та наявність сенсу життя також мають позитивну кореляцію, що може свідчити про те, що особи, які вже мають визначений сенс життя, можуть однаково переживати моменти кризових станів, можливо, пов'язаних з періодичним переосмисленням власних цінностей.

4. Життєстійкість та наявність сенсу життя мають позитивну кореляцію, що говорить про те, що люди, які вважають своє життя змістовним, мають вищий рівень життєстійкості, тобто краще адаптуються до труднощів і викликів.

5. Життєстійкість та самоефективність показали позитивну кореляцію, що свідчить про те, що люди з вищою життєстійкістю мають також вищий рівень впевненості у своїх силах та здатності досягати поставлених цілей.

Отримані результати демонструють тісний зв'язок між життєстійкістю, наявністю і пошуком сенсу життя, а також самоефективністю, підкреслюючи важливість цих факторів у подоланні смисложиттєвої кризи.

Наше дослідження впливу екзистенційної кризи на життєстійкість особистості середнього віку показало ряд результатів, які можна порівняти з аналогічними дослідженнями в цій галузі. Як і в багатьох попередніх дослідженнях, ми виявили негативну кореляцію між смисложиттєвою кризою та життєстійкістю, що підтверджує висновки досліджень Г. Мадді та К. Кобаса, які вказують на те, що люди з високою життєстійкістю більш стійкі до переживання життєвих криз. У нашому дослідженні це означає, що чим вища життєстійкість людини, тим менше вона схильна до екзистенційних труднощів, що підтверджується результатами в інших наукових роботах [41].

Важливим результатом нашого дослідження стала позитивна кореляція між пошуком сенсу життя та смисложиттєвою кризою. Такий висновок узгоджується з даними, отриманими в роботах Л. Франкла, де також зазначалося, що люди, які активно шукають сенс у житті, часто зіштовхуються з кризовими станами через відсутність або невизначеність цього сенсу. Однак, на відміну від деяких досліджень, у яких стверджується, що наявність сенсу життя є запобіжником від екзистенційних криз, ми виявили, що навіть люди, які вже визначили сенс свого життя, можуть періодично переживати кризові стани [30].

Отже, наші результати значною мірою узгоджуються з висновками попередніх досліджень, водночас вносячи певні нові аспекти у розуміння динаміки екзистенційної кризи. Зокрема, наше дослідження показало, що навіть наявність сенсу життя не обов'язково захищає від періодичних кризових переживань, що потребує подальшого вивчення.

Унікальність наших результатів полягає в тому, що вони підтверджують важливість взаємозв'язків між смисложиттєвою кризою, життєстійкістю та наявністю сенсу життя у період середньої дорослості. Зокрема, негативна кореляція між життєстійкістю та смисложиттєвою кризою підкреслює, що особи з високим рівнем життєстійкості менше схильні до екзистенційних переживань, що може бути корисним для розробки програм психологічної підтримки. Крім того, позитивні кореляції між смисложиттєвою кризою та

пошуком сенсу життя, а також наявністю сенсу життя вказують на складний і динамічний характер цих взаємовідносин.

Перспективи подальших досліджень можуть включати більш глибокий аналіз механізмів, які обумовлюють ці взаємозв'язки, зокрема дослідження факторів, що впливають на розвиток життєстійкості у контексті екзистенційних криз, що може включати вивчення різних вікових груп, культурних контекстів та соціально-економічних факторів. Крім того, перспективним напрямком є розробка інтервенцій, спрямованих на підвищення життєстійкості у людей середнього віку, а також оцінка їх ефективності в умовах реального життя. Результати таких досліджень можуть стати основою для створення нових психологічних програм та ресурсів, які допоможуть людям краще справлятися з екзистенційними викликами та підвищувати їх загальне емоційне благополуччя.

2.3. Практичні рекомендації підвищення рівня життєстійкості особистості у період середньої дорослості

Період середньої дорослості є важливим етапом у житті, коли особистість може стикатися з різноманітними викликами: екзистенційними кризами, змінами у життєвих пріоритетах, фізичними та соціальними трансформаціями.

Саморефлексія та переосмислення життєвих цінностей є важливим процесом, особливо в період середнього віку, коли людина стикається з новими життєвими викликами і часто переосмислює свої досягнення, стосунки та загальний сенс свого існування. Саморефлексія допомагає глибше зрозуміти власні мотиви, цілі та внутрішні переживання, а також допомагає адаптуватися до нових умов життя [15].

Період середнього віку часто асоціюється з кризою середнього віку, під час якої людина може відчувати певну невдоволеність своїми досягненнями чи життям у цілому, що може бути пов'язано з відчуттям того, що певні

життєві етапи залишаються позаду, а нові горизонти ще не повністю окреслені. У цей період стає важливим знову оцінити свої життєві пріоритети і цінності.

Для того щоб ефективно провести переосмислення цінностей, варто приділити час саморефлексії – це процес глибокого аналізу власних думок, емоцій, переконань і дій. Саморефлексія дозволяє краще зрозуміти, що в житті є справді важливим, які цінності приносять задоволення, а які, можливо, вимагають перегляду. Одним із ефективних інструментів для цього є ведення особистого щоденника. Записи дозволяють висловити свої думки, структурувати переживання і побачити, як змінюються внутрішні почуття з часом, що не тільки допомагає розвантажити свідомість, а й надає можливість поглянути на свої цілі з іншого боку та зберегти важливі усвідомлення [19].

Також важливо включити практики, що сприяють емоційному і ментальному заспокоєнню, такі як медитація чи усвідомленість. Такі техніки допомагають зосередитися на теперішньому моменті, віднайти внутрішню рівновагу та створити простір для глибшого аналізу своїх цінностей і рішень. Регулярна медитація сприяє більш спокійному сприйняттю життєвих змін, що допомагає краще зрозуміти себе і свої потреби [19].

Крім того, важливо не боятися звертатися за допомогою до фахівців, зокрема до психологів або коучів. Професійна психологічна підтримка може бути ключем до глибшого розуміння власних почуттів і допомогти уникнути помилкових рішень у стані невизначеності. Спеціалісти можуть запропонувати інструменти та техніки, які полегшують процес саморефлексії, а також допомагають переосмислити цінності й визначити, які з них залишаються актуальними, а які потребують змін.

Розвиток нових навичок та захоплень є потужним інструментом підвищення життєстійкості та зміцнення самооцінки в період середньої дорослості. Даний етап життя нерідко пов'язаний із відчуттям стагнації або незадоволеності досягнутим, тому саме навчання новим речам може стати джерелом мотивації і внутрішнього задоволення [27].

Однією з важливих переваг цього процесу є те, що він дозволяє людині відчувати себе більш продуктивною і затребуваною. Пошук нових захоплень або набуття нових навичок дають відчуття, що життя продовжує розвиватися і не стоїть на місці, навіть коли здається, що вже всі важливі досягнення позаду, що сприяє зменшенню відчуття кризи та підсилює впевненість у власних можливостях [27].

Середня дорослість – ідеальний період для вивчення чогось нового, оскільки людина вже має життєвий досвід, краще розуміє свої сильні сторони та сфери, які потребують розвитку, що може бути як вдосконалення існуючих навичок у професійній сфері, так і освоєння абсолютно нових напрямків, таких як творчі хобі, спорт або навіть нові кар'єрні можливості. Навчання новим умінням відкриває можливості для самовираження та реалізації власного потенціалу. Наприклад, хтось може розпочати навчання музиці, малюванню або рукоділлю, а хтось – опанувати нові професійні навички, що дозволять змінити або розширити сферу діяльності [35].

Ще одним важливим аспектом є те, що нові захоплення часто дозволяють розширити коло соціальних контактів. Вивчення нових дисциплін або приєднання до гуртків, клубів чи курсів дає можливість спілкуватися з людьми, які мають схожі інтереси, що допомагає знизити відчуття самотності, яке може посилюватися в період середньої дорослості, та створює нові можливості для підтримки соціальних зв'язків [20].

Також навчання новим навичкам сприяє розвитку когнітивної гнучкості, що позитивно впливає на здатність адаптуватися до життєвих змін. Коли людина освоює нові знання або вміння, її мозок тренується знаходити нові рішення, покращуються здатності до креативного мислення і вирішення складних завдань, що робить людину більш підготовленою до майбутніх викликів і підвищує її життєстійкість [20].

Крім того, нові захоплення та знання можуть бути корисними у професійному житті. Здобуття нових кваліфікацій або розвиток компетенцій у поточній професії може відкрити нові кар'єрні перспективи, дозволити

досягти успіху в новій сфері або підвищити статус і заробіток на існуючій посаді, що дає можливість не тільки відчутти себе більш впевнено, але й зробити свій життєвий шлях більш насиченим і багатограним [20].

Отже, розвиток нових навичок і захоплень у середньому віці – це ефективний спосіб вийти зі стану кризи, підвищити життєстійкість, а також отримати нові джерела натхнення та мотивації. Він допомагає не тільки адаптуватися до нових життєвих реалій, але й зробити цей період життя більш змістовним, насиченим і повноцінним.

Висновки до розділу 2.

Актуальність емпіричного аналізу впливу екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості зумовлена тим, що саме цей період життя є важливим етапом особистісного розвитку. У середньому дорослому віці, зазвичай між 35 і 50 роками, особистість стикається з численними викликами, як зовнішніми, так і внутрішніми – це можуть бути професійні зміни, сімейні обов'язки, усвідомлення життєвих досягнень або, навпаки, їхньої відсутності, що часто призводить до глибоких екзистенційних переживань. Екзистенційна криза в цей період може суттєво впливати на загальний психологічний стан людини, її емоційне благополуччя та здатність справлятися з труднощами.

Емпіричний аналіз цього процесу дозволяє краще зрозуміти, як екзистенційна криза впливає на життєстійкість – важливу якість, що допомагає особистості адаптуватися до життєвих змін і викликів. Дослідження дозволяє визначити, які чинники сприяють або заважають підтримці життєстійкості в умовах екзистенційних переживань. Оскільки багато людей у цьому віковому періоді стикаються з переосмисленням свого життя, пошуком нових сенсів і встановленням нових життєвих орієнтирів, розуміння впливу цих процесів на психічне здоров'я є надзвичайно важливим.

Дослідження може дати наукове підґрунтя для розробки психологічних інтервенцій і програм підтримки, які допоможуть людям середнього віку

ефективніше долати кризи та зберігати життєстійкість. Крім того, в умовах сучасного суспільства, де стресові фактори постійно зростають, важливо знайти способи підвищення здатності людей адаптуватися до складних життєвих ситуацій і переживати кризові періоди як можливість для розвитку.

Актуальність розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня життєстійкості особистості у період середньої дорослості полягає в тому, що цей життєвий етап є часом значних змін і викликів. У цей період багато людей стикаються з професійними, соціальними та особистісними кризами, які можуть включати переосмислення життєвих досягнень, зміни в сімейних стосунках, проблеми зі здоров'ям та інші життєві труднощі. Такі виклики часто призводять до зростання рівня стресу, тривожності і навіть депресивних станів, що впливає на загальне психічне та фізичне здоров'я людини.

Життєстійкість є ключовим чинником, що допомагає людям успішно долати ці труднощі, підтримуючи стабільність і здатність адаптуватися до змін. Підвищення життєстійкості сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій, знижує ризики емоційного вигорання та допомагає зберігати почуття життєвої наповненості навіть у кризові моменти.

Практичні рекомендації для підвищення життєстійкості особистості у цей період важливі ще й тому, що вони можуть бути спрямовані на розвиток стратегій подолання стресу, підтримку позитивного мислення та саморефлексії, а також на зміцнення соціальних і міжособистісних зв'язків. Урахування вікових особливостей і специфіки середньої дорослості дозволяє розробити ефективні підходи до підвищення життєстійкості, що сприятиме покращенню якості життя людей у цьому віковому періоді.

Таким чином, практичні рекомендації для підвищення життєстійкості є важливими як для збереження психічного здоров'я та благополуччя, так і для загального особистісного розвитку людей середнього віку, що дозволяє їм краще адаптуватися до викликів та змін у їхньому житті.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження сформуовано наступні висновки:

1. Визначено, що життєстійкість у середньому віці є багатовимірним конструктом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. У цей період важливими факторами життєстійкості є здатність до саморефлексії, адаптація до життєвих змін, збереження або оновлення життєвих цінностей. Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють зовнішні умови, такі як підтримка соціального середовища, професійні досягнення, а також внутрішні психологічні ресурси, включаючи оптимізм, самооцінку та здатність до подолання стресу.

2. Зазначено, що екзистенційна криза в середньому віці проявляється через сумніви щодо сенсу життя, оцінку власних досягнень і прагнень, а також переоцінку життєвих цінностей. Основними параметрами кризи є відчуття втрати життєвого сенсу, емоційна нестабільність, підвищена тривожність та депресивні настрої. Крім того, особи, які переживають кризу, можуть знижувати свою активність і мотивацію до особистісного зростання, що посилює внутрішнє напруження.

3. Виокремлено, що екзистенційна криза може як послаблювати, так і зміцнювати життєстійкість особистості. Під впливом кризи людина може втрачати віру у свої можливості, знижувати здатність до адаптації та проявляти слабшу мотивацію до активних дій. Проте за умов успішного подолання кризи життєстійкість може зрости за рахунок переосмислення життєвих цінностей, зміцнення внутрішніх ресурсів та розширення спектра поведінкових стратегій подолання труднощів.

4. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що існує негативний кореляційний зв'язок між рівнем смисложиттєвої кризи та життєстійкістю. Зокрема, особи, які переживають кризу сенсу життя, мають нижчий рівень життєстійкості, що проявляється у зниженій здатності адаптуватися до життєвих викликів. Однак особи, які активно шукають нові сенси та переглядають свої життєві цінності, мають вищі показники життєстійкості, що свідчить про можливість зміцнення цього психологічного ресурсу через активне переосмислення свого життєвого шляху.

Найчастіше скарження українців середньої дорослості на невпевненість в майбутньому, в постійному страху настання подій непередбачуваної сили, втрати надії. Отож, інша ситуація по рівню екзистенції могла би бути в мірний час або після перемоги. Тому дослідження, за нашою думкою, має додаткове навантаження воєнними діями на території України, і може бути продовжено при інших соціально-політичних умовах для додаткових висновків і результатів.

5. На основі проведеного дослідження розроблено низку рекомендацій для підвищення життєстійкості у період середньої дорослості. Основні стратегії включають активну саморефлексію та переосмислення життєвих цінностей, розвиток нових навичок та захоплень, а також пошук підтримки в соціальному середовищі. Практики, такі як ведення щоденників, медитація та звернення до психологічної допомоги, можуть сприяти формуванню більшої стійкості до життєвих криз. Також важливою є мотивація до саморозвитку, вдосконалення професійних навичок і пошук нових життєвих цілей, що

дозволить особам середнього віку відчутти свою продуктивність і знайти нові джерела натхнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20-25.
3. Германський І.Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 2016. № 12. С. 129-132.
4. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету*. 2012. № 2. С. 293-303.
5. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія : Філософія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 2 (20). Ч. 1. С. 64-68.

6. Гуляс І. А. Особливості життєвих перспектив особистості в період кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*, 23 квітня 2018 року. : *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 11-13.
7. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2024. Т. 34(73). № 6. С. 6-10.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Карпінський К. В. Сенсожиттєві стани особистості: теоретичний аналіз і емпірична типологія. *Український психологічний журнал*. № 1 (11). 2019. С. 83-107.
10. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід): Монографія. К.: Видавничополіграфічний центр «Київський університет», 2004. 100 с.
11. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. №20.5. 2020. С. 68-81.
12. Кокун О. М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
13. Кормило О. М., Чіп Р. С., Гончаровська Г. Ф. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 12. С. 68-78.

14. Курова А. В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова*. 2014. № 1 (31). С. 174-179.
15. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова*. 2015. № 2 (36). С. 98-104.
16. Лич О. М. Життєстійкість: проблеми дослідження. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2017. Т. 9. Вип. 11. С. 441-452.
17. Лич О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*. Київ : Альфа-ПК, 2019. С. 214-220.
18. Лич О. М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс : монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.
19. Марченко А. Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму : дис. ... доктора філософії : 053 Психологія. Луцьк, 2022. 306 с.
20. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
21. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74) № 1 2024. С. 86-91.
22. Назарук О. М. Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості. *Актуальні проблеми психології. Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2010. Т. 9. Ч. 5. С. 216-221.

23. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Комплексна програма розвитку мотивації учіння та професійного становлення майбутнього фахівця у ВНЗ. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. №10. 2013. С. 205-223.

24. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. №7.9. 2015. С. 311-317.

25. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2017. С. 481-491.

26. Слободчиков В. І. Теорія і діагностика розвитку в контексті психологічної антропології. *Психологія і особистість*. 2014. № 2 (6). С. 5-45.

27. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. №2. 2021. С. 23-27.

28. Титаренко Т. Життєтворення особистості у психологічній спадщині В. А. Роменця. *Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2016. № 2. С.73-83.

29. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. К. : Марич, 2009. 105 с.

30. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків, 2023. 320 с.

31. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності* : Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. Академіка НАПН України С. Д. Максименка. К., 2016. С. 214-221.

32. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.

33. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. №17.5. 2017. С. 142-150.
34. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335-361.
35. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету*. Серія : Філософські науки. 2012. Вип. 15. С. 322-329. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnu_philos_2012_15_40.
36. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Харків : КСД, 2019. 304 с.
37. Ялом І. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272 с.
38. Erikson E. Der junge Mann Luther. *Eine psychoanalytische und historische Studie*. 1975. 107 p.
39. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. №2. P. 106–117.
40. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA) : Academic Press, 1998. P. 323-335.
41. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. Vol. 63. № 2. P. 265-274.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ)

Інструкція. Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

- 1 – Абсолютно згоден
- 2 – Переважно згоден частково
- 3 – Згоден
- 4 – Складно відповісти
- 5 – Більше незгоден
- 6 – Переважно незгоден
- 7 – Абсолютно незгоден

Текст методики

- 1. Я розумію, сенс мого життя
- 2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
- 3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
- 4. Моє життя має чітко визначену мету
- 5. Я чітко розумію мету свого життя
- 6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
- 7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
- 8. Я шукаю своє життєве покликання
- 9. Моє життя не має чіткої мети
- 10. Я шукаю сенс свого життя

Додаток Б

Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (ОСЖК-Д) (К. В. Карпінського)

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

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

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

17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.
18. У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші люди.
19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя.
20. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.
21. Не шкодую про свій життєвий вибір.
22. Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.
23. Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні близька до того, щоб його знайти.
24. Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації неможливе.
25. Багато справ і обов'язків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі.
26. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо.
27. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.
28. Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці.
29. Я «розкидаюся» по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше.
30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній.
31. Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі.
32. Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні.
33. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.
34. Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.
35. Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними.
36. Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей.
37. Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей.
38. Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння.
39. Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього задовільну відповідь.
40. Досі не знаю, чого я хочу від життя.
41. Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя.
42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю.
43. Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя.
44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого.

45. У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та щастя.
46. Якби мене запитали, що я ціню найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді.
47. Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внутрішній потенціал.
48. За останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів.
49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз.
50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Додаток В

Тест самооцінка життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга на контактність Т.О. Ларіної

Властивість	1 2 3 4 5 6 7 8 9
1. Емпатія. Я бачу світ очами інших. Я розумію іншого та можу відчути себе “в його шкірі”. Я розумію всі настрої, які переживає мій співрозмовник. Я відповідаю на них.	
2. Тепло, повага. Я різними способами виражаю (хоча й не завжди обов’язково відчуваю), що приймаю іншого; я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден(-на) з ними. Я людина, що активно підтримує інших.	
3. Щирість, справжність. Я більш щирий(-а), ніж фальшивий(-а) у своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюся за ролями та фасад ами; інші знають, “на чому я стою”. Я залишаюся самим (собою) у своєму спілкуванні з іншими.	
4. Ініціативність. У взаємовідносинах з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую. Я вступаю у контакт, а не чекаю, коли вступлять у контакт зі мною. Я спонтанний (-а). Я проявляю ініціативу з різних приводів у відносинах з людьми.	
5. Рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся небезпеці в очі. Я рішучий(-а), відчайдушний(-а).	
6. Відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що зможу їх здійснити. Я докладаю багато зусиль задля	

досягнення запланованого, а не 53 сподіваюся на допомогу інших. Перекоаний(-а), що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.	
7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся із життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане.	
8. Оптимістичність. Я життєрадісний(- а), сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому.	
9. Мобільність. Я вміло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу.	

Додаток Г

Шкала загальної самоєфективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека)

Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем.				
Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети.				
Мені достатньо легко досягати своїх цілей.				
В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись.				
Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами.				

Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем.				
Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності.				
Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення.				
Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації.				
Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем.				