

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Костюк Аліна Валеріївна
(прізвище, ім'я, по батькові студента в називному відмінку)

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня бакалавра

на тему: **«Психологічні аспекти подолання кризи**
середнього віку»

Група ТУбз-8-22 Б1ПС (4,0 здс)
Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

(підпис)

Костюк А. В.
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доц. _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання) (підпис)

Назаренко І. Є.
(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту перед ЕК

Завідувач кафедри

(посада, науковий ступінь,
вчене звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Київ 2026 р.

АНОТАЦІЯ

Костюк Аліна Валеріївна. «Психологічні аспекти подолання кризи середнього віку» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Міжрегіональна Академія управління персоналом. – Київ, 2026.

Актуальність дослідження проблеми психологічних аспектів подолання кризи середнього віку зумовлена зростанням кількості осіб, які стикаються з глибокими особистісними та професійними трансформаціями на цьому етапі життєвого шляху. Сучасні соціально-економічні умови, нестабільність суспільного розвитку та підвищені вимоги до самореалізації посилюють переживання, пов'язані з переоцінкою життєвих досягнень, цінностей і перспектив. У цей період особистість часто зазнає емоційного напруження, зниження задоволеності життям і професійною діяльністю, що потребує своєчасної та ефективної психологічної підтримки.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні та розробці теоретико-методичних засад, спрямованих на вдосконалення психологічних підходів до подолання кризи середнього віку, а також підвищення ефективності психологічної підтримки осіб у цей період життєвого розвитку.

У роботі були використані такі **методи дослідження** як спеціальні та загальнонаукові методи пізнання, а саме: методи синтезу і аналізу, спостереження та прогнозування, експертних оцінок, статистичних порівнянь та системного узагальнення, системного аналізу.

Ключові слова: *криза середнього віку, психологічні аспекти, подолання, перебіг, підтримка, консультаційна робота.*

ANNOTATION

Alina Kostyuk. «Psychological Aspects of Overcoming the Midlife Crisis». – It's Manuscript.

Qualified work in obtaining the educational qualification of «bachelor's» – Interregional Academy of Personnel Management. – Kyiv, 2026.

The urgency of the study of psychological aspects of overcoming the midlife crisis is обусловед by the increasing number of individuals facing profound personal and professional transformations at this stage of life. Modern socio-economic conditions, instability of social development, and heightened demands for self-realization intensify experiences related to the reassessment of life achievements, values, and future prospects. During this period, individuals often experience emotional tension, decreased life satisfaction, and dissatisfaction with their professional activities, which necessitates timely and effective psychological support.

The purpose of the work is to substantiate and develop theoretical and methodological foundations aimed at improving psychological approaches to overcoming the midlife crisis, as well as enhancing the effectiveness of psychological support for individuals during this stage of life development.

In this work, the following **methods of research** were used: as special and general scientific methods of cognition, namely: methods of synthesis and analysis, observation and forecasting, expert evaluations, statistical comparisons and system generalization.

Key words: *midlife crisis, psychological aspects, overcoming, course, support, counseling work.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	8
1.1. Поняття та характеристика кризи середнього віку.....	8
1.2. Психологічні аспекти кризи середнього віку: типові переживання та поведінка.....	14
1.3. Особливості перебігу кризи середнього віку в аспекті статевих відмінностей.....	20
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....	29
2.1. Методологія та організація дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	34
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.	49
3.1. Рекомендації для людей, які переживають кризу середнього віку.....	49
3.2. Консультаційна робота як один із ефективних інструментів психологічної підтримки людей, які переживають кризу середнього віку.	53
3.3. Розробка інструментів, що підвищують ефективність психологічного консультування людей, які переживають кризу середнього віку.....	56
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження проблеми психологічних аспектів подолання кризи середнього віку зумовлена зростанням кількості осіб, які стикаються з глибокими особистісними та професійними трансформаціями на цьому етапі життєвого шляху. Сучасні соціально-економічні умови, нестабільність суспільного розвитку та підвищені вимоги до самореалізації посилюють переживання, пов'язані з переоцінкою життєвих досягнень, цінностей і перспектив. У цей період особистість часто зазнає емоційного напруження, зниження задоволеності життям і професійною діяльністю, що потребує своєчасної та ефективної психологічної підтримки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному науковому дискурсі проблема психологічних особливостей переживання та подолання кризи середнього віку посідає вагомe місце та активно досліджується у межах психології розвитку, особистісної та консультативної психології. Аналіз наукових і навчально-методичних джерел свідчить про наявність значної кількості підходів до розуміння сутності цієї кризи, її детермінант, проявів і шляхів подолання. Вагомий внесок у розробку зазначеної проблематики зробили такі зарубіжні дослідники, як Д. Левінсон, А. Маслоу, К. Ріфф, С. Хобфолл, Е. Еріксон, М. Ялом, К. Юнг та інші, праці яких розкривають як вікові, так і особистісно-екзистенційні аспекти життєвих криз. У межах цих досліджень криза середнього віку розглядається як складний і багатовимірний процес, що супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, аналізом досягнень і втрат, а також усвідомленням обмеженості часу та ресурсів. Значна увага приділяється вивченню емоційних станів особистості, змін у мотиваційній сфері, трансформації життєвих смислів і стратегій поведінки. Разом із тим, попри ґрунтовність наявних досліджень, проблема не втрачає своєї актуальності, оскільки низка її аспектів залишається недостатньо розробленою. Зокрема, потребують

подальшого вивчення питання індивідуалізації психологічної допомоги з урахуванням гендерних, соціокультурних та особистісних особливостей клієнтів. Недостатньо висвітленими залишаються також практичні підходи до побудови ефективних програм психологічного супроводу осіб у період кризи середнього віку, орієнтованих на розвиток стресостійкості, саморегуляції та особистісного зростання. Таким чином, актуальність дослідження зумовлюється необхідністю подальшого теоретичного осмислення та практичного опрацювання проблеми подолання кризи середнього віку, що й визначило вибір теми даної наукової роботи.

Мета і завдання дослідження. Метою даного дослідження є обґрунтування та розроблення теоретико-методичних засад, спрямованих на вдосконалення психологічних підходів до подолання кризи середнього віку, а також підвищення ефективності психологічної підтримки осіб у цей період життєвого розвитку.

Для досягнення визначеної мети необхідно виконати наступні завдання:

- з'ясувати поняття та характеристики кризи середнього віку;
- розглянути психологічні аспекти кризи середнього віку: типові переживання та поведінку;
- визначити особливості перебігу кризи середнього віку в аспекті статевих відмінностей;
- дослідити психологічні аспекти подолання кризи середнього віку у чоловіків та жінок;
- надати практичні рекомендації для людей, які переживають кризу середнього віку;
- розкрити консультативну роботу як одного із ефективних інструментів психологічної підтримки людей, які переживають кризу середнього віку;
- розробити інструменти, що підвищують ефективність психологічного консультування людей, які переживають кризу середнього віку.

Об'єктом дослідження є психологічні аспекти подолання кризи середнього віку.

Предметом дослідження є сукупність теоретичних, методичних і практичних положень, пов'язаних із психологічними аспектами подолання кризи середнього віку.

Методи дослідження. У процесі виконання даного дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних наукових методів, що забезпечують цілісний і системний підхід до аналізу окресленої проблематики. З метою впорядкування, узагальнення та конкретизації понятійно-категоріального апарату, пов'язаного з психологічними аспектами подолання кризи середнього віку, застосовано методи абстрагування, системного та порівняльного аналізу. Це дозволило глибше розкрити сутність досліджуваного явища та уточнити ключові теоретичні положення.

Емпіричне дослідження особливостей подолання кризи середнього віку у чоловіків і жінок здійснювалося із використанням загальнонаукових методів, зокрема аналізу, синтезу, аналогії та функціонального підходу, що забезпечило можливість виявлення закономірностей і специфічних характеристик досліджуваного процесу. Такий підхід сприяв більш глибокому розумінню відмінностей і спільних рис у переживанні кризових станів представниками різних гендерних груп.

Розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення психологічних стратегій подолання кризи середнього віку, здійснювалося із застосуванням аналітичних і табличних методів, що дало змогу систематизувати отримані результати та представити їх у зручній для інтерпретації формі. З метою підвищення наочності, упорядкування та узагальнення результатів дослідження використовувалися графічні методи.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Перелік використаних джерел налічує 65 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Поняття та характеристика кризи середнього віку

Криза середнього віку розглядається як складний і багатовимірний етап життєвого шляху особистості, який супроводжується інтенсивними внутрішніми переживаннями та переосмисленням власного життєвого досвіду. У цей період людина схильна аналізувати минулі досягнення, оцінювати теперішній стан і замислюватися над перспективами майбутнього. Важливим аспектом є усвідомлення обмеженості життєвого часу, а також неминучості вікових змін, що зумовлює потребу в перегляді життєвих цінностей і пріоритетів [11]. Науковці наголошують, що прояви цієї кризи не є однаковими для всіх, оскільки залежать від індивідуальних особливостей, соціального середовища та культурного контексту.

Термін «криза середнього віку» сформувався у межах психоаналітичної традиції, представники якої пов'язували цей період із загостренням екзистенційних переживань, зокрема страху смерті. Зазвичай її початок припадає на вік 30–40 років і може тривати до приблизно 50 років, хоча часові межі варіюються залежно від життєвих обставин. Даний етап характеризується посиленням рефлексивних процесів, у ході яких індивід оцінює власні досягнення, невдачі та перспективи подальшого розвитку [5]. Внутрішні суперечності, що виникають у цей період, часто пов'язані з фізіологічними змінами, погіршенням стану здоров'я, зниженням життєвого тону, втратою ідеалізованого сприйняття дійсності та потребою у пошуку нових смислів існування.

Середній вік нерідко визначають як період підвищеного психоемоційного напруження, коли накопичені життєві труднощі можуть досягати максимальної інтенсивності. Емпіричні дані свідчать, що саме на

цьому етапі загострюються суперечності, пов'язані з виконанням соціальних ролей, а також можуть виникати або посилюватися фінансові труднощі. Хоча такі події, як втрата роботи чи розлучення, характерні для різних вікових груп, у середньому віці вони часто переживаються більш гостро. Це може бути пов'язано з віковими обмеженнями на ринку праці, проявами дискримінації з боку роботодавців, а також зі зменшенням можливостей для повторного створення сім'ї.

Проблематика криз дорослого віку найбільш активно розроблялася у західній психологічній науці. Водночас у вітчизняній психології тривалий час основна увага приділялася кризам дитячого розвитку, які розглядалися як закономірні етапи переходу до нових рівнів особистісного становлення. Зокрема, вікова криза визначається як період порушення внутрішньої рівноваги, що супроводжується виникненням нових потреб, трансформацією мотиваційної сфери та появою труднощів адаптації, пов'язаних із формуванням нових особистісних утворень [15]. У цьому контексті криза середнього віку також може розглядатися як важливий етап розвитку, що відкриває можливості для подальшого особистісного зростання.

Однією з найбільш виразних рис кризи середнього віку виступає переосмислення власних досягнень. У цей період люди нерідко починають ставити під сумнів правильність раніше прийнятих рішень, замислюються над сенсом свого існування та значущістю здобутого. На сучасному етапі науковці не дійшли спільного трактування сутності кризи середнього віку. Так, І.С. Кон відносить її до вікового проміжку 40–50 років, який він називає «складним періодом» у житті особистості. На його думку, цей етап пов'язаний не стільки з біологічними змінами, скільки з досягненням певної вершини професійної реалізації, відчуттям одноманітності у трудовій діяльності та сімейних обов'язках, а також із скороченням часової перспективи, що може спричиняти апатію, втрату інтересу та побоювання щодо нових починань [35].

Криза середнього віку постає водночас як індивідуальне, так і соціальне явище. В умовах сучасного суспільства, де норми й цінності зазнають швидких трансформацій, значна кількість людей стикається з подібними переживаннями. Це свідчить про важливість підтримки з боку близького оточення та фахівців-психологів, які можуть сприяти подоланню кризового стану й формуванню цілісного та гармонійного бачення власного життя [12]. Отже, криза середнього віку є складним, проте таким, що піддається подоланню, етапом, який здатен стати відправною точкою для нового життєвого періоду.

Цей віковий відрізок часто супроводжується внутрішнім протистоянням між потребою у стабільності та відчутті безпеки й прагненням до змін. У багатьох людей виникає потреба переглянути професійну діяльність, соціальний статус або спосіб життя загалом. Подібні зміни можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер, що значною мірою залежить від здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій і нових умов існування.

До ключових проявів кризи середнього віку належать:

1. Відчуття незадоволеності через нереалізовані цілі. Особистість починає сумніватися у правильності обраного життєвого шляху та доцільності раніше поставлених завдань, що нерідко супроводжується зниженням самооцінки.
2. Почуття розчарування або незадоволення власним сімейним станом, професійною діяльністю, станом здоров'я, матеріальним становищем чи соціальним статусом, а також прагнення змінити звичний спосіб життя.
3. Побоювання старіння, адже з віком людина дедалі чіткіше усвідомлює невідворотність процесів старіння та смерті.
4. Напруження, пов'язане з невідповідністю соціальним і культурним стандартам, зокрема виникнення заздрості до більш успішних колег; подібний суспільний тиск здатен негативно впливати на психологічний стан особистості.

Існує низка теоретичних підходів, що обґрунтовують феномен кризи середнього віку. Зокрема, у концепції К. Юнга зазначається, що цей період є ключовим для процесів самопізнання, індивідуації та самореалізації. Він характеризується наявністю численних внутрішніх суперечностей. Сучасні послідовники юнгіанської традиції продовжують дослідження в цьому напрямі; так, Д. Шарп підкреслює: «найбільш вираженим і водночас потенційно цінним симптомом середнього віку є внутрішній конфлікт» [38]. Це означає, що в осіб даного вікового періоду можуть раптово проявлятися нетипові для них моделі поведінки. Іншою важливою теоретичною основою є концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона, згідно з якою у середньому віці людина стикається із завданням генеративності - прагненням до творення, виховання наступного покоління та передачі власних цінностей і життєвих орієнтирів. Труднощі у реалізації цього завдання можуть спричинити кризовий стан, що проявляється у втраті сенсу життя [1].

Спираючись на епігенетичну теорію життєвого циклу, Еріксон ґрунтовно аналізував розвиток особистості впродовж усього життя. На стадії середньої дорослості, за його поглядами, індивід починає усвідомлювати важливість внеску у добробут майбутніх поколінь; позитивним результатом цього етапу є прагнення створити кращі умови для подальшого розвитку людства. У разі несформованості генеративності людина схиляється до надмірної зосередженості на собі, коли власні потреби стають пріоритетними. Наслідками такої кризи можуть бути роздуми про беззмістовність власного існування, відсутність задоволення від життя як у себе, так і в оточення, зниження мотивації до діяльності, небажання діяти та відчуття глибокої незадоволеності й меншовартості. У результаті формується стан застою, який ускладнює подальше проходження наступних життєвих етапів, що можуть сприйматися як позбавлені сенсу.

Проблематика розвитку особистості у зрілому віці й досі залишається однією з найскладніших і недостатньо досліджених у психологічній науці. Це підтверджується відсутністю єдиної термінології та нечіткістю вікових меж,

що свідчить про багатовимірність і недостатню вивченість зазначеного явища.

У зв'язку з наявністю зазначених труднощів постає потреба в ґрунтовному дослідженні причин і механізмів виникнення кризи середнього віку, а також у розробці ефективних підходів і практичних методик для фахівців, які працюють із цією категорією людей. Це, у свою чергу, може сприяти підвищенню ймовірності конструктивного та гармонійного подолання даного життєвого етапу.

Чимало психологів розглядають кризу середнього віку як період глибокої саморефлексії та переоцінки власного життя, коли людина прагне знайти сенс існування і досягти балансу між особистими здобутками та очікуваннями. Згідно з поглядами Даніеля Левінсона, приблизно у 40-річному віці відбувається так звана «переоцінка життя», яка може спричиняти суттєві зміни у поведінці, професійній діяльності та міжособистісних взаєминах [2]. Хоча цей процес нерідко супроводжується стресом, тривожністю або депресивними переживаннями, він водночас виступає важливим чинником особистісного розвитку та пристосування до нових життєвих умов.

Криза середнього віку проявляється також через трансформації в емоційній сфері. Однією з характерних ознак є посилення відчуття невдоволення собою, жалю через нереалізовані прагнення та втрачені можливості. Як зазначає Роберт Дж. Вайнберг, у цей період люди часто гостро переживають втрату молодості й усвідомлюють обмеженість життєвого часу, що може спонукати до радикальних змін способу життя [3]. Паралельно відбувається переосмислення професійних досягнень, зумовлене усвідомленням певних обмежень у кар'єрному зростанні та необхідністю подолання професійних труднощів.

Для окремих осіб цей етап супроводжується внутрішнім конфліктом, який може проявлятися у формі стресових станів, депресії, а також загострення міжособистісних конфліктів у сім'ї чи на роботі. Водночас криза

середнього віку не обов'язково має негативні наслідки. Для багатьох людей вона стає поштовхом до самореалізації та особистісного оновлення. Саме в цей період нерідко відбувається повернення до відкладених цілей, активізація процесів саморозвитку, а також формування більш глибоких і змістовних взаємин з іншими. Дослідники підкреслюють, що цей етап може слугувати не лише джерелом складних переживань, а й можливістю для перегляду життєвих цінностей і орієнтирів [18].

Водночас важливо враховувати, що криза середнього віку не є універсальним або обов'язковим явищем для всіх людей. Деякі індивіди або не стикаються з нею взагалі, або переживають її у значно м'якшій формі. У подібних випадках відсутні глибокі внутрішні суперечності, і життєвий шлях продовжується без істотних змін у сприйнятті власного життя.

Характер перебігу кризи середнього віку визначається низкою чинників, серед яких особливу роль відіграють соціокультурні умови, індивідуально-психологічні особливості людини та досвід попередніх кризових періодів [19]. Важливо підкреслити, що цей етап не є однозначно деструктивним: за умови активної роботи над собою та наявності належної психологічної підтримки він може стати значущим етапом особистісного зростання.

1.2. Психологічні аспекти кризи середнього віку: типові переживання та поведінка

Криза середнього віку супроводжується комплексом специфічних психологічних станів і поведінкових змін. У цей період людина схильна до пошуку сенсу життя, переоцінки власних цінностей і життєвих орієнтирів, а також до усвідомлення обмеженості часу існування. З психологічного погляду цей етап може виступати як чинником стресу, так і можливістю для особистісного розвитку та поглиблення самосвідомості. Водночас інтенсивність і характер переживань значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей, соціального контексту та рівня підтримки з боку оточення. На сьогодні дослідники достатньо детально описали й систематизували основні прояви та домінуючі стани, притаманні людині в період вікової кризи, що супроводжується психічною напругою. Важливо зазначити, що зміни, характерні для середнього віку, охоплюють різні складові здоров'я - психічну, фізичну та інші, а їх прояви відображаються на психологічній, біологічній та інших сферах життєдіяльності особистості [14]. Розглянемо їх більш докладно.

Однією з найбільш типових ознак цього періоду є переживання втрати молодості. Людина починає гостріше усвідомлювати вікові зміни організму та наближення завершення життєвого шляху. Таке усвідомлення може зумовлювати пригнічений емоційний стан, незадоволення власним життям і відчуття втрати його сенсу. Часто виникає підвищена тривожність, пов'язана з нереалізованими прагненнями та нездійсненими планами. За словами Юлії Гіппенрейтер, у цей період можлива криза ідентичності, оскільки переоцінка життєвих досягнень і цілей нерідко супроводжується сумнівами щодо правильності раніше зроблених виборів [4].

Емоційна сфера зазнає суттєвих змін, що проявляються у зниженні інтересу до власного життя, соціального оточення та подій, пригніченому настрої, відчутті беззмістовності повсякденних справ, песимістичному

сприйнятті теперішнього й майбутнього. Водночас можливе зростання рівня тривожності та хронічної втоми. Людина часто звертається до спогадів про молодість, що супроводжується посиленням рефлексії та переосмисленням життєвого досвіду. Нерідко спостерігається певна відстороненість від актуального моменту «тут і тепер». Внутрішні переживання набувають особливої значущості: попередні цінності та смисли, які раніше виконували опорну функцію, переглядаються і часто знецінюються, тоді як нові ще не сформовані у структурі особистості. Це може призводити до відчуття минулості життя, власної незначущості та екзистенційної порожнечі [38].

На думку Д. Левінсона, переоцінка прожитого досвіду є непростим процесом, оскільки вона передбачає своєрідне «звільнення від ілюзій», що нерідко супроводжується розчаруванням або навіть цинічним ставленням до себе та навколишнього світу [2]. У частини чоловіків це може викликати відчуття втрати та внутрішньої порожнечі, яку складно компенсувати. Дослідник визначає цей період як кризу середнього віку - етап глибоких внутрішніх і зовнішніх змін, який є важливою складовою становлення зрілої особистості. Водночас ключовим елементом у його концепції є трансформація життєвої структури, що включає професійні й особистісні ролі, форми дозвілля та систему соціальних зв'язків. Своєчасне оновлення цієї структури дає змогу уникнути загострених проявів кризи, натомість відбувається поступовий «перехід», який охоплює більшість сфер життєдіяльності людини.

Якщо ж такі зміни не відбуваються регулярно і людина не переглядає різні аспекти свого життя, вона може зіткнутися з ускладненнями, зокрема через зниження фізичної активності та уповільнення життєвого ритму. Водночас існують альтернативні підходи: деякі дослідники розглядають середній вік як період найвищої ефективності у професійній і соціальній сферах. Інша позиція, представлена в межах психології особистості, трактує цей етап як відносно стабільний, без істотних змін, що завершується досягненням зрілості. З цієї перспективи, підвищений рівень невротизму

може виступати чинником ризику виникнення кризових станів у будь-які перехідні періоди, включно із середнім віком.

Важливим аспектом кризи середнього віку є також переосмислення міжособистісних стосунків. Люди можуть усвідомлювати невідповідність між реальним життям і тими уявленнями, які вони мали в молодості, що інколи супроводжується розчаруванням у шлюбі чи взаєминах із близькими. Відмінності в цінностях, зміна життєвих пріоритетів або недостатнє взаєморозуміння можуть призводити до внутрішніх переживань і конфліктів у спілкуванні. Водночас цей період може стати поштовхом до оновлення стосунків із партнером або дітьми. Наприклад, коли діти дорослішають і наближаються до завершення шкільного етапу, батьки починають інакше сприймати власну роль у сім'ї. Хоча такі зміни нерідко супроводжуються напруженням, вони можуть сприяти глибшому усвідомленню сімейних ролей і переосмисленню взаємин [5].

Рання дорослість зазвичай характеризується активним пошуком свого місця в житті, професійного шляху та формуванням ідентичності. Саме в цей період люди часто створюють сім'ю, вступають у шлюб, розпочинають професійну діяльність або навчання. Натомість щодо осіб середнього віку існує поширене уявлення, що вони вже досягли певної стабільності та мають сформовану ідентичність. Проте саме на цьому етапі багато хто починає переглядати власне життя. Це може стати переломним моментом, коли виникають питання про відповідність досягнутого попереднім планам, очікуванням і мріям. У процесі такої саморефлексії людина може дійти як до задовільних, так і до розчаровуючих висновків. Інколи з'являється відчуття нереалізованості або невідповідності власним очікуванням, що спричиняє внутрішній конфлікт і негативне сприйняття свого життєвого шляху [20].

Варто зауважити, що жінки, як правило, більш схильні до саморефлексії та аналізу власного життєвого досвіду, що може сприяти м'якшому проходженню періоду середнього віку. Для них цей процес нерідко виявляється менш травматичним порівняно з чоловіками, які

зазвичай демонструють нижчий рівень рефлексивності й можуть переживати більш гострі внутрішні труднощі, пов'язані з переоцінкою життєвого шляху, навіть за відсутності виражених зовнішніх проявів «симптомів». У процесі осмислення прожитого люди часто стикаються з невідповідністю між реальністю та юнацькими очікуваннями, що може стимулювати потребу у змінах. У цьому контексті середній вік постає як період нових можливостей [10]. Водночас переживання цієї кризи нерідко супроводжується інтенсивними негативними емоціями, які інколи призводять до надмірного, навіть імпульсивного прагнення до змін, що також є характерною рисою цього етапу. Разом із тим успішне подолання кризи може сприяти формуванню цілісного образу «Я» та подальшому особистісному розвитку.

Згідно з підходом Е. Еріксона, розвиток особистості відбувається через послідовність криз, які людина має подолати на різних етапах життя. У цьому сенсі криза середнього віку може виконувати роль каталізатора змін, відкриваючи можливості для переосмислення власного існування, життєвих цілей і пріоритетів. Д. Левінсон також підкреслює, що переоцінка минулого є складним і болісним процесом, який передбачає «позбавлення ілюзій» і може супроводжуватися глибоким розчаруванням або навіть цинічним сприйняттям життя. Усвідомлення нереалізованості мрій щодо професійного успіху чи сімейного благополуччя здатне викликати почуття втрати та жалю [21].

Криза середнього віку спонукає людину переглянути свої життєві орієнтири та, можливо, відкрити нові напрями самореалізації, які раніше не розглядалися. Це період, коли відбувається повторне визначення цінностей і пріоритетів, що потенційно може привести до більш гармонійного й усвідомленого життя.

У поведінковому вимірі цей етап може проявлятися по-різному. Одним із поширених проявів є зміна професійної діяльності, що часто пов'язано з емоційним вигоранням, відсутністю очікуваних результатів або відчуттям кар'єрного застою. У таких умовах людина починає шукати альтернативні

можливості - змінює професію, відкриває нові захоплення або повертається до раніше значущих інтересів.

Як зазначає Джонатан Хай, у цей період люди або прагнуть до нових починань, або звертаються до рефлексії та відновлення тих занять, які приносили задоволення в молодості [6]. Водночас з'являються сумніви щодо правильності попередніх рішень, що може викликати бажання кардинально змінити звичний спосіб життя - наприклад, опанувати нові види діяльності, змінити місце проживання чи коло інтересів. Проте зовнішні зміни не завжди супроводжуються внутрішніми перетвореннями, які потребують глибокої роботи над собою. Важливо враховувати, що такі кроки не завжди забезпечують стійкий позитивний результат, особливо за відсутності належної підтримки та ефективних стратегій подолання кризового стану [7].

Не менш значущою є фізіологічна складова кризи середнього віку: вікові зміни в організмі, зниження рівня фізичної активності та поява проблем зі здоров'ям можуть виступати додатковими чинниками стресу й посилювати емоційне напруження. Ознаки старіння, зокрема поява сивини, зморшок чи погіршення фізичної форми, здатні викликати почуття невпевненості або розчарування, особливо якщо людина не готова прийняти природність цих процесів. У деяких випадках це призводить до спроб протидіяти віковим змінам, що проявляється у прагненні зберегти молодість будь-якими засобами, зокрема через косметологічні процедури чи хірургічні втручання. Подібна поведінка може свідчити про внутрішню невпевненість і бажання контролювати неминучі процеси.

Багато людей у період кризи середнього віку починають переосмислювати правильність обраного життєвого шляху. Такі сумніви часто виникають після досягнення певного рівня професійної реалізації, коли постає питання подальших перспектив: «Що далі?», яке з часом набуває дедалі більшої актуальності. У результаті звичне сприйняття життя може зазнавати трансформації, а психологічний стан характеризується пошуком нових смислів, цілей і переоцінкою ціннісних орієнтацій.

Прояви цих змін можуть бути різноманітними: від зміни професійної діяльності до формування нового способу життя або перегляду повсякденних звичок. Такі трансформації можуть мати як позитивний, так і негативний характер, що значною мірою залежить від здатності людини ефективно долати кризові стани [9].

Криза середнього віку часто супроводжується переоцінкою міжособистісних взаємин як у приватній, так і в професійній сферах. У цей період людина може усвідомити, що окремі стосунки, наприклад із колегами чи партнерами, втратили свою значущість або емоційну насиченість [16]. Це закономірно призводить до трансформації соціальних зв'язків, пошуку нових контактів або перегляду вже існуючих. У взаємодії з дітьми також відбуваються зміни: формується нове бачення батьківської ролі, що іноді супроводжується додатковим психологічним напруженням.

Отже, криза середнього віку є складним і багатовимірним процесом, який охоплює різні сфери життя людини. Вона супроводжується як негативними переживаннями, так і потенційними можливостями для позитивних змін. Характерні для цього періоду емоційні стани та поведінкові реакції слід розглядати не лише як труднощі, але й як передумову для самопізнання, глибокої рефлексії, перегляду системи цінностей і формування нових життєвих цілей, що відповідають внутрішнім потребам і реальним обставинам життя людини.

1.3. Особливості перебігу кризи середнього віку в аспекті статевих відмінностей

Феномен переходу до середнього віку, який зазвичай охоплює період від 35 до 50 років, супроводжується суттєвими емоційними та психологічними трансформаціями. На цьому етапі відбувається глибоке переосмислення особистих досягнень, життєвих прагнень і ціннісних орієнтирів. Хоча такі зміни притаманні як чоловікам, так і жінкам, сучасні дослідження акцентують увагу на відмінностях у способах їх переживання. Сам термін «криза середнього віку» був запроваджений канадським психоаналітиком Еліотом Жаксом у 1957 році й спочатку трактувався як тривалий депресивний стан, у межах якого людина усвідомлює неминучість смерті та обмеженість життєвого часу [19].

До групи підвищеного ризику належать особи з емоційною нестабільністю, ті, хто пережив травматичні події, опинявся в екстремальних умовах або зазнав серйозних невдач у професійній чи особистій сфері. Небезпека полягає в тому, що кризові переживання можуть сприяти розвитку соматичних і невротичних розладів. Усвідомлення цих процесів часто підсилює саморефлексію, що, своєю чергою, стимулює перегляд життєвих і професійних цілей. Наукові дослідження підтверджують поширеність цього явища та його значущі психологічні наслідки. Зокрема, встановлено, що рівень депресивних станів у віковій групі 40–50 років є вищим порівняно з молодшими та старшими віковими категоріями.

Деякі відомі дослідники ХХ століття розглядали кризу середнього віку крізь призму гендерних відмінностей. Так, Л.С. Виготський і К.Г. Юнг вважали, що криза, яка виникає приблизно у 30–40 років, більш характерна для чоловіків [22]. Проте сучасні наукові підходи спростовують цю точку зору: зокрема, представники феміністичних напрямів наголошують на рівнозначній соціальній активності жінок і чоловіків. Якщо раніше вважалося, що орієнтація на досягнення та соціальний статус притаманна

переважно чоловікам, то сьогодні ці характеристики однаковою мірою властиві обом статям. Водночас чоловіки й жінки можуть по-різному переживати кризу середнього віку, що зумовлено як соціальними, так і психологічними чинниками.

Для чоловіків характерним є оцінювання власної успішності через призму професійних досягнень і суспільного визнання. У період середнього віку вони можуть почати сумніватися в повноті реалізації свого потенціалу, що нерідко призводить до почуття розчарування та незадоволеності [20]. Додатковим фактором виступає занепокоєння щодо погіршення фізичного стану, зниження сили та витривалості. З метою компенсації цих змін деякі чоловіки вдаються до різких змін способу життя: починають займатися активними або навіть ризикованими видами діяльності, роблять символічні покупки, що асоціюються з молодістю, силою та статусом. Через вплив соціальних стереотипів, які обмежують відкритий прояв емоцій, чоловіки часто не схильні вербалізувати свої переживання, тому кризові стани можуть проявлятися у формі дратівливості, замкнутості або агресивної поведінки.

Жінки нерідко пов'язують власну ідентичність із виконанням сімейних ролей. Коли діти дорослішають і стають самостійними, частина жінок переживає стан емоційної порожнечі, відомий як «синдром порожнього гнізда». Подібні зміни можуть спричиняти відчуття втрати материнської ролі, особливо якщо значна частина життя була присвячена вихованню дітей. У таких умовах часто виникає криза самовизначення, яка проявляється у прагненні знайти нові джерела натхнення, а також сформувати нові професійні й особистісні цілі [6]. Трансформація звичних ролей може викликати невпевненість і втрату життєвих орієнтирів, особливо у тих жінок, які тривалий час зосереджувалися переважно на сім'ї. Водночас цей етап відкриває можливості для переосмислення взаємин із партнером і дорослими дітьми. В емоційній сфері такі зміни можуть супроводжуватися тривожністю, підвищеною самокритичністю, розгубленістю та втратою життєвих смислів, які раніше визначали ідентичність особистості. Це, у свою чергу, може

призводити до стагнації особистісного розвитку, що підкреслює важливість формування нових життєвих орієнтирів і сенсів для подальшої самореалізації [36].

З іншого боку, соціальні стандарти, що акцентують увагу на молодості та привабливості, можуть формувати невпевненість у зв'язку з віковими змінами зовнішності. У відповідь на це деякі жінки докладають значних зусиль для збереження зовнішньої привабливості та сповільнення процесів старіння, звертаючись до косметологічних процедур, послуг спа-індустрії або навіть пластичної хірургії. Водночас у деяких культурах, зокрема східних, вік асоціюється з мудрістю, досвідом і соціальним авторитетом, що сприяє більш позитивному сприйняттю цього періоду життя. Жінки, які тривалий час зосереджувалися на сімейних обов'язках, можуть відчувати труднощі у професійній самореалізації. Відсутність кар'єрного розвитку та особистих досягнень може посилювати кризові переживання, знижувати задоволеність життям і підвищувати рівень тривожності. На відміну від чоловіків, жінки часто оцінюють власну успішність як у професійній, так і в сімейній сферах, що іноді спричиняє внутрішній конфлікт і відчуття необхідності складного вибору, наприклад між кар'єрою та вихованням дітей.

Згідно з результатами досліджень, люди в період кризи середнього віку частіше скаржаться на порушення сну, хронічний стрес і загальне погіршення самопочуття. Важливо підкреслити, що ці прояви значною мірою пов'язані з віковими фізіологічними змінами. Перехід до середнього віку є складним і багатовимірним процесом, який по-різному проявляється у чоловіків і жінок. Усвідомлення цих відмінностей має важливе значення для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Фахівці у сфері психології та психотерапії можуть сприяти більш м'якій адаптації, допомагаючи клієнтам опрацьовувати емоційні труднощі, підвищувати рівень психологічного благополуччя та задоволеності різними аспектами життя [30].

Окрім цього, у суспільстві існує значна кількість стереотипів і очікувань щодо того, якою має бути людина у віці 30–40 років. Серед них - досягнення успіху в професійній діяльності, створення сім'ї, матеріальна стабільність і ведення активного способу життя. Подібні соціальні установки нерідко стають джерелом внутрішніх суперечностей, особливо у випадках, коли людина відчуває невідповідність цим стандартам [23].

Емоційний стан людини значною мірою визначається особливостями самосприйняття та оцінки власного життя, а вікові зміни часто посилюють кризові переживання. Трансформація соціальних ролей нерідко спричиняє розгубленість у розумінні подальшого життєвого шляху: людина може втрачати чіткість у визначенні власних потреб і ціннісних орієнтирів. Такий період здатен як сприяти глибокому внутрішньому розвитку та переосмисленню життєвого досвіду, так і викликати тривалі труднощі, перетворюючись на затяжний внутрішній конфлікт.

Вагомий вплив на осіб середнього віку мають також соціально-економічні зміни, які особливо відчутні в останні роки. Наслідки пандемії коронавірусу, карантинні обмеження чи економічні санкції призвели до зниження попиту на працівників у низці галузей. Постійна нестабільність і невизначеність формують у людей стан напруженого очікування, що супроводжується пригніченістю, тривогою за майбутнє та власну безпеку, посилюючи прояви кризи середнього віку.

Особливо вразливими виявляються ті, хто з огляду на вік уже не може розраховувати на досягнення тих кар'єрних цілей, які планувалися в молодості. Додатковим стресовим чинником стають і соціальні умови, що змушують людину продовжувати трудову діяльність у більш пізньому віці, що негативно позначається на емоційному стані [11].

Сімейні та міжособистісні взаємини також відіграють важливу роль у переживанні кризи середнього віку як у жінок, так і в чоловіків. Соціальні уявлення про гендерні ролі можуть створювати додаткове напруження у взаєминах. Наприклад, жінки часто стикаються з очікуваннями, які

пов'язують їхню соціальну цінність із материнством і зовнішньою привабливістю, тоді як чоловіки можуть відчувати тиск у разі невідповідності їхнього соціального статусу чи професійних досягнень ustalеним стандартам. Унаслідок цього сімейні стосунки можуть зазнавати істотних змін.

Коли діти дорослішають і починають самостійне життя, батьки, особливо у середньому віці, стикаються з явищем «порожнього гнізда». Це створює не лише фізичну дистанцію, а й емоційний вакуум, який іноді провокує кризові явища у подружніх стосунках [17]. Зміна ролей у системі «батьки - діти» може викликати відчуття втрати життєвого сенсу, особливо у тих, чия діяльність була зосереджена навколо виховання дітей. У подібних ситуаціях криза середнього віку може супроводжуватися почуттям самотності, ізолюваності та емоційного відчуження.

Зазначені зміни можуть виступати джерелом значного стресу, однак водночас криза середнього віку здатна стати сприятливим періодом для зміцнення подружніх взаємин. Усвідомлюючи обмеженість часу для реалізації особистих цілей, люди у віці 40–50 років нерідко активізують прагнення до глибшого взаєморозуміння з партнером. Цей етап може спонукати до переоцінки власних почуттів, потреб і очікувань у стосунках. У пошуках більш зрілого та змістовного зв'язку деякі пари звертаються до нових форм комунікації, що сприяє зміцненню взаємин на основі відкритості, довіри та взаємної підтримки.

У цей період особливої ваги набувають також взаємини з друзями та колегами. Людина, яка переживає кризу середнього віку, часто переглядає своє соціальне оточення, оцінюючи значущість наявних контактів. Вона може усвідомити, що частина зв'язків втратила свою актуальність, а колишні друзі чи колеги вже не поділяють її інтересів і цінностей. Паралельно виникає потреба у формуванні нових соціальних контактів, які здатні забезпечити емоційну підтримку та відчуття розуміння. Таким чином, криза середнього віку не лише провокує внутрішні суперечності у взаєминах, але й

відкриває можливості для переосмислення їх значущості та побудови нових зв'язків [25].

У цей час відбувається і трансформація батьківських ролей, особливо коли діти досягають дорослості. Взаємини з ними змінюються: від ролі опікунів і наставників батьки поступово переходять до ролі порадників або навіть рівноправних партнерів у спілкуванні. Це може приносити як задоволення, так і викликати суперечливі переживання, пов'язані зі зменшенням відчуття власної значущості для дітей. Наукові дослідження свідчать, що у людей, які перебувають у стані кризи середнього віку, часто спостерігаються зниження рівня задоволеності життям, нестабільність самооцінки, підвищена тривожність та зменшення відчуття життєвої осмисленості [37]. Водночас цікавою особливістю є послаблення дії психологічних захисних механізмів і зниження схильності до деструктивних моделей поведінки, що сприяє більшій відкритості до усвідомлення власних переживань і тривог. Загалом результати досліджень дозволяють розглядати кризу середнього віку не лише як складний, але й як потенційно конструктивний етап, сприятливий для особистісного розвитку [37].

За результатами аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що активна життєва позиція, орієнтація на досягнення соціального статусу та суспільно значущих результатів у багатьох випадках пов'язані з вищим рівнем самооцінки. Особи з такими характеристиками, незалежно від статі, зазвичай відчують власну спроможність впливати на перебіг свого життя та планувати майбутнє. Їхнє життя, як правило, сприймається як більш осмислене, що сприяє зменшенню інтенсивності кризових переживань у період середньої дорослості. Завдяки здатності ефективно опрацьовувати фрустраційні стани, пов'язані з віковою кризою, людина отримує можливість переходу на новий рівень особистісного розвитку. Це узгоджується з позиціями багатьох науковців, які підкреслюють конструктивну роль кризових періодів в онтогенезі особистості.

Отже, криза середнього віку у жінок і чоловіків має свої специфічні риси, що зумовлені не лише біологічною статтю, а й впливом соціокультурних стереотипів, економічних умов та особливостей сімейного виховання. Усвідомлення гендерних відмінностей у переживанні цього етапу життя дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги, враховуючи специфіку емоційних і поведінкових реакцій чоловіків і жінок у період середнього віку.

Висновки до розділу 1

1. Криза середнього віку розглядається як важливий етап життєвого шляху особистості, який супроводжується переосмисленням цінностей, сумнівами щодо обраних життєвих орієнтирів і трансформацією уявлень про себе та навколишню дійсність.

2. Аналіз теоретичних підходів дозволяє виокремити ключові характеристики, притаманні кризі середнього віку:

- усвідомлення неминучості процесів старіння;
 - тривожність щодо майбутнього та пригнічений емоційний стан, пов'язаний із нереалізованими цілями;
 - прагнення до досягнення особистісного і соціального успіху.
- Емоційна сфера в цей період охоплює не лише негативні переживання, а й потенціал для особистісних змін, перегляду життєвих орієнтирів і пошуку нових смислів існування.

3. Попри загальну універсальність кризи середнього віку, її перебіг має певні відмінності, зокрема зумовлені гендерними особливостями. Чоловіки та жінки по-різному переживають цей період, що пояснюється відмінностями у соціальних ролях, емоційних і психологічних потребах, фізіологічних характеристиках, а також культурних чинниках. Суспільні очікування, стереотипи та вплив сімейного середовища значною мірою визначають специфіку сприйняття вікової кризи. Такі установки нерідко провокують внутрішні суперечності й песимістичні настрої, особливо у випадках, коли людина відчуває невідповідність соціальним стандартам. Водночас цей період може виступати поштовхом до внутрішнього розвитку та досягнення нових результатів у професійній діяльності.

4. Криза середнього віку є складним, багатовимірним і недостатньо дослідженим явищем, яке поєднує як негативні прояви, так і можливості для особистісного зростання та формування зрілої, цілісної ідентичності. Сучасні дослідження вказують на зростання кількості людей, які переживають цей

стан, що підкреслює актуальність подальших наукових розвідок у галузі психології та необхідність розробки ефективних підходів до психологічної підтримки в цей період життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

2.1. Методологія та організація дослідження

У межах даного дослідження застосовувалися онлайн-опитувальники та психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення характерних переживань і потреб у психологічній підтримці осіб, які перебувають у стані кризи середнього віку.

Використані інструменти дали змогу комплексно оцінити рівень задоволеності життям, ступінь його осмисленості, а також суб'єктивне сприйняття власного психологічного віку. Для визначення можливих відмінностей між чоловіками та жінками у межах досліджуваної вибірки було застосовано статистичний метод - критерій Манна–Уїтні.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічної підтримки осіб, які переживають кризу середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи та психологічні аспекти кризи середнього віку, визначити її основні ознаки й характеристики.
2. Дослідити специфіку перебігу кризи середнього віку з урахуванням гендерних відмінностей.
3. Провести емпіричне дослідження для виявлення особливостей сприйняття кризи середнього віку чоловіками та жінками.
4. Розробити практичні рекомендації для осіб, які переживають цей період, а також для фахівців психологічної сфери.

Об'єкт дослідження - криза середнього віку.

Предмет дослідження - особливості психологічної підтримки в умовах цього кризового періоду.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні про наявність статистично значущих відмінностей у переживанні кризи середнього віку між чоловіками та жінками.

Методологічну основу дослідження становили теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, а також емпіричні методи, зокрема тестування, спрямоване на вивчення переживань осіб середнього віку. Для обробки отриманих результатів застосовувався статистичний аналіз, зокрема U-критерій Манна–Уїтні, що дозволив виявити основні закономірності та відмінності у переживанні кризи представниками різних статей.

У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 30 до 40 років, серед яких було по 10 чоловіків і жінок. Усі учасники належали до вікової категорії, що відповідає періоду середнього дорослого віку. Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільної участі.

Респондентів було попередньо поінформовано про мету та завдання дослідження. До вибірки увійшли представники різних професій і соціальних груп, що дало змогу врахувати різноманітність життєвого досвіду та умов.

У дослідженні було застосовано такі психодіагностичні методики:

1. Тест «Ваш психологічний вік» [31].

Цей опитувальник дає змогу визначити ставлення респондентів до власного минулого та майбутнього. Методика побудована на оцінюванні насиченості життя подіями в різні періоди, які учасники визначають за шкалою від 1 до 10.

Отримані результати дозволяють проаналізувати, як людина сприймає своє майбутнє, оцінює життєві перспективи та власні ресурси. Якщо психологічний вік перевищує біологічний, це може свідчити про нечіткість уявлень щодо майбутнього, відсутність чітких цілей і перспектив, зокрема у професійній сфері. Натомість занижений психологічний вік може вказувати на викривлене сприйняття часових перспектив і схильність відкладати реалізацію життєвих планів.

2. Анкета «Задоволеність життям» (ЗЖ) [32].

Дана методика є опитувальником, спрямованим на визначення рівня задоволеності особистості власним життям. Вона включає твердження, що охоплюють різні сфери життєдіяльності, зокрема міжособистісні стосунки, професійну реалізацію, стан здоров'я тощо.

Респонденти оцінюють кожен аспект за шкалою від 1 до 10, де 1 означає повну незадоволеність, а 10 - максимальне задоволення. Показники групуються у такі категорії, як «життєва залученість», «розчарування в житті», «втома від життя» та «тривожність щодо майбутнього».

Обробка результатів передбачає використання факторного аналізу, у межах якого визначається інтегральний показник задоволеності життям, а первинні бали трансформуються у стандартизовані значення відповідно до шкал інтерпретації. Опитувальник містить 46 тверджень, а результати класифікуються за рівнями: нижче середнього, середній та вище середнього.

3. Методика смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) [33].

Ця методика спрямована на оцінку рівня осмисленості життя респондентів. Вона включає систему питань, що дозволяють визначити ступінь усвідомлення життєвих цілей, значущості існування та загальної спрямованості особистості.

Учасники оцінюють важливість різних сфер життя, зокрема сім'ї, професійної діяльності, самореалізації тощо. Високі показники за шкалою СЖО свідчать про сформовану систему життєвих смислів, що є важливим показником ефективного подолання кризових періодів.

Структура методики передбачає оцінювання таких параметрів, як наявність життєвих цілей, рівень залученості до життя через інтерес і емоційне переживання, а також ступінь задоволеності життям, що відображає відчуття особистісної реалізованості. Крім того, методика дає змогу дослідити уявлення людини про контроль над власним життям, зокрема за показниками «локус контролю – Я» та «локус контролю – життя».

Статистичний критерій Манна-Уїтні. Для опрацювання отриманих результатів і встановлення статистичної значущості відмінностей між

досліджуваними групами (чоловіками та жінками) застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Зазначений підхід дає змогу порівнювати дві незалежні вибірки у випадках, коли розподіл даних відхиляється від нормального. За допомогою цього тесту перевірялася гіпотеза щодо наявності статистично значущих відмінностей у переживанні кризи серед представників різних статей.

Дослідження було реалізоване у два послідовні етапи. На першому етапі респондентам запропонували пройти три психодіагностичні методики: тест «Ваш психологічний вік», опитувальник «Задоволеність життям» та методику сенсожиттєвих орієнтацій. Усі процедури здійснювалися в онлайн-форматі, що сприяло забезпеченню зручності участі та дотриманню конфіденційності.

Другий етап передбачав статистичне опрацювання зібраного матеріалу із застосуванням критерію Манна-Уїтні. У процесі аналізу було виявлено можливі відмінності між чоловіками та жінками за показниками задоволеності життям і рівнем осмисленості життєвого досвіду в межах обраної вікової категорії.

Додатково здійснено оцінку розподілу результатів за всіма використаними методиками, що дозволило окреслити загальні тенденції та специфіку переживань учасників дослідження.

Окремий акцент було зроблено на дотриманні етичних принципів. Учасників поінформували про мету дослідження, після чого вони надали добровільну згоду на участь.

Усі отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях і залишалися конфіденційними. Респонденти мали можливість припинити участь у будь-який момент без необхідності пояснювати причини.

Отже, запропонована методологія поєднує застосування психодіагностичних інструментів для об'єктивного вивчення внутрішнього стану осіб у період кризи середнього віку зі статистичним аналізом, спрямованим на виявлення значущих міжстатевих відмінностей.

Такий підхід забезпечує більш глибоке й цілісне розуміння особливостей переживань і потреб людей у зазначений період життя, що створює підґрунтя для розроблення ефективніших програм психологічної підтримки.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Методика «Ваш психологічний вік» призначена для встановлення того, наскільки людина суб'єктивно сприймає себе «молодшою» чи «старшою» у психологічному вимірі. Вона охоплює такі аспекти, як відчуття власного фізичного стану, усвідомлення соціальної ролі, емоційний стан та рівень самооцінки [31].

У процесі визначення психологічного віку, в якому взяли участь 20 респондентів, було отримано такі результати (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Показники психологічного віку випробовуваних

	Психологічний вік					
	старший		молодший		адекватний	
чоловіки	7 ос.	70%	2 ос.	20%	1 ос.	10%
жінки	3 ос.	30%	5 ос.	50%	2 ос.	20%

Дані, подані в таблиці 2.1, були отримані в результаті оброблення анкет учасників дослідження та їх подальшого кількісного аналізу. Узагальнені результати психодіагностики респондентів наведено в Додатку А. З метою більш наочного відображення показників психологічного віку чоловіків і жінок отримані результати доцільно представити у формі гістограми (рис. 2.1).

Аналіз результатів за методикою «Ваш психологічний вік» показав, що респонденти, які сприймають себе старшими за свій хронологічний вік, як правило, не мають чіткого бачення власного майбутнього, уникають постановки довгострокових цілей і не схильні до планування, що негативно впливає на їхній емоційний стан. Водночас особи, які відчувають себе значно молодшими за свій фактичний вік, демонструють надмірно оптимістичне

ставлення до своїх можливостей і перспектив. Це, у свою чергу, ускладнює реалістичне життєве планування та може спричиняти відкладання важливих рішень і цілей через переконання у наявності достатнього часу для їх досягнення в майбутньому.

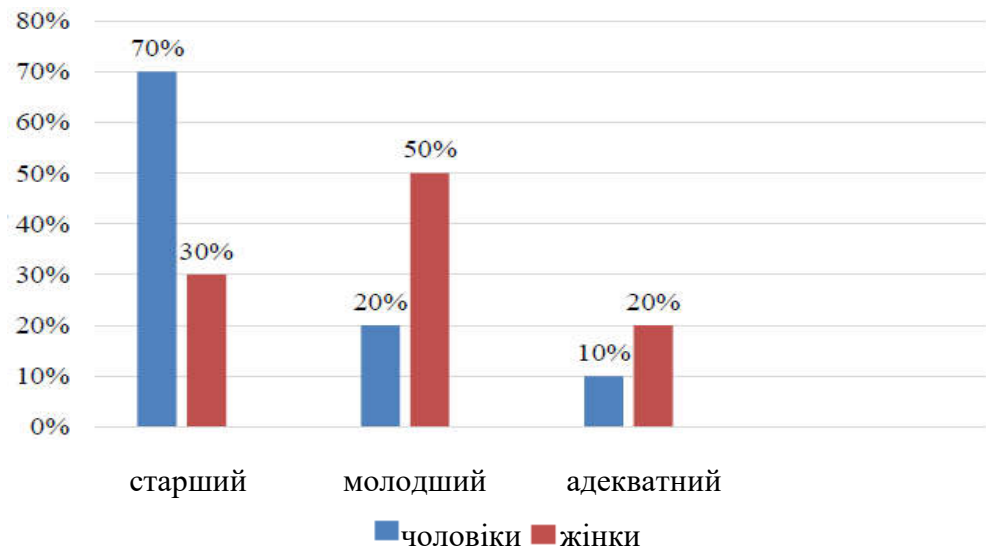


Рис. 2.1. Представленість випробовуваних за рівнем психологічного віку

Аналіз отриманих даних свідчить, що серед чоловіків лише один респондент (10%) адекватно оцінює власний психологічний вік, тоді як серед жінок таких виявилось двоє (20%). Водночас переважна частина жінок (50%) і 20% чоловіків сприймають себе молодшими за свій фактичний вік. Для цієї групи характерне оптимістичне бачення майбутнього, яке розглядається як простір для реалізації численних планів у віддаленій перспективі. Вони мають тенденцію до переоцінювання власних можливостей — фізичних, соціально-психологічних і професійних. Попри зовнішню позитивність такого самосприйняття, воно може спричиняти негативні наслідки, зокрема відкладання важливих справ і цілей. У результаті це призводить до зниження активності в теперішньому та недостатньої продуктивності. Жінки віком 30–40 років зазвичай оцінюють себе дещо молодшими, ніж є насправді, що може бути пов'язано з підвищеними вимогами до себе та прагненням поєднати професійну реалізацію, сімейне життя й особистісний розвиток.

Серед учасників, які відчують себе старшими за свій хронологічний вік, приблизно 70% становлять чоловіки і 20% - жінки. Відповідно до результатів першої методики, ці респонденти часто не бачать чітких перспектив у власному житті, не схильні до довгострокового планування та постановки цілей. Такий стан може посилювати переживання, пов'язані з кризою середнього віку. Подібне сприйняття нерідко супроводжується депресивними проявами, тривожністю через втрату молодості та зниженням мотивації, що формує відчуття безперспективності. У деяких випадках людина може вважати, що вже досягла всіх можливих цілей і не має подальших напрямів для розвитку. Думки про старіння та втрату життєвих можливостей спричиняють негативні емоційні стани, які поступово закріплюються і стають перешкодою для досягнення нових цілей. Отже, для більшості жінок характерне відчуття молодшого психологічного віку порівняно з реальним, тоді як чоловіки частіше схильні сприймати себе старшими.

Відповідно до результатів першої методики, особи, які відчують себе молодшими за свій вік, зазвичай демонструють вищу активність і більшу гнучкість у пристосуванні до життєвих труднощів. Натомість ті, хто сприймає себе старшими, нерідко мають труднощі з прийняттям змін і можуть розглядати кризу середнього віку як складний і неминучий етап.

Опитувальник «Задоволеність життям» (ЗЖ) виступає важливим інструментом для оцінювання психологічного стану людини в період кризи середнього віку. Завдяки цій методиці можна отримати кількісні показники задоволеності різними сферами життя, зокрема професійною діяльністю, міжособистісними стосунками, станом здоров'я та соціальним становищем. Визначення сфер, які викликають найбільше незадоволення, дає змогу окреслити напрями необхідних змін для підвищення якості життя. Саме на цьому етапі часто виникає потреба переосмислення кар'єрного шляху, зміни звичних моделей поведінки або глибшого аналізу проблем у стосунках. Своєчасне виявлення ознак незадоволеності може слугувати основою для

подальшого цілеспрямованого втручання. У результаті аналізу рівня задоволеності життям було отримано такі дані (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Показники задоволеності життям

	Фактори задоволеності життям									
	Залученість у життя		Розчарування в житті		Втома від життя		Занепокоєння щодо майбутнього		Загальне відчуття задоволеності життям	
	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень
чоловіки	6,2	середній	4,1	середній	4,6	середній	5,2	середній	5,8	середній
жінки	5,9	середній	3,7	середній	4,4	середній	4,5	середній	4,8	середній

Інформація, подана в таблиці 2.2, була отримана в результаті оброблення анкетних даних респондентів та здійснення їх первинного кількісного аналізу. Деталізовані результати діагностики по кожному учаснику представлені в Додатку Б. Для більш наочного відображення отриманих показників доцільно подати їх у вигляді гістограми (рис. 2.2).

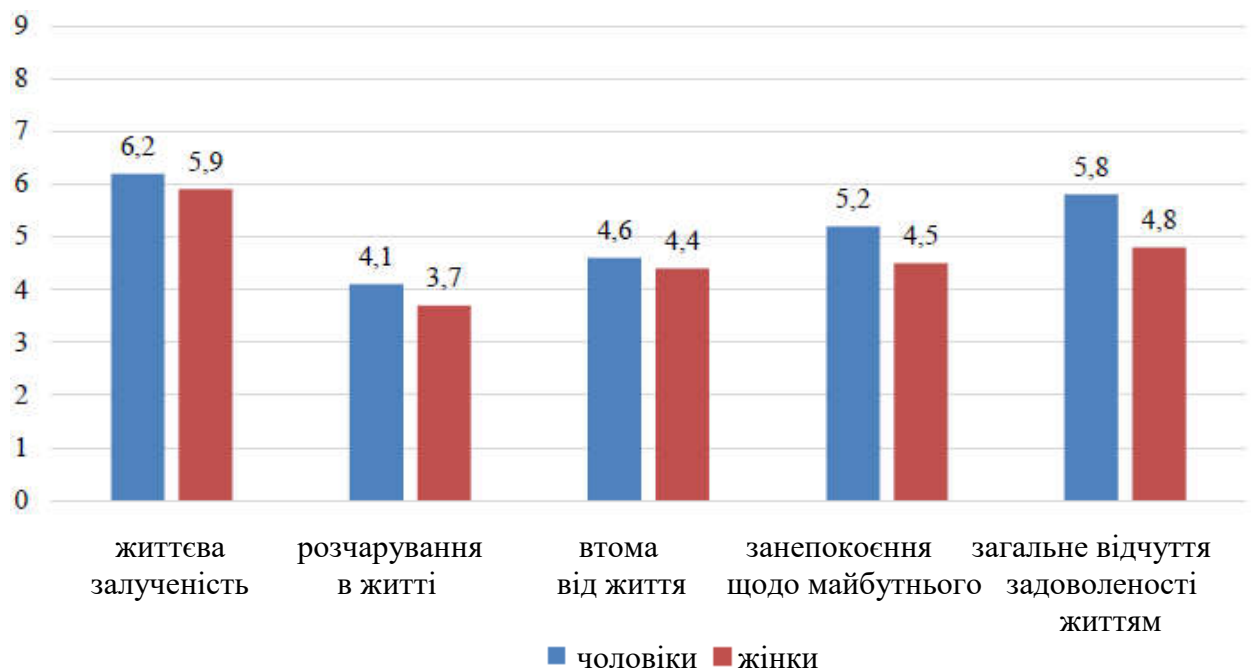


Рис. 2.2. Показники рівня задоволеності життям у випробовуваних

Аналіз результатів дослідження задоволеності життям серед респондентів дозволяє виокремити загальну тенденцію до середнього рівня показників. Це свідчить про те, що як чоловіки, так і жінки загалом оцінюють своє життя як «задовільне», обираючи у більшості випадків варіанти відповідей на кшталт «рідко» або «іноді». Водночас жоден із учасників не продемонстрував крайніх значень - ані дуже високого, ані вкрай низького рівня задоволеності. Проте детальніший аналіз показує, що ці показники наближені до нижньої межі середнього рівня, причому у жінок цей рівень дещо нижчий (4,8), ніж у чоловіків (5,8).

Показник «життєва залученість» виявився вищим серед усіх респондентів, особливо у чоловіків. Це вказує на те, що чоловіки частіше сприймають своє життя як більш наповнене подіями, проявляють більшу активність, ініціативність та зацікавленість у різних сферах, а також отримують більше задоволення від повсякденного життя. У жінок цей показник є дещо нижчим, що може свідчити про меншу вираженість відчуття залученості до життєвих процесів.

Водночас у респондентів спостерігається відчуття втоми від життя, яке більш виражене серед чоловіків. Воно проявляється у зниженні енергії, апатичних настроях та недостатній орієнтації на реалізацію власних потреб і досягнення поставлених цілей.

Цікавим є те, що попри високий рівень активності та включеності в життя, чоловіки частіше відчувають розчарування. Це може бути пов'язано з розбіжністю між бажаними досягненнями та реальними результатами, що зумовлює незадоволеність власною діяльністю. Проте навіть за наявності такого внутрішнього конфлікту вони зберігають відносно високий рівень життєвої активності. У жінок, навпаки, простежується більш тісний взаємозв'язок між розчаруванням, тривожністю щодо майбутнього та відчуттям втоми, що в підсумку призводить до зниження їхньої життєвої залученості.

Для наочного відображення загального рівня задоволеності життям доцільно представити результати у вигляді графіка (рис. 2.3).

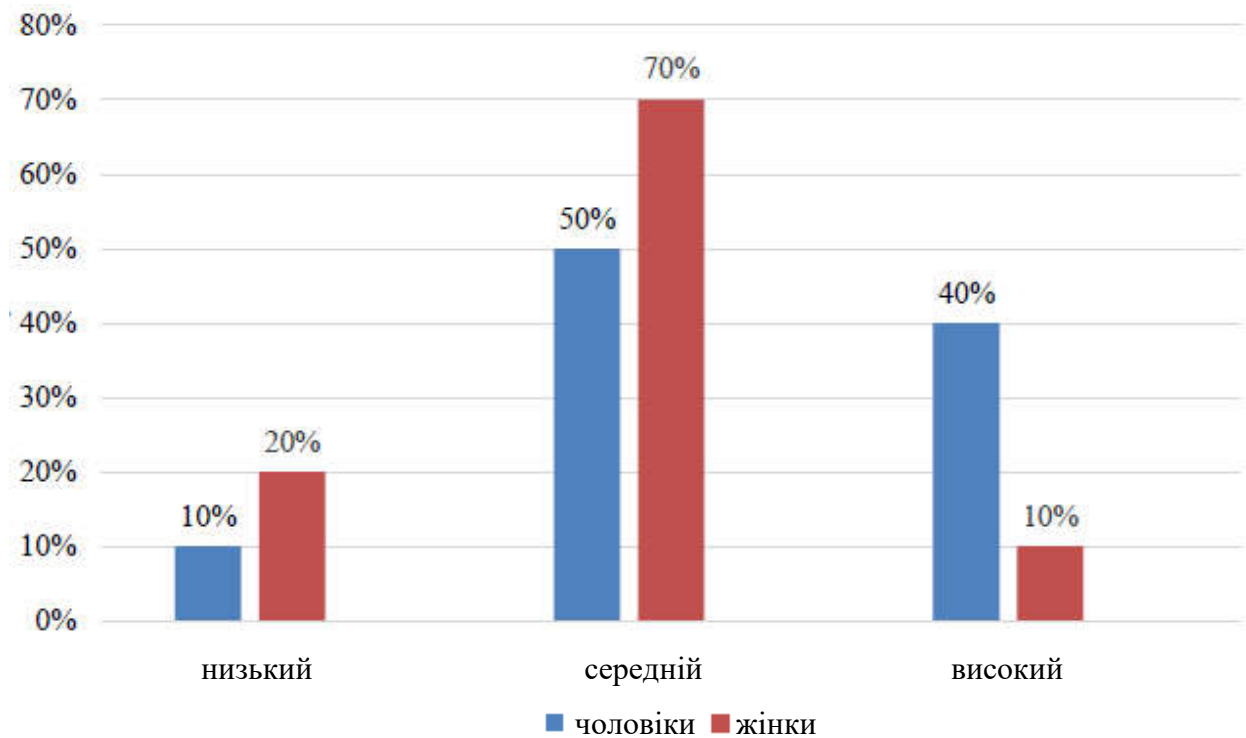


Рис. 2.3. Рівень задоволеності життям у чоловіків і у жінок

Проведений аналіз засвідчив, що як чоловіки, так і жінки переважно оцінюють власне життя на середньому рівні задоволеності. Водночас більш високі показники частіше демонструють чоловіки (40%), тоді як серед жінок спостерігається більша частка осіб із низьким рівнем задоволеності (20%). Це може свідчити про те, що частина жінок перебуває на етапі наближення до кризи середнього віку або вже її переживає.

У цілому чоловіки схильні сприймати своє життя як більш наповнене та змістовне, хоча при цьому не позбавлене переживань, пов'язаних із майбутнім. Рівень задоволеності життям у досліджуваній віковій групі є варіативним, однак жінки частіше оцінюють його як менш сприятливий. Це може бути зумовлено впливом соціальних очікувань і стандартів, що висуваються до жінок у сферах сім'ї, професійної реалізації та зовнішності. Ті з них, хто значну частину часу присвятив родині та вихованню дітей,

можуть стикатися з труднощами у визначенні нових життєвих цілей і джерел самореалізації, що, у свою чергу, посилює тривожність і переживання щодо майбутнього.

Методика сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) спрямована на дослідження життєвих смислів особистості, її ціннісних пріоритетів та основних джерел мотивації. Вона дозволяє визначити рівень усвідомленості людиною власного життя, ступінь відчуття його змістовності, задоволеність окремими життєвими сферами та здатність до саморегуляції (Додаток Г).

Розглянемо результати цього тестування, проведеного серед 10 жінок і 10 чоловіків віком 30–40 років (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середні показники вираженості субшкал за методикою життєвих орієнтирів у випробовуваних

	Субшкали									
	Ціль у житті		Процес життя		Результативність життя		Локус контролю- Я		Локус контролю - Життя	
	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень
чоловіки	29,3	середній	27,3	середній	24,3	середній	19,9	середній	27,7	середній
жінки	28,9	середній	25,9	середній	21,7	середній	17,7	середній	27	середній

Для більш наочного подання результатів, отриманих за методикою смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), доцільно представити їх у вигляді гістограми (рис. 2.4).

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що середні значення за всіма шкалами є вищими у чоловіків порівняно з жінками. Це може свідчити про більшу орієнтованість чоловіків на досягнення поставлених цілей, однак без надмірної ідеалізації, оскільки їхні показники не досягають

максимальних значень. Імовірно, така тенденція відображає більш виражене відчуття відповідальності чоловіків за реалізацію значущих життєвих цілей.

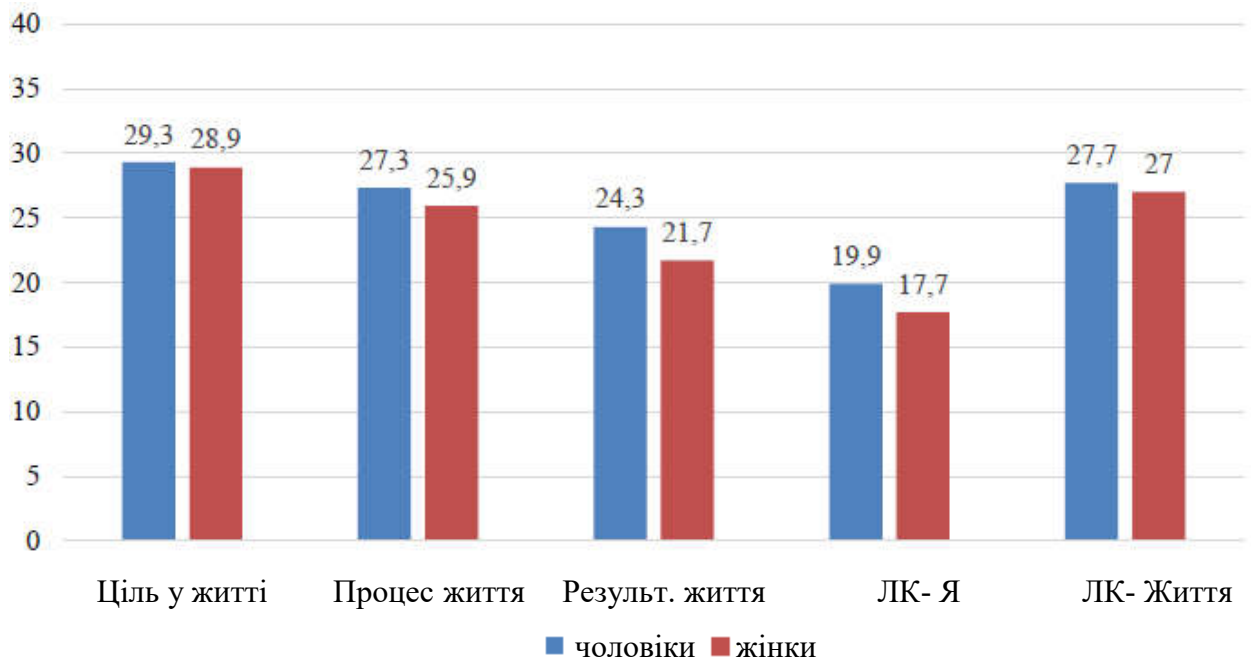


Рис. 2.4. Середні значення показників субшкал тесту смисложиттєвих орієнтацій

Показники за субшкалою «Процес життя» в обох групах перебувають на середньому рівні, причому у чоловіків вони дещо вищі. Це може свідчити про те, що всі учасники дослідження загалом орієнтовані на сприйняття теперішнього моменту, надають значення подіям, що відбуваються «тут і зараз», і відчують задоволення від поточного життя.

За субшкалою «Результативність у житті» жінки продемонстрували середній рівень задоволеності власними досягненнями (21,7), тоді як чоловіки оцінюють свої результати дещо вище, що підтверджується більшим значенням показника (24,3). У цілому представники обох статей досить позитивно оцінюють свої життєві досягнення за цією шкалою.

Середні показники за субшкалами «Локус контролю - Життя» та «Цілі в житті» виявляють більш виражені відмінності у порівнянні з показниками за шкалою «Локус контролю - Я». Незважаючи на загальну подібність тенденцій у сенсожиттєвих орієнтаціях чоловіків і жінок, спостерігаються

певні відмінності. Чоловіки частіше характеризують себе як сильних і самостійних особистостей, відчувають здатність контролювати власне життя, приймати незалежні рішення та послідовно реалізовувати їх. Крім того, вони більшою мірою орієнтовані на досягнення конкретних результатів, що відображає їхню прагматичність, раціональний підхід і прагнення до успіху у реалізації поставлених цілей.

Для більш наочного порівняння рівнів сенсожиттєвих орієнтацій між двома групами результати доцільно представити у вигляді гістограми (рис. 2.5).

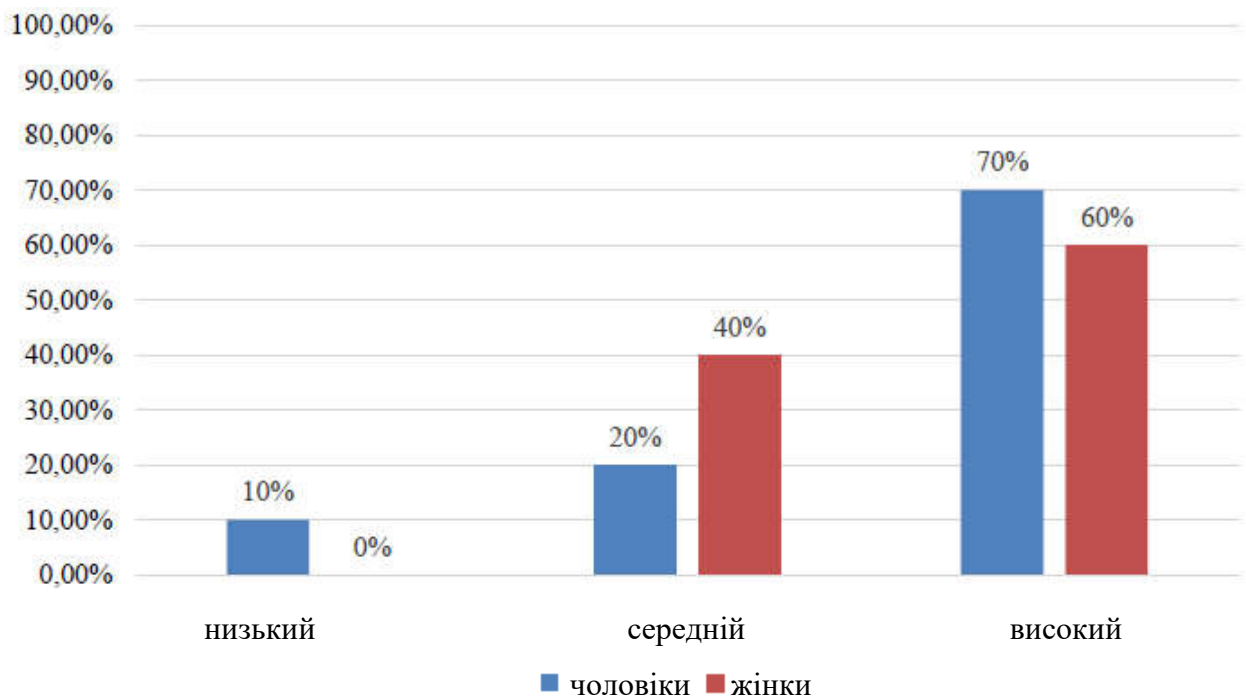


Рис. 2.5. Порівняльні показники рівня СЖО чоловіків і жінок

Аналіз результатів свідчить, що високий рівень сенсожиттєвих орієнтацій зафіксовано у 60% жінок і 70% чоловіків. Низькі показники виявлено лише у 10% чоловіків, тоді як середній рівень продемонстрували 40% чоловіків і 20% жінок. Це дає підстави припустити, що більшість респондентів обох груп відчувають здатність контролювати власне життя, сприймають себе як достатньо сильні особистості та позитивно оцінюють свій життєвий шлях, приймаючи досягнуті результати.

Отже, переважна частина учасників дослідження - як жінки, так і чоловіки - характеризується високим або середнім рівнем осмисленості життя. Це дозволяє зробити висновок, що у віковому діапазоні 30–40 років багато людей досягають певної зрілості, стабільності у цінностях і життєвих орієнтирах. Водночас частина респондентів стикається з труднощами у пошуку сенсу життя або відчуває недостатній контроль над ним, що може свідчити про наявність особистісних чи професійних криз, характерних для цього вікового періоду.

Порівняння проявів кризи середнього віку у чоловіків і жінок здійснюється із застосуванням статистичного критерію Манна-Уїтні. На цьому етапі аналізу розглядаються особливості переживання кризи у віці 30–40 років на основі показників, отриманих за методиками сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) та «Задоволеність життям» (ЗЖ).

Для цього використовується критерій Манна-Уїтні - непараметричний метод статистичного аналізу, який дозволяє визначити наявність відмінностей між двома незалежними вибірками. У даному випадку він застосовується для з'ясування, чи існують статистично значущі розбіжності між групами чоловіків і жінок.

Нульова гіпотеза полягає у відсутності статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками віком 30–40 років за показниками, отриманими за методиками ЗЖ і СЖО.

Альтернативна гіпотеза передбачає наявність таких відмінностей.

Процедура застосування критерію Манна-Уїтні включає такі етапи:

1. об'єднання даних двох вибірок (чоловіків і жінок) з подальшим їх упорядкуванням за зростанням значень;
2. присвоєння кожному значенню відповідного рангу;
3. обчислення сум рангів окремо для кожної групи;
4. визначення статистики U для кожної вибірки за відповідною

формулою:

$$U = n_1 \times n_2 + \frac{n_x(n_x+1)}{2} - T_x$$

Результати ранжування емпіричних показників, отриманих у групах чоловіків і жінок, а також обчислення значення U-критерію Манна-Уїтні подано в таблицях 2.4 та 2.5.

Оцінка статистичної значущості здійснюється шляхом зіставлення отриманого значення U із критичними значеннями, наведеними у відповідних таблицях критерію Манна-Уїтні. Це дає можливість визначити, чи є підстави для відхилення нульової гіпотези.

Таблиця 2.4

Результати ранжування даних за методикою УДЖ та розрахунок U-критерію Манна-Уїтні

Показники	Група	Сума рангів	U-критерій Манна-Уїтні
Залученість у життя	чоловіки	110,5	44,5
	жінки	99,5	
Розчарування в житті	чоловіки	117	38
	жінки	93	
Втома від життя	чоловіки	112	43
	жінки	98	
Занепокоєння щодо життя	чоловіки	122	33
	жінки	88	
Задоволеність життям	чоловіки	122,5	32,5
	жінки	87,5	

Інтерпретація результатів: для вибірок із однаковою кількістю учасників (по 10 осіб у кожній групі) значення статистики U за критерієм Манна-Уїтні визначається та аналізується з використанням таблиць

критичних значень. Це дозволяє встановити рівень статистичної значущості отриманих відмінностей між групами.

Таблиця 2.5

Результати ранжування даних за методикою СЖО та розрахунок критерію Манна-Уїтні

Показники	Група	Сума рангів	U-критерій Манна-Уїтні
Мета в житті	чоловіки	109	46
	жінки	101	
Процес життя	чоловіки	110	45
	жінки	100	
Результативність життя	чоловіки	119,5	35,5
	жінки	90,5	
Локус контролю - Я	чоловіки	120	35
	жінки	90	
Локус контролю - Життя	чоловіки	107,5	47,5
	жінки	102,5	

У разі якщо емпіричне значення U-критерію ($U_{\text{емп}}$) перевищує його критичне значення ($U_{\text{кр}}$), нульова гіпотеза про відсутність відмінностей між групами не відхиляється. Водночас слід зазначити, що рівень статистичної значущості є тим вищим, чим меншим є отримане емпіричне значення U-критерію.

У ході проведеного аналізу не було отримано підстав для відхилення нульової гіпотези щодо відсутності статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками віком 30–40 років за показниками опитувальників «Задоволеність життям» (ЗЖ) та сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО).

Відповідно, статистично значущих розбіжностей за цими параметрами не виявлено ($p > 0,05$).

Отже, результати застосування критерію Манна-Уїтні для порівняння особливостей переживання кризи середнього віку у чоловіків і жінок цієї вікової категорії свідчать про відсутність значущих відмінностей між групами за досліджуваними показниками. Це дає підстави вважати, що прояви кризи середнього віку мають подібний характер у представників обох статей, а також що рівень осмисленості життя та суб'єктивного задоволення не відрізняється суттєво за цими критеріями.

Висновки до розділу 2

1. Дослідження особливостей вікової кризи у чоловіків і жінок здійснювалося із застосуванням комплексу методів, зокрема тесту «Ваш психологічний вік», опитувальника «Задоволеність життям», методики смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), а також статистичного критерію Манна-Уїтні для виявлення відмінностей між двома незалежними групами.

2. Отримані результати свідчать, що лише незначна частина як чоловіків, так і жінок оцінює свій психологічний вік відповідно до хронологічного. При цьому жінки частіше схильні відчувати себе молодшими, тоді як чоловіки частіше сприймають себе старшими. Відповідно до даних першої методики, респонденти, які відчувають себе молодшими, демонструють більш оптимістичне бачення майбутнього, розглядаючи його як простір для реалізації численних планів, які, однак, нерідко відкладаються.

3. Рівень задоволеності життям у представників обох статей варіюється, проте більшість оцінює своє життя як загалом задовільне, незважаючи на наявність тривожних очікувань щодо майбутнього. Водночас чоловіки демонструють вищі показники за шкалою «життєва залученість», що може свідчити про їхнє сприйняття життя як більш насиченого та змістовного. Вони виявляють більшу активність, орієнтацію на досягнення цілей і здатність отримувати задоволення від життєвого процесу. У жінок цей показник є дещо нижчим.

4. Більшість учасників дослідження характеризується достатньо високим рівнем осмисленості життя: нормативні показники сенсожиттєвих орієнтацій зафіксовано у 60% жінок і 70% чоловіків, тоді як низький рівень виявлено лише у 10% чоловіків. Це може свідчити про те, що переважна частина респондентів відчуває контроль над власним життям, сприймає себе як сильних особистостей і усвідомлює результати свого життєвого шляху. Попри загальну подібність тенденцій, можна відзначити певні відмінності:

чоловіки частіше демонструють впевненість у власних силах, схильність до самостійного прийняття рішень і орієнтацію на досягнення конкретних результатів, що відображає їхній прагматизм, раціональність і спрямованість на ефективність.

5. Застосування критерію Манна-Уїтні для аналізу особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків і жінок віком 30–40 років показало відсутність статистично значущих відмінностей за показниками методик СЖО та «Задоволеність життям». Це дає підстави вважати, що прояви кризи середнього віку в обох групах мають подібний характер, а рівень осмисленості життя та суб'єктивного задоволення не відрізняється суттєво. Водночас організація психологічної підтримки в цей період має враховувати як біологічні, так і соціальні особливості чоловіків і жінок. Отже, результати емпіричного дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до надання психологічної допомоги особам, які переживають кризу середнього віку, із урахуванням їхніх індивідуальних потреб у процесі консультування та психокорекції.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

3.1. Рекомендації для людей, які переживають кризу середнього віку

Криза середнього віку є значущим етапом життєвого шляху, під час якого багато людей переживають внутрішні суперечності та переоцінюють власні цілі й цінності. Психологічна допомога в цей період є найбільш результативною за умови врахування індивідуальних емоційних і соціальних особливостей, характерних для чоловіків і жінок.

Індивідуалізація психологічної підтримки відповідно до статевих особливостей може передбачати використання різних підходів і стратегій. Зокрема, психологічне консультування жінок, які переживають кризу середнього віку, має враховувати специфіку їхнього емоційного досвіду та соціальних ролей у цей період [6]. Для жінок важливим є глибше опрацювання емоційних переживань і міжособистісних взаємодій, тоді як для чоловіків доцільно приділяти більше уваги питанням самоідентифікації, переоцінці професійного шляху та досягнень. Відмінності у перебігу кризового періоду зумовлюють необхідність застосування різноманітних методик і підходів залежно від потреб кожної групи.

Результати аналізу, отримані із застосуванням критерію Манна-Уїтні, свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей за показниками методик 2 і 3, однак у змістовних аспектах переживання кризи простежуються певні відмінності між чоловіками та жінками. Так, для чоловіків більш характерним є зниження самооцінки та впевненості у власних силах, що може бути пов'язано з професійними труднощами або відчуттям застою у кар'єрі. Жінки, у свою чергу, частіше стикаються з внутрішнім конфліктом між прагненням до сімейної гармонії та професійної

реалізації. Це може спричиняти відчуття напруження, роздвоєності та перевантаження через необхідність поєднання різних соціальних ролей.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) довела свою ефективність у подоланні труднощів, пов'язаних із кризою середнього віку. Вона спрямована на виявлення та корекцію автоматичних негативних думок, таких як «я змарнував своє життя» або «зміни вже неможливі», що дає змогу переосмислити життєвий досвід у більш конструктивному ключі [28].

Дослідження підтверджують, що заміна деструктивних установок на більш адаптивні сприяє підвищенню психологічної стійкості. У результаті сприйняття вікової кризи не як періоду безвиході, а як етапу нових можливостей, люди демонструють вищий рівень адаптації та готовність до особистісного розвитку.

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) спрямована на формування здатності приймати власні думки й емоції без осуду, водночас акцентуючи увагу на особистій відповідальності за вибір цілей і способи їх досягнення. Одним із ключових компонентів цього підходу є усвідомленість, яка допомагає знижувати рівень екзистенційної тривоги та послаблювати інтенсивність негативних переживань. Практика усвідомленості сприяє підвищенню задоволеності життям і зменшенню стресу, що є особливо важливим у період кризи середнього віку.

Наукові дослідження також акцентують увагу на значущості соціальної підтримки у подоланні складних емоційних станів у цей період. Особи, які підтримують близькі та довірливі взаємини з родиною і друзями, рідше переживають самотність і депресивні стани [31]. Додатково ефективною може бути участь у груповій терапії, де спілкування з людьми, які мають подібний досвід, сприяє формуванню відчуття приналежності, наданню емоційної підтримки та усвідомленню природності проходження цього життєвого етапу.

Для осіб, які відчують труднощі адаптації у перехідному віковому періоді, професійна психологічна допомога є важливим ресурсом. Зокрема,

психодинамічна та екзистенціальна терапія дозволяють глибше дослідити внутрішні конфлікти, переосмислити життєвий досвід і знайти нові джерела мотивації для подальшого розвитку.

У станах підвищеного емоційного напруження, пов'язаного з віковою кризою, особливого значення набуває турбота про фізичне та психічне здоров'я. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, достатній відпочинок і повноцінний сон позитивно впливають на загальне самопочуття та емоційний стан. Для чоловіків, які можуть відчувати нестачу досягнень або контролю, корисними можуть бути активні або навіть екстремальні види діяльності (наприклад, мотоспорт, альпінізм, сноубординг), що сприяють емоційному «перезавантаженню» та переосмисленню власного досвіду. Доведено, що регулярні фізичні навантаження пов'язані зі зниженням рівня тривожності та апатії [21].

У жінок у цей період часто відбуваються гормональні зміни, пов'язані з наближенням менопаузи, що може впливати як на фізичний, так і на емоційний стан. У зв'язку з цим особливо важливими є такі практики, як фізичні вправи, йога, медитація та раціональне харчування, які сприяють зміцненню здоров'я та зниженню рівня стресу.

Творча діяльність та освоєння нових хобі можуть стати джерелом натхнення та сприяти переосмисленню себе й свого життя. Наприклад, жінки можуть займатися танцями, малюванням, вокалом або розвивати нетипові для себе навички, що дозволяє отримати відчуття задоволення від особистісного зростання та самореалізації.

Замість того, щоб сприймати процес старіння як негативний, корисно розглядати цей життєвий етап як можливість для розвитку та нових перспектив: зміцнення соціальних зв'язків, освоєння навичок саморефлексії, усвідомлення власних потреб і цінностей. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до життя та підвищує внутрішню стійкість перед змінами і невизначеністю [22].

Психологічна підтримка під час кризи середнього віку повинна враховувати як біологічні, так і соціальні особливості чоловіків і жінок. Потреби обох статей значно відрізняються: чоловіки частіше орієнтуються на професійний розвиток і кар'єрні досягнення, тоді як жінки зазнають додаткового тиску соціальних очікувань і сімейних обов'язків, одночасно прагнучи реалізувати себе професійно. Це може викликати відчуття перевантаженості та тривоги через численні ролі та завдання.

У цей період рекомендується пізнавати себе, свої цінності та формувати власне бачення майбутнього, щоб залишатися цікавим для себе та близьких і корисним для суспільства. Такий підхід допомагає підтримувати незалежність і відчуття своєї значущості. Для жінок, у яких з віком починаються гормональні зміни та наближається менопауза, важливо приділяти увагу фізичному та емоційному стану. Регулярні фізичні навантаження, йога, медитація та збалансоване харчування сприяють покращенню здоров'я та зниженню рівня стресу.

3.2. Консультаційна робота як один із ефективних інструментів психологічної підтримки людей, які переживають кризу середнього віку

Психологічний супровід особистості, що переживає кризу середнього віку, розглядається як підтримка психічно здорових людей, які на певному етапі свого життєвого шляху стикаються з труднощами. Така допомога здійснюється з урахуванням закономірностей розвитку особистості і спрямована на поступове відкриття можливостей для самопізнання, саморозвитку та самореалізації. У результаті психологічного супроводу створюються умови для подолання кризового стану та плавного переходу людини з одного етапу життєвого розвитку на інший [13].

Основна мета психологічного супроводу у кризовий період - активізація внутрішніх ресурсів особистості, підвищення стресостійкості та адаптаційного потенціалу, реконструкція системи відносин і світогляду, а також пошук нових шляхів самореалізації та саморозвитку. Консультаційна робота повинна насамперед включати підтримку клієнта у його емоційних переживаннях [16]. Крім цього, важливо донести до людини, що криза середнього віку є природним і тимчасовим явищем, яке змінюється, як і саме життя.

Використання цільової перспективи для концептуалізації кризи середнього віку інколи викликає дискусії щодо її практичної користі для розуміння розвитку в зрілому віці. Часто стверджується, що цілі, поставлені в підлітковому чи юнацькому віці, слугують стандартом для оцінки досягнень у середньому віці. Однак це малоймовірно з кількох причин. По-перше, цілі є динамічними й змінюються протягом життя. Вони відображають когнітивні уявлення про бажані або небажані стани, яких людина прагне досягти або уникнути, але не є сталими і фіксованими. Їх зміст і пріоритетність залежать від часу, наявних ресурсів, віку та ймовірності досягнення [17].

Люди постійно коригують свої цілі та очікування залежно від змін у собі та у навколишньому середовищі. Це коригування може відбуватися

навіть на рівні підсвідомості і не прив'язане до конкретного моменту життя, а відбувається поступово. Таким чином, малоймовірно, що доросла людина буде точно оцінювати свої досягнення, орієнтуючись на цілі, сформульовані в підлітковому віці, адже з часом їхні цілі й пріоритети змінюються.

По-друге, оцінка успіху чи невдачі часто ускладнюється абстрактністю довгострокових цілей. Наприклад, мета «мати щасливу сім'ю» може мати різні критерії для різних людей: для когось це спільні прогулянки з партнером і дітьми, для когось - відкритість і чесність у стосунках, для інших - уникнення шкідливих звичок у дітей. Ці критерії не є сталими і можуть змінюватися з часом, що дозволяє людині підтримувати позитивну загальну оцінку себе та свого життя [16]. Крім того, дослідження показують, що більшість людей зберігають позитивне сприйняття себе й задоволеність життям протягом усього життя, включаючи період середнього віку. Це спростовує твердження про те, що дорослі середнього віку часто вважають свої досягнення недостатніми порівняно з колишніми стандартами.

Третій аргумент стосується критики припущення, що у середньому віці важко ставити нові цілі через те, що старість нібито менш структурована соціальними нормами та очікуваннями. Насправді у середньому віці існують чіткі соціальні вимоги як у сімейній сфері, так і в професійній діяльності. Тому постановка особистих цілей у цьому віці відбувається у контексті соціально визначених очікувань, тоді як саме похилий вік є менш структурованим і ставить перед людиною складніші завдання щодо самостійного визначення життєвих пріоритетів.

Четверта проблема пов'язана з припущенням, що дорослі середнього віку продовжують ставити перед собою ті ж цілі, що й у молодості (наприклад, професійний розвиток, романтичні стосунки, спосіб життя). Коли майбутня часова перспектива здається обмеженою, як у середньому віці, люди частіше обирають цілі підтримки вже досягнутого замість того, щоб прагнути нових досягнень. Дослідження [13] показують, що дорослі середнього віку частіше, ніж молоді люди, зосереджуються на життєвих

цілях, тоді як молоді віддають перевагу особистим цілям, спрямованим на нові здобутки. Така орієнтація на підтримку досягнень є адаптивною: у середньому віці вона позитивно корелює із суб'єктивним благополуччям. Це свідчить про те, що дорослі середнього віку успішно коригують свої цілі відповідно до своєї часової перспективи та життєвих обставин.

3.3. Розробка інструментів, що підвищують ефективність психологічного консультування людей, які переживають кризу середнього віку

У ході проведеного аналізу були сформульовані ключові висновки та запропоновані напрями психологічного консультування для осіб, які переживають кризу середнього віку:

1. Багато людей у цьому віковому періоді відчують самотність та соціальну ізоляцію. Тому одним із важливих напрямів консультативної роботи є полегшення соціальної взаємодії з однолітками та іншими людьми, що перебувають у подібному стані. Доцільним є застосування методів соціальної фасилітації, які передбачають взаємну вигоду для всіх учасників. Це можуть бути групові заходи, такі як клуби за інтересами, тематичні групи, програми зміцнення дружніх стосунків, що фінансуються благодійними або громадськими організаціями. Також можна використовувати сучасні технології для соціалізації, наприклад відеоконференції чи соціальні мережі.

Групова терапія в контексті боротьби з самотністю сприяє успішному подоланню кризи середнього віку, створює відчуття спільності, підтримує зайнятість і формує відчуття приналежності. Позитивний ефект також забезпечується використанням гумору під час терапевтичних сесій, навчанням практикам усвідомленості, зниження стресу, груповою роботою зі спогадами та впровадженням когнітивної і соціальної підтримки. Такі заходи сприяють зменшенню симптомів кризи, підвищують соціальну підтримку, рівень щастя та загальну задоволеність життям. Перевагу доцільно віддавати груповим формам роботи, оскільки вони забезпечують активну взаємодію та комунікацію між учасниками.

Рекомендується також організовувати підтримуючі індивідуальні втручання, які спрямовані на налагодження дружніх стосунків (форма соціальної фасилітації один на один), часто за участю волонтерів. Головна

мета таких заходів - підтримка самотніх людей, хоча встановлення взаємовигідних стосунків може бути додатковим результатом.

Крім того, ефективними є заходи з організації дозвілля та розвитку практичних навичок. Це можуть бути програми з ручної праці (садівництво, малювання), волонтерські проєкти, спортивні та культурні заходи, а також святкові події. Вони сприяють поліпшенню психологічного стану, активізації соціальної взаємодії та підвищенню загального рівня задоволеності життям.

У нашому дослідженні ми вважаємо, що активне використання Інтернету може виступати предиктором підвищеного рівня соціальної підтримки та сприяти подоланню кризи середнього віку. У межах психологічної роботи з цією групою людей доцільно пропонувати як продуктивні види діяльності - такі, що зменшують самотність і сприяють формуванню відчуття причетності та єдності (наприклад, читання, заняття хобі, онлайн-групи за інтересами), так і пасивні способи дозвілля (наприклад, перегляд телепередач або прослуховування радіо). Важливим є проведення подальших досліджень для з'ясування того, як різні форми дозвілля впливають на подолання кризових станів, зокрема через підтримання соціальних контактів та конструктивне проведення часу.

Випробовувані часто зазначали наявність екзистенційних проблем: відчуття втрати сенсу життя, розчарування у сімейних стосунках або виконанні ролей матері, батька, чоловіка чи дружини, апатію щодо аспектів життя, що раніше приносили задоволення, а також втрату «смаку» життя. Для підвищення ефективності консультативної роботи рекомендується включати екзистенційний підхід. Він допомагає клієнтам усвідомити, що їхні переживання - нормальна частина життєвого процесу, що вони не самотні у своїх почуттях, а емоції, які виникають, є природними та зрозумілими.

На жаль, симптоми кризи середнього віку часто асоціюються з меншим бажанням звертатися за психологічною допомогою, що створює розрив між терапевтом і клієнтом, знижує відвідуваність сеансів, рівень залученості та загальну ефективність терапії. На індивідуальних і групових сесіях

екзистенційним переживанням приділяється мало уваги як з боку клієнтів, так і консультантів. Люди часто соромляться обговорювати їх, оскільки, на їхню думку, «серйозних проблем немає» (всі родичі здорові, робота стабільна, сім'я в порядку). Тому екзистенційні труднощі часто замовчуються, знецінюються або навіть викликають почуття провини.

Це зумовлено кількома чинниками:

- психологічна допомога у нашій країні лише набирає популярності, і люди поступово усвідомлюють потребу у змінах у житті, налагодженні близьких стосунків та саморозвитку;
- екзистенційна психологія та психотерапія є відносно новими, комплексними напрямками, що вимагають високого рівня підготовки фахівців для роботи з темами, такими як втрата сенсу життя чи страх смерті;
- екзистенційний підхід у психології більш поширений за кордоном, ніж у нашій країні, що зумовлює обмежену кількість практиків, здатних ефективно працювати з цими станами.

Таким чином, екзистенційний підхід у поєднанні з активізацією соціальної підтримки та структурованим дозвіллям може стати важливою складовою психологічного супроводу людей, які переживають кризу середнього віку.

Екзистенційні переживання, характерні для кризи середнього віку, часто виникають через відчуття вразливості, близькості або страх бути неправильно зрозумілим оточенням. Особливо це проявляється в групових ситуаціях, коли індивіди відчують, що їх сприймають інакше, ніж вони самі себе уявляють. Щоб зменшити ці негативні переживання, люди можуть вдаватися до стратегій уникнення, ізолюючи себе від потенційних джерел емоційного дискомфорту.

У психологічній практиці важливо застосовувати методи, які знижують феноменологічну ізоляцію та підвищують залученість клієнта. Один із таких методів - мотиваційне інтерв'ю, яке на початковому етапі допомагає

встановити контакт, підвищити відвідуваність та ефективність консультування.

Ще однією ключовою стратегією є формування терапевтичного альянсу - довірливих, співчутливих та співпереживаючих відносин між клієнтом і терапевтом. Такий альянс створює безпечний простір для дослідження власних переживань, дозволяє клієнту працювати над проблемами без страху осуду та забезпечує емоційну підтримку, необхідну для подолання кризи.

Для встановлення справжніх стосунків із клієнтом психологи можуть використовувати процеси обміну інформацією, зіставлення поглядів та зворотний зв'язок. Наприклад, клієнт може ділитися своїм феноменологічним досвідом певної ситуації, а терапевт - підтверджувати розуміння та співпереживання. Зворотний зв'язок слугує сигналом того, що клієнт почутий і зрозумілий, що допомагає подолати відчуття екзистенційної ізоляції і сприяє більш глибокому залученню до терапії.

Ще одна ефективна стратегія - залучення клієнтів до власного процесу змін. Надання відчуття автономії підвищує внутрішню мотивацію до самостійної участі у психологічному процесі та у прийнятті рішень щодо власного життя. Це сприяє більшій активності в консультуванні та допомагає людям брати відповідальність за свої дії, що критично важливо для подолання кризи середнього віку.

Таким чином, поєднання мотиваційного інтерв'ю, формування терапевтичного альянсу, зворотного зв'язку та підтримки автономії клієнта створює комплексний підхід, який дозволяє ефективно підтримувати осіб у кризовий період середнього віку та сприяє їхній адаптації до змін.

Надання клієнту почуття автономії у процесі терапії є критично важливим, особливо для тих, хто відчуває обмеження в управлінні власним життям. Це можна реалізувати через клієнтоорієнтований підхід:

- спільне визначення цілей: терапевт запитує клієнта про його очікування від терапії, дозволяє формувати власні цілі та планувати процес роботи;

- активне залучення до планування сеансів: клієнт може впливати на порядок тем, час та інтенсивність обговорення;

- підтвердження згоди перед обговоренням складних тем: попередження клієнта, що сьогоднішній сеанс буде емоційно складним, дає йому можливість підготуватися;

- регулярний зворотний зв'язок: клієнт оцінює власний прогрес, що підвищує відчуття контролю та відповідальності за зміни.

Такі практики зміцнюють довіру до терапевта, процесу консультування і допомагають клієнту усвідомлювати свою здатність змінювати поведінку у відповідності зі своїми цінностями та цілями.

Щодо тренінгової програми для подолання кризи середнього віку (Додаток Д):

- Тривалість і формат: 7 занять по 3 академічні години щотижня, у тренінговій формі, що передбачає активну участь учасників.

- Структура програми:

1. Вступний блок (1 заняття)

- знайомство з ведучим та групою;

- ознайомлення з темою курсу;

- визначення індивідуальних та групових цілей;

- формування довірливої атмосфери.

2. Основний блок (3 заняття)

- поглиблення знань про кризу середнього віку;

- оцінка емоційного стану учасників та коригування рівня стресу;

- практичні вправи на самопізнання, формування стратегії подолання труднощів.

3. Завершальний блок (3 заняття)

- закріплення отриманого досвіду через спільну продуктивну діяльність;
- обговорення результатів та досягнутих змін;
- планування подальших дій та підтримка самостійного застосування навичок.

Така структура дозволяє поєднати емоційне розвантаження, практичне навчання і підвищення автономії, що є критичними факторами для ефективного подолання кризи середнього віку.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз, виконаний за критерієм Манна-Уїтні, не виявив суттєвих відмінностей за показниками методик 2 і 3. Проте у інших аспектах спостерігаються різниці у переживанні кризи між чоловіками та жінками. Зокрема, чоловіки часто відчувають зниження самооцінки та впевненості через професійні невдачі або застій у кар'єрі, тоді як жінки мають подвійне прагнення - одночасно досягати сімейного благополуччя та кар'єрного успіху. Це формує у них відчуття внутрішньої напруги та роздвоєності, пов'язане з багатозадачністю та перевантаженням ролей.

2. Адаптація психологічної підтримки до потреб різних статей може передбачати застосування таких стратегій та методів:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ);
- терапія прийняття та відповідальності (АСТ);
- підтримка з боку близького оточення;
- психодинамічні методи терапії;
- турбота про фізичне та психічне здоров'я;
- заняття творчістю та новими хобі;
- психологічне консультування.

Для жінок пріоритетним може бути глибоке опрацювання емоційних переживань та соціальних взаємодій, у той час як для чоловіків важливою може бути робота над самоідентифікацією та осмисленням кар'єрних досягнень. Різниця у стадіях кризи підкреслює необхідність використання різних методик та індивідуального підходу до кожної групи.

3. Одним із ключових напрямів підвищення ефективності консультативної роботи є полегшення соціальної взаємодії з однолітками або іншими людьми, які відчувають самотність. Ефективними можуть бути використання гумору під час терапевтичних сесій, навчання практикам усвідомленості та зниження стресу, групова терапія спогадами, а також заходи когнітивної та соціальної підтримки. Для підсилення ефективності

консультацій рекомендується включення екзистенційного підходу, що дозволяє особам у кризі середнього віку усвідомити нормальність своїх переживань, відчувати підтримку та зрозуміти власні емоції та почуття.

4. Нами розроблено тренінгову програму, спрямовану на подолання кризи середнього віку. Програма включає 7 занять тривалістю по 3 академічні години щотижня та проводиться у тренінговому форматі. Цикл поділено на три блоки:

- вступний блок складається з одного заняття, яке знайомить учасників із ведучим та темою програми, формує доброзичливий контакт і дозволяє визначити особисті та групові цілі;

- основний блок включає три заняття, спрямовані на поглиблене опрацювання теми, оцінку та корекцію емоційного стану учасників;

- завершальний блок охоплює останні заняття, спрямовані на закріплення набутих навичок та досвіду через спільну продуктивну діяльність.

ВИСНОВКИ

1. Криза середнього віку розглядається як важливий етап життєвого шляху особистості, який супроводжується переосмисленням цінностей, сумнівами щодо обраних життєвих орієнтирів і трансформацією уявлень про себе та навколишню дійсність.

2. Аналіз теоретичних підходів дозволяє виокремити ключові характеристики, притаманні кризі середнього віку:

- усвідомлення неминучості процесів старіння;
 - тривожність щодо майбутнього та пригнічений емоційний стан, пов'язаний із нереалізованими цілями;
 - прагнення до досягнення особистісного і соціального успіху.
- Емоційна сфера в цей період охоплює не лише негативні переживання, а й потенціал для особистісних змін, перегляду життєвих орієнтирів і пошуку нових смислів існування.

3. Попри загальну універсальність кризи середнього віку, її перебіг має певні відмінності, зокрема зумовлені гендерними особливостями. Чоловіки та жінки по-різному переживають цей період, що пояснюється відмінностями у соціальних ролях, емоційних і психологічних потребах, фізіологічних характеристиках, а також культурних чинниках. Суспільні очікування, стереотипи та вплив сімейного середовища значною мірою визначають специфіку сприйняття вікової кризи. Такі установки нерідко провокують внутрішні суперечності й песимістичні настрої, особливо у випадках, коли людина відчуває невідповідність соціальним стандартам. Водночас цей період може виступати поштовхом до внутрішнього розвитку та досягнення нових результатів у професійній діяльності.

4. Криза середнього віку є складним, багатовимірним і недостатньо дослідженим явищем, яке поєднує як негативні прояви, так і можливості для особистісного зростання та формування зрілої, цілісної ідентичності. Сучасні дослідження вказують на зростання кількості людей, які переживають цей

стан, що підкреслює актуальність подальших наукових розвідок у галузі психології та необхідність розробки ефективних підходів до психологічної підтримки в цей період життя.

5. Дослідження особливостей вікової кризи у чоловіків і жінок здійснювалося із застосуванням комплексу методів, зокрема тесту «Ваш психологічний вік», опитувальника «Задоволеність життям», методики смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), а також статистичного критерію Манна-Уїтні для виявлення відмінностей між двома незалежними групами.

6. Отримані результати свідчать, що лише незначна частина як чоловіків, так і жінок оцінює свій психологічний вік відповідно до хронологічного. При цьому жінки частіше схильні відчувати себе молодшими, тоді як чоловіки частіше сприймають себе старшими. Відповідно до даних першої методики, респонденти, які відчують себе молодшими, демонструють більш оптимістичне бачення майбутнього, розглядаючи його як простір для реалізації численних планів, які, однак, нерідко відкладаються.

7. Рівень задоволеності життям у представників обох статей варіюється, проте більшість оцінює своє життя як загалом задовільне, незважаючи на наявність тривожних очікувань щодо майбутнього. Водночас чоловіки демонструють вищі показники за шкалою «життєва залученість», що може свідчити про їхнє сприйняття життя як більш насиченого та змістовного. Вони виявляють більшу активність, орієнтацію на досягнення цілей і здатність отримувати задоволення від життєвого процесу. У жінок цей показник є дещо нижчим.

8. Більшість учасників дослідження характеризується достатньо високим рівнем осмисленості життя: нормативні показники сенсожиттєвих орієнтацій зафіксовано у 60% жінок і 70% чоловіків, тоді як низький рівень виявлено лише у 10% чоловіків. Це може свідчити про те, що переважна частина респондентів відчуває контроль над власним життям, сприймає себе як сильних особистостей і усвідомлює результати свого життєвого шляху.

Попри загальну подібність тенденцій, можна відзначити певні відмінності: чоловіки частіше демонструють впевненість у власних силах, схильність до самостійного прийняття рішень і орієнтацію на досягнення конкретних результатів, що відображає їхній прагматизм, раціональність і спрямованість на ефективність.

9. Застосування критерію Манна-Уїтні для аналізу особливостей перебігу кризи середнього віку у чоловіків і жінок віком 30–40 років показало відсутність статистично значущих відмінностей за показниками методик СЖО та «Задоволеність життям». Це дає підстави вважати, що прояви кризи середнього віку в обох групах мають подібний характер, а рівень осмисленості життя та суб'єктивного задоволення не відрізняється суттєво. Водночас організація психологічної підтримки в цей період має враховувати як біологічні, так і соціальні особливості чоловіків і жінок. Отже, результати емпіричного дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до надання психологічної допомоги особам, які переживають кризу середнього віку, із урахуванням їхніх індивідуальних потреб у процесі консультування та психокорекції.

10. Аналіз, виконаний за критерієм Манна-Уїтні, не виявив суттєвих відмінностей за показниками методик 2 і 3. Проте у інших аспектах спостерігаються різниці у переживанні кризи між чоловіками та жінками. Зокрема, чоловіки часто відчувають зниження самооцінки та впевненості через професійні невдачі або застій у кар'єрі, тоді як жінки мають подвійне прагнення - одночасно досягати сімейного благополуччя та кар'єрного успіху. Це формує у них відчуття внутрішньої напруги та роздвоєності, пов'язане з багатозадачністю та перевантаженням ролей.

11. Адаптація психологічної підтримки до потреб різних статей може передбачати застосування таких стратегій та методів:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ);
- терапія прийняття та відповідальності (АСТ);
- підтримка з боку близького оточення;

- психодинамічні методи терапії;
- турбота про фізичне та психічне здоров'я;
- заняття творчістю та новими хобі;
- психологічне консультування.

Для жінок пріоритетним може бути глибоке опрацювання емоційних переживань та соціальних взаємодій, у той час як для чоловіків важливою може бути робота над самоідентифікацією та осмисленням кар'єрних досягнень. Різниця у стадіях кризи підкреслює необхідність використання різних методик та індивідуального підходу до кожної групи.

12. Одним із ключових напрямів підвищення ефективності консультативної роботи є полегшення соціальної взаємодії з однолітками або іншими людьми, які відчувають самотність. Ефективними можуть бути використання гумору під час терапевтичних сесій, навчання практикам усвідомленості та зниження стресу, групова терапія спогадами, а також заходи когнітивної та соціальної підтримки. Для підсилення ефективності консультацій рекомендується включення екзистенційного підходу, що дозволяє особам у кризі середнього віку усвідомити нормальність своїх переживань, відчути підтримку та зрозуміти власні емоції та почуття.

13. Нами розроблено тренінгову програму, спрямовану на подолання кризи середнього віку. Програма включає 7 занять тривалістю по 3 академічні години щотижня та проводиться у тренінговому форматі. Цикл поділено на три блоки:

- вступний блок складається з одного заняття, яке знайомить учасників із ведучим та темою програми, формує доброзичливий контакт і дозволяє визначити особисті та групові цілі;

- основний блок включає три заняття, спрямовані на поглиблене опрацювання теми, оцінку та корекцію емоційного стану учасників;

- завершальний блок охоплює останні заняття, спрямовані на закріплення набутих навичок та досвіду через спільну продуктивну діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н.В. Арттерапевтична психодіагностика подолання кризи осіб юнацького віку в умовах соціальних змін. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. 2024. Т. 19. Вип. 1(31). С. 19–28.
2. Асінгеров Т. М. Технології подолання життєвих криз. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 47 с.
3. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро: ДНУ, 2020. 244 с.
4. Балл Г. Психологія дорослості. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 448 с.
5. Батир А. Е. Психологічні особливості переживання кризи середнього віку. Сталий розвиток суспільства та держави: сучасні виклики та перспективи розвитку : матер. Всеукр. наук. конф. молодих вчених (м. Одеса, 17 грудня 2021 р.) / за ред. М. Р. Аракеляна, К.І. Спасової ; уклад.: Ю.Д. Батан, О.С. Бондарчук, В. С. Кучерявенко ; НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. С. 187-191.
6. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика. Київ: Науковий Світ. 2023. 460 с.
7. Бодальов В.О. Психологія криз: визначення, класифікація та механізми подолання. Київ: Либідь, 2023. 146 с.
8. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2025. № 17 (41), ч. 2. С. 177-182.
9. Варбан Є.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2023. №8. С. 7 - 9.

10. Варбан Є.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості (Закінчення). Практична психологія та соціальна робота. 2023. №9. С. 12 – 14.

11. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2024. Т. 40. С. 33-49.

12. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2024. №2. С. 95–104.

13. Голліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.

14. Гончарук Л.О. Дитячі кризи та їх вплив на соціалізацію: сучасні підходи. Київ: Либідь, 2020. 132 с.

15. Горностай П. П. Психологія життєвої кризи. Київ. : Агропромвидав України. 2023. URL. : <http://gorn.kiev.ua/publ00.htm>

16. Грейсь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини життя. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2022. Вип. 44. С. 59–65.

17. Гресь Л.О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. Науковий огляд. 2024. № 5. С. 22–29.

18. Гроф К. Духовна криза. Коли перетворення особистості стає кризою. 2023. URL. https://lovereadec.translate.google/view_global.php?id=52664&_x_tr_sch=http&_x_tr_sl=ru&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc

19. Дзюба Т. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2021. Т. І. Част. 32. С. 34–39.

20. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2023. 172 с.

21.Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 2024. 168 с.

22.Дмитрієва С.М., Косарева З.П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції. Житомир: ЖФ КІБІТ, 2026. С. 64–69.

23.Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали /за ред. Л.Г. Перетятко. Полтава, 2024. 100 с.

24.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25.Когутяк Н. Становлення автентичності особистості в період життєвої кризи: концептуальна модель. Психологія і суспільство. 2022. №1. С. 115 - 126.

26.Корі Д., Корі М., Колланен П., Рассел Дж. М. Техніки групової Психотерапії. Серія «Практикум по психотерапії». Перек. з англ. А. Смірнов. URL. : <https://www.livelib.ru/book/1000194281-tehnikigruppovoj-psihoterapii-dzh-kori>

27.Костюк Г.С. Життєвий цикл особистості: психологічні кризи та способи їх подолання в старшому віці. Київ: Вища школа, 2023. 234 с.

28.Кривокульська Л.Д., Шамне А.В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. Актуальні проблеми психології у закладах освіти. 2025. Вип. 5. 69 с.

29.Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д.Максименка, С.Б.Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2025. С. 397–420.

30.Кузікова С.Б., Щербакова Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 132–148.

31.Лясковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 41 (65). С. 120–129.

32.Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.

33.Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В.Л.Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУімені А. С. Макаренка, 2024. С. 9–20.

34.Матковська К.А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2023. Вип. 13. С. 69–76.

35.Матохнюк Л. О. Теоретичний аналіз проблеми інформатизації суспільства. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 37. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2025. 540 с.

36.Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (4–5 квітня 2025 р.) / за ред. А. М. Бойко. Полтава, 2025. С. 135–139.

37.Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2025. Том V. Вип. 16. С. 126–135.

- 38.Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2024. № 2(10). Ч. 1. С. 83–96.
- 39.Петренко О.В. Психологія молодіжних криз: проблеми самовизначення та соціалізації. Київ: Генеза, 2020. 108 с.
- 40.Порсева Х.О. Психічні особливості ціннісних орієнтацій людей поважного віку. Педагогіка і психологія. 2023. №3 - 4. С. 131 - 141.
- 41.Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2021. №9. С.291–299.
- 42.Романенко Н. Психологія сімейного життя: виклики середнього віку. Одеса : Видавництво «Полі- графія», 2025. 224 с.
- 43.Руденко Л.С. Підліткові кризи та їх вплив на соціальну адаптацію. Київ: Наукова думка, 2023. 122 с.
- 44.Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. Наукові перспективи. 2023. № 11(41). С. 1345–1359.
- 45.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. 3-є вид., перероб., доп. Київ: Академія, 2023. 366 с.
- 46.Сергеєнкова О.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 376 с.
- 47.Стопнюк С.В. Внутрішні конфлікти особистості як чинник переживання кризи середини життя. Вісник Тернопільського національного педагогічного університету. 2020. № 1. С. 103–110.
- 48.Телейко А.Б., Чорней Р.К. Математико-статистичні методи в соціології та психології : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2024. 424 с.
- 49.Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. К. : Главник, 2025. 176 с. (Серія “Психол. інструментарій”).
- 50.Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. К. : Главник, 2024. 144 с. (Серія “Психол. інструментарій”).

51.Ткаченко В.Є. Благополуччя подружніх відно- син і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. Наука і освіта. 2020. № 3. С. 113–116.

52.Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2020. 90 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/11413>

53.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2020. 160 с.

54.Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Львів: Новий Світ. 2024. 360 с.

55.Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с.

56.Шульга Г. Б., Бондар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживаннясмісложиттєвої кризи в період юності. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 228–232.

57.Юркова О.В. Кризи, основні концептуальні підходи до аналізу суспільних криз (з досвіду міжнародної політології). Енциклопедія історії України: Т. 5: Енциклопедичний словник: Кон – Кю. Редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. НАН України. Інститут історії України. Київ.: В-во «Наукова думка», 2023. 568 с. URL. : http://resource.history.org.ua/cgi-bin/eiu/history.exe?&I21DBN=EIU&P21DBN=EIU&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=eiu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=TRN=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Krizi

58.Яценко Т. С., Глузман О. В., Усатенко О. М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ: Інновація, 2024. 192 с.

59.Bühler Karl-Ernst. Existential and psychoanalysis: specific differences and personal relationship between Ludwig Binswanger. American Journal of Psychotherapy. 2024. №58(1). P. 34–50.

60.Jaques E. Death and the mid-life crisis. International Journal of Psycho-Analysis. 2025. № 46. P. 2–14.

- 61.Norton R. Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and Family*. 20233. № 45(1). P. 141–151.
- 62.Paulat U. Medard Boss und die Daseinsanalysein Dialogzwischen Medizin und Philosophie im 20. Jahrhundert. B.: Tectum-Der Wissenschaftsverlag, 2021. 136 c.
- 63.Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. 2025. 367 p.
- 64.Sheehy G. New passages: mapping your life across time. New York : Dutton, 2026. 528 p.
- 65.Yalom I. The Gift Of Therapy. An Open Letter To A New Generation Of Therapists And Their Patients. New York: Harper Perennial. 2024. 320 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики психологічного віку випробовуваних

Особистий код респондент (чоловік)	Вік	Психологічний вік	Особистий код респондент (жінка)	Вік	Психологічний вік
1	30	старший	1	30	адекватно
2	32	старший	2	32	молодший
3	34	адекватно	3	33	старший
4	35	старший	4	35	старший
5	35	молодший	5	35	молодший
6	37	старший	6	36	молодший
7	38	молодший	7	37	молодший
8	39	старший	8	39	старший
9	40	старший	9	39	адекватно
10	31	старший	10	40	молодший

Результати діагностики рівня задоволеності життям у випробовуваних

Стать, вік	Життєва активність	Розчарування в житті	Втома від життя	Занепокоєння щодо майбутнього	Загальне відчуття задоволеності життям
Чоловік, 30 років	7	5	5	6	5
Чоловік 2, 32 роки	6	4	5	7	6
Чоловік 3, 34 роки	7	4	4	5	7
Чоловік 4, 35 років	5	4	5	5	4
Чоловік 5, 35 років	4	3	6	6	3
Чоловік 6, 37 років	6	5	5	4	5
Чоловік 7, 38 років	7	4	3	4	8
Чоловік 8, 39 років	7	3	4	5	7
Чоловік 9, 40 років	7	5	4	4	8
Чоловік 10, 31 рік	6	4	5	6	5
Жінка 1, 30 років	8	3	5	6	4
Жінка 2, 32 роки	7	2	3	6	3
Жінка 3, 33 роки	4	4	6	4	5
Жінка 4, 35 років	5	6	6	5	6
Жінка 5, 35 років	3	4	4	3	4
Жінка 6, 36 років	4	4	4	5	5
Жінка 7, 37 років	6	4	4	3	7
Жінка 8, 39 років	9	2	3	5	3
Жінка 9, 39 років	6	4	5	4	6
Жінка 10, 40 років	7	4	4	4	5

Оцінка задоволеності життям

Рівні оцінки:

- 1 – майже ніколи;
- 2 – рідко;
- 3 – інколи/періодично;
- 4 – досить часто;
- 5 – постійно.

№		1	2	3	4	5
1	Я відчуваю внутрішню рівновагу.					
2	Мені приємно з тим, що відбувається в моєму житті.					
3	Мене турбує, що мій дохід менший, ніж я міг би отримувати.					
4	Я відчуваю втому або фізичну слабкість.					
5	Я хвилююся через свої справи та обов'язки.					
6	Мене засмучує, що моя кар'єра не така успішна, як я хотів би.					
7	Мене обтяжує, коли результати моєї праці не відповідають моїм очікуванням.					
8	Складається відчуття, що я докладаю зусиль, але результатів немає.					
9	Я відчуваю невпевненість щодо майбутнього.					
10	Я часто відчуваю втому або виснаження.					
11	Мене лякають можливі неприємні події у житті.					
12	Я стурбований відсутністю перспектив для розвитку.					
13	Я задоволений собою.					
14	Я відчуваю радість і задоволення від життя.					
15	Мене тішить, коли справи йдуть так, як я планував.					
16	Іноді я відчуваю байдужість, коли нічого не хочеться робити.					
17	Я відчуваю, що мої сили вичерпуються.					
18	Я переживаю за безпеку та здоров'я близьких людей.					
19	Мене засмучує, що я не можу задовольнити навіть базові потреби.					
20	Я почуваюся енергійним і здоровим.					
21	Мені комфортно з самим собою.					
22	Я отримую задоволення від того, що можу виділити час для себе.					
23	Я думаю, що моє життя могло б бути більш щасливим.					
24	Я відчуваю невизначеність щодо майбутніх подій.					
25	Мене турбує думка про майбутнє.					
26	Я хвилююся, що моїм близьким може загрожувати небезпека або неприємності.					
27	Постійна турбота про матеріальне забезпечення заважає мені розслабитися.					
28	Я відчуваю внутрішню гармонію та спокій.					
29	У мене виникає відчуття задоволеності своїм життям.					
30	Я відчуваю незвичайне відчуття свободи та легкості.					
31	Іноді я вважаю, що заслуговую на вищий соціальний статус, ніж маю зараз.					

продовження Додатку В

32	Я відчуваю втому через щоденні дрібні проблеми.					
33	Мене турбують питання безпеки та добробуту моїх близьких.					
34	Зранку я відчуваю слабкість та розбитість.					
35	Мене тривожить нестабільність навколишнього світу.					
36	Я хвилююся про своє майбутнє.					
37	Іноді здається, що життя проходить повз мене.					
38	Я відчуваю себе контролером власного життя.					
39	Я насолоджуюся тим, що відбувається у цей момент.					
40	Мені здається, що життя настільки хороше, що більше нічого й не потрібно.					
41	Я відчуваю внутрішнє напруження та тривогу.					
42	Я засмучуюсь, коли життя йде не так, як я планував.					
43	У мене інколи зникає мотивація до роботи.					
44	Я відчуваю прилив енергії та бадьорість.					
45	Я відчуваю повноту та насиченість життя.					
46	Я усвідомлюю сенс свого існування.					

Результати діагностики випробовуваних за методикою життєвих
орієнтирів

Стать, вік	Ціль у житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю-Я	Локус контролю - Життя	Показник осмисленості життя
Чоловік 1, 35 років	33/42	28/42	30/35	22/28	30/42	130/140
Чоловік 2, 33 роки	27/42	25/42	20/35	18/28	24/42	94/140
Чоловік 3, 38 років	30/42	38/42	34/35	27/28	38/42	138/140
Чоловік 4, 36 років	22/42	18/42	17/35	12/28	18/42	132/140
Чоловік 5, 32 роки	35/42	32/42	28/35	23/28	30/42	139/140
Чоловік 6, 38 років	28/42	26/42	24/35	20/28	25/42	103/140
Чоловік 7, 33 роки	30/42	27/42	22/35	18/28	28/42	125/140
Чоловік 8, 34 роки	24/42	23/42	18/35	14/28	20/42	78/140
Чоловік 9, 35 років	35/42	30/42	27/35	25/28	35/42	135/140
Чоловік 10, 40 років	29/42	26/42	23/35	20/28	29/42	127/140
Жінка 1, 33 роки	35/42	30/42	30/35	22/28	30/42	135/140
Жінка 2, 38 років	30/42	28/42	25/35	20/28	25/42	138/140
Жінка 3, 35 років	40/42	35/42	32/35	25/28	35/42	139/140
Жінка 4, 32 роки	27/42	22/42	18/35	15/28	25/42	87/140
Жінка 5, 40 років	30/42	27/42	20/35	18/28	30/42	125/140
Жінка 6, 32 роки	27/42	22/42	18/35	15/28	25/42	87/140
Жінка 7, 40 років	30/42	27/42	20/35	18/28	30/42	137/140
Жінка 8, 36 років	25/42	30/42	22/35	16/28	28/42	121/140
Жінка 9, 33 роки	20/42	18/42	17/35	10/28	18/42	134/140
Жінка 10, 34 роки	25/42	20/42	15/35	18/28	24/42	100/140

Тренінгова психологічна програма для подолання симптомів кризи середнього віку

Структура тренінгового заняття включає такі елементи:

1.Ритуал жеребкування. Мета цього етапу – сприяти згуртованості учасників та формуванню атмосфери довіри і прийняття в групі.

2.Розминка. Завдання – підготувати учасників до ефективної спільної роботи, впливаючи на їх емоційний стан та рівень активності.

3.Основний блок. Мета – ознайомлення учасників із багатофункціональними техніками, що одночасно активізують особистісні ресурси та стимулюють динамічний розвиток групи.

4.Рефлексія заняття. Призначення – надати учасникам можливість оцінити заняття як емоційно (подобається/не подобається), так і змістовно (що було засвоєно, які висновки зроблено).

5.Ритуал прощання. Мета – закріпити почуття згуртованості та підтримувати атмосферу довіри та прийняття.

Форма реалізації програми. Програма передбачає проведення циклу групових занять. Загальна тривалість – 21 година, що охоплює 7 занять по 3 академічні години щотижня. Заняття проводяться у форматі тренінгу. Для реалізації потрібні: просторий зал, стільці та столи, комп'ютер, проектор, колонки. Для шостого заняття додатково передбачено використання аромалампи, масажних килимків, музичного супроводу та масажерів для долонь (наприклад, волоські горіхи або морські камінчики).

Заняття 1

Цілі заняття:

- Ознайомити учасників з особливостями роботи в тренінговій групі.
- Виявити очікування учасників щодо подальшої участі в програмі.

Хід заняття:

На початку учасники розташовуються по колу (рекомендовано для всіх наступних занять).

Вступна частина: Ведучий проводить жеребкування для формування підгруп, знайомить учасників із темою та завданнями заняття.

1. Вправа-привітання «Без слів». Мета – встановити контакт між учасниками та створити атмосферу доброзичливості. Вправа також слугує розминкою, спрямованою на активізацію емоційної та фізичної готовності до роботи.

2.«Ті, хто»

Мета: підготовка учасників до ефективної спільної діяльності шляхом впливу на їхній емоційний стан та рівень активності.

Основна частина

Вправа 3. «Ім'я-якість»

Мета: сприяти самопізнанню та особистісному розвитку учасників, а також підготувати їх до спільної роботи у групі.

Вправа 4. «Укладення контракту»

Мета: створення правил і норм групової взаємодії.

Вправа 5. «Наші очікування»

Мета: визначити та порівняти індивідуальні та колективні очікування учасників тренінгу.

Вправа 6. «Я тобі бажаю»

Мета: налаштувати учасників на те, щоб у процесі спільної діяльності вони отримували не лише особисту користь, а й сприяли позитивним результатам для всього колективу.

Заключна частина (рефлексія)

Вправа 7. «Інтерв'ю»

Мета: розвиток навичок активного слухання та вдосконалення комунікативних умінь.

Міні-анкета «Зворотний зв'язок»

Учасники заповнюють міні-анкету після кожного заняття.

Мета: відстеження та актуалізація емоційного стану учасників.

Наприкінці заняття ведучий знайомить учасників із формою щоденника самоспостережень «Рюкзак у дорогу», пояснюючи його значення: регулярне заповнення щоденника дозволяє осмислити результати заняття, виділити особисту значущість та практичну користь від виконаної роботи.

Заняття № 2

Мета: формування знань про кризу середнього віку, її симптоми та чинники, що сприяють виникненню; створення умов для особистісного розвитку учасників та актуалізація їхніх ресурсів стресостійкості в кризових ситуаціях.

Хід заняття

Вступна частина

Вправа 1. «Магія нашого імені»

Мета: розвиток умінь презентувати себе та інших учасників тренінгу.

Основна частина

Вправа 2. «Молекули»

Мета: зменшення напруженості та формування дружньої атмосфери.

Вправа 3. «Літачок»

Мета: розвиток навичок активної взаємодії між учасниками.

Вправа 4. «Перекинь м'яч»

Мета: вдосконалення вербальних та невербальних комунікативних навичок, зближення членів групи, створення умов для розкриття та швидкого вирішення поставлених завдань.

Матеріали: м'яч.

Вправа 5. «Острівці»

Мета: розмістити всіх учасників на газеті так, щоб кожен зайняв всю газету, її половину або третину, залежно від інструкції.

Матеріали: газети.

Заключна частина

Вправа 6. Медитація «Гірська вершина» (під спокійну музику)

Мета: допомогти учасникам увійти у дисоційований стан, спостерігаючи свої проблеми «зі сторони» та усвідомлюючи їх більш об'єктивно.

Заняття №3

Мета:

1.Визначення власного ставлення до професійної діяльності, аналіз розподілу психічної енергії та виявлення проблемних зон.

2.Дослідження проявів кризи середнього віку, аналіз джерел незадоволення професійною діяльністю, а також власних негативних переживань; визначення ресурсів для розвитку професійної компетентності та напрямків особистісного зростання.

Матеріали та обладнання:

- маркерна дошка або ватмани для фіксації інформації;
- маркери, фломастери, кольорові олівці;
- папір А4 (білий та тонований).

Хід заняття

Вступна частина

Вправа 1. «Привітання по колу»

Мета: налаштувати учасників на продуктивну спільну діяльність через вплив на їхній емоційний стан та рівень активності.

Основна частина

Вправа 2. «Реальний та бажаний баланс»

Мета: обговорення та аналіз фактичного та бажаного балансу між особистим та професійним життям учасників.

Вправа 3. «Я - вдома, я - на роботі»

Мета: виявлення існуючих стереотипів поведінки та мислення в різних сферах життя.

Вправа 4. Робота з симптомами емоційного вигорання

Мета: навчити учасників розпізнавати ознаки емоційного виснаження.

Вправа 5. Міні-дискусія в підгрупах «Що заважає вам отримувати задоволення від професійної діяльності?»

Мета: актуалізація особистого досвіду та обговорення факторів, що впливають на професійне задоволення.

Вправа 6. «Символ переживання»

Мета: сприяння гармонізації емоційного стану учасників.

Вправа 7. Емоційна регуляція

Мета: подальше узгодження та стабілізація емоційного стану.

Завершальна частина

Вправа 8. «Дружня долонька»

Мета: згуртування групи та розвиток почуття взаємної довіри.

Вправа 9. «Що спільного»

Мета: налагодження зворотного зв'язку, аналіз отриманого групового досвіду та підведення підсумків.

Рефлексія заняття

Мета: осмислення учасниками результатів заняття, інтеграція отриманого досвіду у власну практику та особистісний розвиток.

Заняття №4

Мета:

- 1.Формування навичок самопізнання та особистісного розвитку.
- 2.Визначення ключових якостей, якими має володіти людина.
- 3.Розвиток умінь управління власним емоційним та психічним станом.
- 4.Створення сприятливих умов для ефективної роботи групи.
- 5.Накопичення знань про кризу середнього віку, її причини, симптоми та стратегії подолання.

Матеріали та обладнання:

- Кольорові олівці, фломастери.
- Картки із життєвими ситуаціями.

- Набір якостей «Листя» та «Коріння».
- Роздаткові матеріали.
- Магнітофон.

Хід заняття:

Вступна частина

Вправа 1. «Порядковий рахунок»

Мета: налаштувати учасників на продуктивну спільну діяльність через регуляцію емоційного стану та рівня активності.

Вправа 2. «Три кольори особистості»

Мета: допомогти учасникам усвідомити себе як унікальну цілісність різних рис, знайти підтримку у групі та підкреслити власну індивідуальність.

Основна частина

Вправа 3. «Путанка»

Мета: зміцнення згуртованості групи та покращення взаєморозуміння між учасниками.

Вправа 4. «Список емоцій»

Мета: розвиток навичок розпізнавання та аналізу власного емоційного стану.

Вправа 5. «Доповни фразу»

Мета: усвідомлення особистісних та професійних ресурсів учасників.

Вправа 6. «Чарівний магазин»

Мета: актуалізація життєвих цілей та пріоритетів учасників.

Вправа 7. Тест геометричних фігур

Мета: визначення ключових характерологічних ознак особистості.

Вправа 8. «Моя скарбничка»

Мета: інтеграція та актуалізація отриманого досвіду.

Вправа 9. Креативна діяльність «Герб професії»

Мета: розкриття творчого потенціалу учасників та вираження професійних цінностей через мистецькі образи.

Матеріали: аркуші ватману, ножиці, клей, кольоровий папір, олівці, фарби, фломастери, набір дитячих картинок.

Завершальна частина

Мета: підведення підсумків заняття, рефлексія отриманого досвіду та оцінка групової взаємодії.

Вправа 10. «Вгору по веселці»

Мета: стабілізація емоційного стану учасників.

Рефлексія заняття

Мета: налагодження зворотного зв'язку та аналіз досвіду, отриманого в групі.

Заняття №5

Мета: поглиблення знань учасників щодо кризових явищ середнього віку.

Хід заняття

Вступна частина

Основна частина

Вправа 1. «Встановлення особистої дистанції»

Мета: визначення власної «зони комфорту» під час взаємодії з конкретними людьми та групою.

Вправа 2. «Розширення внутрішнього простору»

Мета: актуалізація відчуттів внутрішньої свободи, самовпевненості, гнучкості та підприємливості. Вправа виконується під ритмічну музику.

Заключна частина (рефлексія)

Вправа 3. «Обіцянка самому собі»

Мета: розвиток уміння знаходити радість у житті та відчувати позитивні емоції в різних ситуаціях; профілактика стресу та формування навичок адаптації у кризових станах.

Заняття №6

Мета: моделювання професійної діяльності та саморозвитку.

Хід заняття

Вступна та основна частина

Вправа 1. «Зона міцності»

Мета: розширення кола особистих прагнень та розвиток самовпевненості.

Вправа 2. «Хто я?»

Мета: усвідомлення учасниками своїх статусно-рольових позицій, позарольових характеристик та особистісних якостей.

Вправа 3. «Я хвалю себе за те, що...»

Мета: формування позитивного самовідчуття та підвищення самооцінки.

Вправа 4. «10 якостей»

Мета: сприяння самопізнанню та формуванню адекватної самооцінки і взаємооцінки.

Заключна частина (рефлексія)

Вправа 5. «Інтерв'ю»

Мета: розвиток уміння слухати партнера та вдосконалення комунікативних навичок.

Заняття №7

Мета: зняття м'язової напруги та розслаблення.

Хід заняття

Підготовча частина

- Підготувати матеріали: аромалампу, масажні килимки, музичний супровід, масажери для долонь (волоський горіх, морські камінчики).

- Провітрити кімнату, наповнити її обраними ароматами.

Вступна частина

1.Запрошення учасників до кімнати релаксації (зняти взуття).

2.Масаж стоп на масажному килимку.

3.Масаж долонь за допомогою природних матеріалів (волоський горіх).

Основна частина

1.Сеанс релаксації під спокійну музику.

Заклучна частина

1.Перегляд слайдів із природою моря, островів та скель, супроводжуваний інструментальною музикою.

2.Обговорення вражень учасників.

3.Міні-анкета «Зворотний зв'язок» для оцінки ефективності заняття.