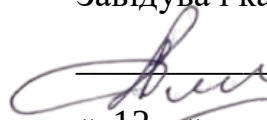


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.
«_12_» __06__ 2025 р.

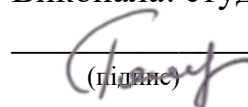
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

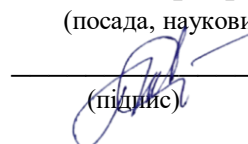
**на тему «ПРОБЛЕМА СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У КРИЗІ
СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконала: студентка групи

 Резнікова Т.В.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

«5» 02 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента **Резнікової Тетяни Вікторівни**

1. Тема роботи: **«Психологічні особливості кризи середньої дорослості у жінок»**

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент Чугуєва Інна Євгенівна

Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 3.06.2025.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент

(підпис)

Резнікова Т.В.

Керівник роботи

(підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних характеристик кризи середнього віку у жінок. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: жінка, криза, вікова криза, криза середнього віку.

Резнікова, Т. В. Психологічні особливості кризи середньої дорослості у жінок: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 63 сторінки.

ANNOTATION

The qualification work presents the theoretical foundations and empirical research of the psychological characteristics of the midlife crisis in women. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic techniques and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: woman, crisis, age crisis, midlife crisis.

Reznikova, T. V. Psychological features of midlife crisis in women: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 63 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	9
1.1. Підходи до вікових криз у дорослому житті: основні теоретичні моделі та їх застосування в психології.....	9
1.2. Самооцінка та ставлення до себе як основні психосоціальні фактори в кризі середньої дорослості жінок	18
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У КРИЗІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	39
2.1. Організація емпіричного дослідження ставлення до себе жінок у кризі середньої дорослості	39
2.2. Аналіз результатів дослідження	43
Висновки до розділу 2.....	46
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність

Актуальність дослідження теми стає особливо помітною в реаліях сьогоденної України, де жінки проходять через складні соціально-психологічні процеси, а їхні життєві етапи часто ускладнюються додатковими стресами. На ці стреси впливають як зовнішні обставини — війна, економічна нестабільність, — так і внутрішні зміни, пов'язані з віком і особистим розвитком. З огляду на збільшення тривалості життя і розширення періоду середньої дорослості, цей етап набуває для жінок особливого значення і складності.

Водночас війна і соціально-економічні виклики в Україні змушують жінок переосмислювати свої життєві орієнтири, адаптуватися до нових умов і шукати нові сенси. У такій реальності виникають додаткові виклики, що стосуються професійної реалізації, побудови особистих стосунків, ролі в сім'ї та суспільстві. Усе це неминуче позначається на тому, як жінки сприймають себе, формують свою самооцінку та емоційне ставлення до себе.

Криза середньої дорослості в умовах військового конфлікту стає ще глибшою: постійний стрес, невизначеність, страх за майбутнє та досвід втрат змінюють психологічний стан жінок. Це може послаблювати їхню самооцінку, знижувати психологічну стійкість, ускладнюючи проходження природних вікових криз. У таких обставинах стандартні психологічні підходи часто виявляються недостатніми — потрібно враховувати нові реалії та вплив травматичних факторів.

Сьогодні соціокультурні зміни в Україні додають нових вимог до жінок: очікується одночасне поєднання професійної активності, турботи про родину та особистісної самореалізації. Це спонукає багатьох шукати нові шляхи самопідтримки, розвивати стійкість і гнучкість у мінливих умовах. Глибше

розуміння психологічних процесів, які відбуваються в цей період, є надзвичайно важливим для надання адекватної підтримки.

Водночас в українському контексті тема ставлення жінок до себе у кризі середньої дорослості залишається малодослідженою, особливо з урахуванням впливу війни. Постійне відчуття небезпеки, втрати, соціальна нестабільність істотно змінюють психологічний ландшафт цього періоду.

Тому психологічна підтримка жінок у середній дорослості сьогодні є особливо актуальною. Потрібно створювати й адаптувати ефективні методи допомоги, які сприятимуть зростанню самооцінки, зміцненню самосприйняття та розвитку психоемоційної стійкості. Результати таких досліджень можуть стати основою для практичних програм підтримки і тренінгів, здатних покращити якість життя жінок, які переживають цей складний етап в умовах сучасної України.

Важливо також, що розвиток психологічної науки дає змогу будувати індивідуальні підходи — враховуючи життєву історію кожної жінки, її середовище та досвід переживання війни. Це відкриває шлях до створення точніших і більш ефективних психологічних методик, спрямованих на підтримку стабільності і гармонії внутрішнього світу жінки у складний період її життя.

Об’єкт дослідження — самооцінка особистості.

Предмет дослідження — особливості ставлення до себе жінок у період кризи середньої дорослості.

Мета дослідження — вивчити особливості ставлення до себе жінок під час кризи середньої дорослості.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні підходи до дослідження самооцінки особистості та психологічних криз середньої дорослості.
2. Визначити психологічні фактори, що впливають на ставлення до себе жінок у кризовий період середньої дорослості.

3. Реалізувати емпіричне дослідження та проаналізувати дані щодо ставлення до себе жінок у період кризи середньої дорослості.

Для досягнення мети дослідження було застосовано **комплекс методів**. Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з тематики дослідження. Емпіричні: спостереження, експеримент, бесіда, *Тест «Самоповага»* (М. Розенберг) — оцінює рівень самоповаги, що є важливим компонентом самооцінки особистості. *Методика «Шкала психологічного благополуччя»* (К. Ріфф) — дозволяє оцінити загальний психоемоційний стан та рівень задоволеності життям, що впливає на самооцінку і ставлення до себе в кризові періоди. *Опитувальник «Brief-COPE»* (C. Carver) — оцінка того, як жінка справляється з життєвими труднощами та стресом в період криз, що впливає на її ставлення до себе.

Вибірка дослідження включала 60 жінок віком від 40 до 47 років

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному аналізі впливу соціокультурних і психологічних факторів на ставлення до себе жінок у кризі середньої дорослості, зокрема в умовах сучасної української реальності, що дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми та чинники, які впливають на формування самооцінки та самосприйняття у жінок цього вікового етапу.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть стати основою для створення спеціалізованих програм психологічної підтримки та тренінгів для жінок, які переживають кризу вікових змін на тлі військових дій. Крім того, дослідження може сприяти удосконаленню роботи психологів, які допомагають людям долати стрес, викликаний війною, соціальною нестабільністю та віковими кризами.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 50 найменувань), додатків. Обсяг основного змісту роботи складає 47 сторінок. Робота містить 6 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Підходи до вікових криз у дорослому житті: основні теоретичні моделі та їх застосування в психології

Вікові кризи є важливими етапами розвитку особистості, що супроводжуються значними змінами в її психоемоційному та соціальному стані. Протягом цих криз людина часто переглядає свої життєві цілі, досягнення, соціальні ролі та ставлення до себе. Зокрема, криза середнього віку вважається однією з найбільш складних і значущих, оскільки вона включає як внутрішні, так і зовнішні зміни, які можуть спонукати до переоцінки особистої ідентичності та досягнутих результатів. Це період рефлексії, коли людина починає глибше осмислювати своє життя, прагнення і цілі. Проте криза може бути як джерелом незадоволення і втрати сенсу життя, так і шансом для пошуку нових можливостей для розвитку та змін [14].

Цей період часто розглядається як важливий етап для того, щоб пройти через важливі психоемоційні зміни, які необхідні для адаптації до нових обставин життя. Людина вже не молода, але й не старіє, і вона стикається з необхідністю переосмислення своїх цінностей, кар'єри, відносин і свого місця в соціумі. Психологічно цей етап може бути пов'язаний із відчуттям втрати контролю над життям, відчуженням від попередніх соціальних ролей і зростанням тривоги через нездійснені амбіції. Однак криза середнього віку, незважаючи на свою складність, є важливим етапом, що відкриває великі можливості для особистісного зростання, якщо людина готова пройти через цей період з рішучістю та внутрішньою силою.

Термін «криза» походить від грецького слова «kreses», яке означає «рішення» або «поворотний момент». У психології це поняття означає стан,

що виникає через важку ситуацію або різку зміну в житті людини, що потребує активної адаптації. Криза вважається не тільки перешкодою, а й важливою можливістю для подальшого розвитку, коли людина може відкрити нові способи розв'язання своїх проблем і переналаштувати свої життєві пріоритети [14].

Теоретичний аналіз кризи середнього віку проводиться різними дослідниками. Теруо Шибутані вважає кризу «критичним періодом», який є важливим для подальшого розвитку особистості. Він підкреслює, що в цей час відбуваються важливі зміни та події, які мають вирішальний вплив на подальший життєвий шлях, відкриваючи нові можливості для особистісного зростання. З точки зору Шибутані, криза є не лише періодом труднощів, а й моментом, коли особистість може здійснити глибоку переоцінку свого життя [43].

Семен Рубінштейн акцентує увагу на кризах середнього віку як на «поворотному етапі життєвого шляху», коли людина стикається з необхідністю перегляду своїх цінностей, досягнень і життєвих орієнтирів. Для нього цей період є важливим моментом для зміни життєвих пріоритетів і переосмислення власної ролі в суспільстві. Рубінштейн вважає кризу середнього віку шансом для відродження особистості, а не лише перешкодою [36].

Федір Василюк визначає кризу як «критичну ситуацію», що виникає, коли людина змушена змінити свої стратегії адаптації до нових умов життя. Для Василюка цей період є можливістю розглянути альтернативні способи для подолання труднощів та підвищення свого функціонування на більш високому рівні. Криза середньої дорослості, за його словами, дає можливість знайти нові підходи для розвитку, якщо особистість готова до змін [36].

Л. Виготський розглядав кризу як «розрив», що вказує на дисгармонію між реальним станом людини і її ідеалами. У його розумінні, криза є моментом, коли особистість не може впоратися з певними життєвими

обставинами або несподіваними подіями, що вимагають змін у життєвих орієнтирах. Виготський вважав, що ці моменти «розриву» є важливими для розвитку особистості, оскільки дозволяють людині переглянути свої внутрішні переконання і адаптуватися до нових умов [36].

Вчений підкреслював, що вікова криза не є чітко прив'язана до певного віку. Вона може виникати в різні моменти життя, і залежить не тільки від біологічних змін або фізіологічного віку, а й від соціально-психологічного контексту, в якому перебуває людина. Це означає, що кожна особистість переживає ці кризи в індивідуальному порядку, залежно від її життєвих умов, рівня соціальної адаптації та психологічної готовності до змін. Наприклад, для одних людей кризові моменти можуть виникати в ранньому дитинстві, для інших — в підлітковому віці або в періоді середньої дорослості [36].

Він також розглядав вікову кризу як перехідний період між двома стабільними фазами розвитку, коли стара система уявлень і соціальних ролей більше не відповідає новим вимогам життя, що змушує особистість переглядати свою ідентичність і формулювати нові стратегії поведінки. Це є складним періодом адаптації, коли старі методи вирішення проблем і способи соціалізації більше не працюють, і людині необхідно шукати нові шляхи до розв'язання виникаючих завдань. Ці кризи часто супроводжуються великими психологічними потрясіннями, оскільки людині доводиться змінювати свої звичні способи взаємодії зі світом і з іншими людьми, що може призводити до втрати старих орієнтирів і відчуття дезорієнтації. Водночас цей процес є важливою частиною особистісного зростання і може стати основою для подальших змін у житті [35].

Таким чином, наукові погляди на вікові кризи показують, що цей період є не лише моментом труднощів, а й можливістю для подальшого розвитку. Криза середнього віку є стадією, яка, хоча і викликає відчуття розгубленості та невизначеності, водночас відкриває нові горизонти для самореалізації та особистісного зростання. Важливим аспектом успішного подолання кризи є

свідоме ставлення до себе, здатність визнати свою цінність і зробити кроки для пристосування до нових життєвих обставин.

Теоретичні підходи до вивчення вікових криз варто розглядати в контексті психосоціальних етапів розвитку, запропонованих Еріком Еріксоном. Згідно з його теорією, розвиток особистості відбувається через серію етапів, кожен з яких супроводжується психосоціальною кризою. Еріксон визначає кризу середнього віку як перехідний етап, коли особистість переживає відчуття втрати сенсу досягнутих результатів і шукає нові орієнтири для самореалізації. Він підкреслює, що цей етап є можливістю для переосмислення життєвих цінностей та адаптації до нових соціальних ролей [29].

Джеймс Маркс також акцентує важливість кризи середньої дорослості, зазначаючи, що це період, коли людина стикається з інтенсивним стресом, пов'язаним із важливими життєвими змінами. Він підкреслює, що ці періоди можуть бути критичними для особистісного зростання та розвитку, коли людині дається шанс переосмислити свої цілі і життєві пріоритети. Кризові ситуації стають моментами трансформації, що можуть призвести до нових життєвих досягнень або, навпаки, до регресії, якщо особистість не готова до змін [23].

П.П. Блонський у своїх працях звертав увагу на те, що вікові кризи можуть виникати не лише через внутрішні психологічні фактори, але й під впливом зовнішніх, об'єктивних умов. Він зазначав, що різноманітні непередбачувані події та зміни в оточенні людини можуть стати каталізатором кризових ситуацій, змушуючи особистість переглядати свої життєві орієнтири та стратегії [23].

Деніел Левінсон провів масштабне дослідження серед осіб віком від 35 до 45 років, представників різних етнічних та професійних груп. Під час дослідження були визначені кілька важливих перехідних етапів, через які проходить кожна людина впродовж життя. Ці етапи мають свої вікові

характеристики та супроводжуються значущими змінами в особистісному розвитку [45].

Перший перехідний етап, що охоплює вікову категорію 17–22 роки, є періодом формування особистості, вибору професії, здобуття освіти, встановлення стосунків і пошуку власної ідентичності. У цей час молода людина починає усвідомлювати своє місце у світі, стикається з новими можливостями та труднощами, що суттєво визначають її подальший життєвий шлях. Це період активного самопізнання та закладання основ для майбутнього розвитку, коли відбувається формування життєвих орієнтирів і планів на майбутнє [19].

Перехід 30-річчя (28–33 роки) є етапом перегляду життєвих цілей та пріоритетів. У цей період людина оцінює свої досягнення у кар'єрі та особистому житті, зважає результати своїх зусиль і починає формувати нові орієнтири для майбутнього розвитку. Це час, коли важливо переоцінити попередні досягнення і визначити нові цілі, що відповідають зміненим життєвим обставинам і прагненням [19].

На етапі середньої дорослості (40–45 років) відбувається стабілізація кар'єри та особистого життя. У цей період людина часто рефлексує над досягнутим, оцінюючи свій життєвий шлях і успіхи, і прагне визначити нові цілі та шляхи їх досягнення. Це важливий етап для перегляду цінностей і пріоритетів, коли людина вже має чітке уявлення про свої можливості, але ще шукає шляхи для розвитку в нових умовах життя [33].

Перехід 50-річчя (50–55 років) супроводжується кризою середнього віку, що є періодом глибокої переоцінки життєвих досягнень, зміни цінностей і переосмислення життєвого шляху. У цей час людина починає усвідомлювати обмеження, які супроводжують зрілість, і замислюється над завершенням певних етапів життя, одночасно ставлячи нові життєві орієнтири. Це етап, коли людина часто робить важливі висновки і приймає рішення, які визначатимуть подальший розвиток і перебудову життєвих пріоритетів [24].

Останній перехідний етап — перехід до пізньої дорослості (60–65 років) — пов'язаний з втратою деяких соціальних ролей і статусу, а також змінами у фізичному стані, зокрема здоров'ї та енергії. Це період, коли людина починає шукати новий зміст життя, зберігаючи внутрішній розвиток і самоідентичність, адаптуючись до нових обставин. Відновлення емоційної рівноваги, переосмислення соціальних ролей і пошук нових можливостей для самореалізації стають важливими завданнями на цьому етапі [6].

Американська дослідниця Г. Шихі, натхнена ідеями Д. Левінсона, використала автобіографічний метод у своїх дослідженнях і визначила основні кризи дорослості, які наведені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні кризи дорослості за Г. Шихі

Криза	Віковий період	Основні характеристики
Відривання від батьківських коренів	20 - 22 роки	Перехід до ранньої дорослості, пошук себе, вибір партнера, створення сім'ї, спеціалізація, набуття професійної майстерності, усвідомлення себе як дорослої людини
Криза 30 років	28 - 33 роки	Перегляд життєвих виборів, оцінка професії, стосунків, кар'єрних досягнень, корекція життєвого плану
Криза середини життя	40 років	Усвідомлення смертності, зміни у ставленні до досягнень, переоцінка життєвих цілей, гостре переживання втрати молодості
Криза 50 років	50 років	Перегляд досягнень та невдач, оцінка життєвого шляху, встановлення нових цілей, проблеми зі здоров'ям, зміна пріоритетів
Криза передпенсійного віку	60 років	Підготовка до виходу на пенсію, переосмислення ролі в суспільстві та сім'ї, відчуття втрати ідентичності, пошук нових шляхів для самореалізації
Криза пенсійного віку	65 років і старше	Вихід на пенсію, відчуття втрати структури і сенсу в житті, прагнення знайти нові способи активного життя, волонтерство, хобі, інші види діяльності

У порівнянні з цією класифікацією, теорія Е. Еріксона також пропонує концепцію вікових криз через різні етапи розвитку особистості. Тепер звернемося до таблиці 1.2, яка відображає ці етапи згідно з його моделлю розвитку. Таблиця 1.2

Класифікація етапів розвитку за Е. Еріксоном

Етап розвитку	Віковий період	Основні характеристики
Криза першого року життя	0 - 1 рік	Формування базової довіри до світу через стабільну присутність матері або іншого дорослого
Криза від 1 до 3 років	1 - 3 роки	Розвиток автономії, самостійності, формування впевненості або сумніву в собі залежно від реакції оточення
Ініціатива або вина (3-6 років)	3 - 6 років	Дослідження соціальних навичок, прояв організаторських здібностей, розвиток почуття провини через критику
Самодостатність проти невпевненості в собі (6-12 років)	6 - 12 років	Формування самодостатності через підтримку вчителів та однолітків, виникнення невпевненості через критичне ставлення
Его-ідентичність або змішання ідентичності (12-19 років)	12 - 19 років	Визначення ролі в майбутньому, кар'єра, особисте життя, можливість ідентифікації або плутанина в ролях
Інтимність або ізоляція (20-25 років)	20 - 25 років	Розвиток здатності до побудови близьких стосунків, уникання яких призводить до ізоляції та самотності
Продуктивність або застій (26-64 роки)	26 - 64 роки	Створення сім'ї, побудова кар'єри, реалізація в батьківських ролях; відчуття успішності чи відсутності прогресу
Его-центрація або відчай (від 64 років)	64 роки і старше	Оцінка прожитого життя, намагання відчути його цінність або відчай через відсутність досягнень, почуття смирення або відчаю

Серед дослідників, орієнтованих на ідеї Л.С. Виготського, можна натрапити на дещо інший погляд на природу «вікової кризи» — більш м'який, без схильності до радикалізму. Здається, що в їхньому розумінні кризи виростають переважно із суб'єктивних переживань людини, що, у свою чергу, формуються під тиском об'єктивних обставин довколишнього світу. Як можна побачити в роботах І.Г. Малкіної-Пих, науковиця дотримується близької позиції. Вона описує кризу розвитку швидше як своєрідне зіткнення двох реальностей, яке складно звести до простого протистояння зовнішнього і внутрішнього. Дослідниця акцентує, що вікова криза постає не лише як реакція на зовнішні виклики, але й як наслідок напруження між внутрішнім

станом особистості та тими соціальними стосунками, що її оточують [28]. Варто зауважити, що в різних контекстах це тлумачення може мати свої нюанси, особливо якщо враховувати мінливість соціальної дійсності.

У своєму дослідженні вікових криз Е. Юменс виокремлює три основні етапи: руйнування, перехідний період і творення. Особливу увагу він приділяє першому етапу — руйнуванню, коли відбуваються суттєві зміни в сприйнятті світу, самосприйнятті та ставленні до оточуючих людей [32].

Етапи вікових криз за Е. Юменсом виглядають наступним чином:

1. **Руйнування** — на цьому етапі спотворюється погляд на навколишній світ, відбувається деформація самосприйняття та взаємовідносин з іншими.

2. **Перехідний період** — це стадія, коли особистість перебуває на межі між руйнуванням старих переконань і формуванням нових.

3. **Творення** — на заключному етапі виникає нове розуміння світу, відновлюється самоусвідомлення і змінюється ставлення до людей навколо.

Аналіз наукових досліджень показує, що під час вікової кризи відбуваються суттєві трансформації в різних сферах особистісного розвитку, що мають глибокий вплив на психоемоційний стан людини. Зокрема, ці зміни можна класифікувати за кількома основними напрямками:

1. Емоційно-вольові зміни. На цьому етапі спостерігається значне зростання рівня психологічного дискомфорту та тривожності, що впливає на здатність до вольових зусиль. Виникає необхідність перебудови життєвих пріоритетів та змін у сприйнятті важливості певних стимулів, що, у свою чергу, позначається на здатності адаптуватися до нових умов. Це може вплинути на навчальну діяльність, кар'єру та соціальну взаємодію [21].

2. Когнітивні зміни. Цей період також пов'язаний із зниженням когнітивних функцій, таких як пам'ять і увага, що є результатом біологічних змін, які відбуваються з віком. Це супроводжується глибоким процесом переосмислення власного життя, що призводить до змін у сприйнятті

минулого та формуванні нових життєвих орієнтирів. Часто виникають сумніви щодо минулих рішень і прагнення до пошуку нових можливостей у майбутньому [21].

3. Перебудова досвіду. Цей процес включає в себе не тільки руйнування старих звичок і звичних практик, але й формування нових підходів до життя. Людина починає переглядати свої цінності, ідеали та переконання, що сприяє зміні ставлення до майбутнього. Ці зміни можуть призвести до розриву між свідомістю та реальністю, що також відображається на життєвих цілях і соціальних ролях [21].

4. Зміни в самосвідомості та «Я-концепції». Виникає процес інтеграції витіснених переживань і переосмислення свого внутрішнього "Я". Ці зміни можуть призвести до зміцнення існуючої концепції себе або, навпаки, до її повного руйнування. У цьому процесі часто виникає емоційна напруга, тривога, паніка та страх, які відображаються на самооцінці та особистісному сприйнятті [40].

5. Професійна переорієнтація. Професійні зміни на цьому етапі включають не тільки перегляд професійної ідентичності, але й коригування соціально-професійних ролей та позицій. Це може призвести до змін у виді діяльності, обраній професії чи зміни професійних обов'язків. Важливою є також адаптація до нових умов праці, інструментів та методів, що є необхідним фактором для подальшого розвитку в нових соціальних умовах [31].

Кризи середньої дорослості є важливими етапами особистісного розвитку, які охоплюють глибокі зміни в психоемоційному, когнітивному та соціальному стані індивіда. Вони є необхідною складовою процесу самопізнання та самореалізації, що відкриває нові можливості для розвитку та досягнення більшої гармонії в житті. Цей період включає як внутрішні, так і зовнішні зміни, що значно впливають на переосмислення особистої

ідентичності та життєвих орієнтирів, викликаючи певну невизначеність і відчуття втрати контролю над життям [27], [18].

Водночас, у контексті військових дій ці зміни набувають нових, більш складних рис. Війна є потужним стресовим фактором, який змушує особистість перебудовувати своє розуміння світу та адаптуватися до швидко змінюваних умов. Вона вносить додаткові труднощі, такі як втрати, зміна соціальних ролей, невизначеність у професійній сфері, що значно ускладнює переживання кризових етапів. Ці фактори можуть погіршувати психоемоційний стан, знижувати рівень самооцінки, викликати тривогу і депресію [10], [13].

Таким чином, кризи середньої дорослості в умовах військових дій стають не лише періодами особистісних трансформацій, а й важливими етапами для переоцінки своїх цінностей та пошуку нових життєвих орієнтирів. Важливою умовою подолання цих криз є здатність особистості адаптуватися до змінюваних соціальних і психологічних реалій, що дозволяє не лише пережити ці важкі періоди, а й знайти нові орієнтири для подальшого розвитку [41], [1].

1.2. Самооцінка та ставлення до себе як основні психосоціальні фактори в кризі середньої дорослості жінок

Самооцінка є ключовим елементом психічного благополуччя, що має суттєвий вплив на загальний стан особистості, зокрема в періоди криз. Вона визначає, як особа оцінює свої здібності, зовнішність, досягнення та соціальний статус, що справляє значний вплив на її емоційний фон та загальну якість життя. Під час вікових криз, зокрема в період середнього віку, жінки часто стикаються з різними змінами, що можуть впливати на їх самооцінку. Це може включати зміну фізичного вигляду, зміни в соціальних ролях (наприклад, у зв'язку з відносинами в родині, кар'єрою, батьківством) та

зниження фізичних можливостей. Такі зміни можуть призвести до зниження самооцінки та негативного ставлення до себе [8].

В той самий час, самооцінка є важливою частиною соціального і культурного контексту, зокрема в умовах, де важливим є вплив соціальних стандартів краси та молодості. Сучасне суспільство, яке часто акцентує увагу на молодості, може створювати додаткові стреси для жінок середнього віку, чия зовнішність змінюється. Це може ще більше вплинути на їх внутрішнє ставлення до себе, особливо в умовах кризового періоду. Зниження впливу традиційних соціальних ролей, таких як роль матері, дружини чи професіонала, а також зміна професійної діяльності (наприклад, вихід на пенсію або зниження кар'єрних досягнень) може також призвести до додаткових труднощів і зниження самооцінки [8].

Ставлення до себе в кризові періоди включає в себе різні аспекти: самоповагу, самоприйняття, внутрішню гармонію та здатність адаптуватися до нових умов життя. Позитивне ставлення до себе є важливим фактором, що дозволяє людині ефективно переживати складні життєві ситуації, знаходити нові шляхи для подолання труднощів і адаптуватися до змін. Для жінок середнього віку, які переживають кризу, важливим стає не лише прийняття фізичних змін, але й здатність адаптуватися до нових соціальних ролей і внутрішньо зростати в цьому процесі. Вони можуть проходити через переоцінку своїх цінностей та життєвих орієнтирів, що змінює їхнє ставлення до себе.

Вплив кризових ситуацій на самооцінку може мати як негативний, так і позитивний ефект. Наприклад, низька самооцінка може призвести до депресивних симптомів, втрати життєвих орієнтирів, але криза середнього віку також може стати шансом для самопізнання та розвитку, що дозволяє жінці підвищити свою самооцінку та прийняти себе в новому життєвому контексті. Важливо, щоб людина в цей період могла сформулювати нові життєві цілі, розвивати нові навички самопідтримки та адаптуватися до змін у

своєму житті [15].

Психологи визначають середній вік як період між 35 і 50-55 роками, який є важливим етапом розвитку особистості. Цей період характеризується досягненням певних життєвих цілей, стабільності в кар'єрі, родині та матеріальному становищі. Одним із основних аспектів середнього віку є процес інтеграції досвіду попередніх років, що допомагає людині формувати стабільну самооцінку та впевненість у власних силах. Проте, цей період також може бути пов'язаний з глибокими внутрішніми змінами, які відображаються на психологічному та соціальному стані особистості [27].

Американський психолог Р. Кесслер відзначає, що середній вік може бути одним із найбільш благополучних етапів у житті. За його словами, цей період характерний тим, що особа вже не стикається з тим самим рівнем тривоги і стресів, як у молодості, що супроводжували кар'єрні амбіції та пошуки ідеальних стосунків. Водночас, цей вік несе з собою нові виклики, пов'язані з переоцінкою життєвих цілей і місця особистості в суспільстві. Кесслер визначає середній вік як період, коли людина починає шукати нові значення і цілі для подальшого розвитку, зокрема, у професійній та особистісній сфері [34].

Проте для багатьох людей середній вік може стати періодом кризи. Ця криза, як правило, спричинена відчуттям втрати сенсу життя або необхідністю перегляду життєвих орієнтирів. Тривала адаптація до змінюваних соціальних ролей і фізичних змін може вплинути на самооцінку, що стає джерелом внутрішнього конфлікту та стресу.

Цей період, який охоплює вікову групу від 25 до 50 років, є перехідним і стосується як чоловіків, так і жінок. Він характеризується втратою молодості, що супроводжується фізіологічними змінами та їх зовнішніми проявами. В цей час відбувається суттєва зміна в структурі життя, яка охоплює трансформацію професійних і сімейних ролей, зміну способів проведення вільного часу, а також нові соціальні зв'язки і форми активності. Ці зміни

вимагають переоцінки життєвих орієнтирів і часто призводять до адаптації до нових реалій [45].

Психолог Деніел Левінсон, у своїх дослідженнях, поділив життєвий шлях людини на чотири ключові етапи розвитку: переддорослість (до завершення шкільної освіти), ранню дорослість (приблизно від 22 до 40 років), середню дорослість (від 45 до 60 років) та пізню дорослість (від 65 років і старше). Левінсон вважав, що кризи життєвих етапів є неминучими і настають як перехідні моменти, що призводять до змін у розвитку особистості. Однією з таких криз є перехідний етап між ранньою та середньою дорослістю, що зазвичай відбувається близько 30-40 років [27].

Деніел Левінсон вказував, що структура кризових переживань у жінок і чоловіків в основному подібна, але, незважаючи на загальні риси, кожен етап має свої специфічні особливості, пов'язані з особистісним, соціальним і психологічним розвитком.

Таблиця 1.3.

Етапи життєвого шляху за Д. Левінсоном

Етап життя	Віковий період	Основні характеристики
Переддорослість	до 22 років	Завершення шкільної освіти, початок формування основних життєвих орієнтирів.
Рання дорослість	22–40 років	Утвердження професійної ідентичності, пошук партнерів, створення сім'ї, розвиток кар'єри.
Середня дорослість	45–60 років	Перегляд життєвих досягнень, переоцінка цінностей і цілей, усвідомлення змін в житті.
Пізня дорослість	65 років і більше	Рефлексія про досягнення, підготовка до виходу на пенсію, переосмислення соціальних ролей.

Для багатьох жінок період середньої дорослості може стати часом великих розчарувань та внутрішніх конфліктів. Це пов'язано з численними змінами в їхньому житті, як фізіологічними, так і психологічними. Одним з найпоширеніших явищ є збільшення кількості розлучень та розпад сімей, що, у свою чергу, веде до переживань і тривоги. Для жінок цей період часто є

викликом, особливо через відмову прийняти неминучість старіння, зміни у фізичному стані та зниження зовнішньої привабливості. Ці фактори можуть сприяти розвитку психологічного дискомфорту, відчуття втрати, а також різних депресивних настроїв [24].

Окрім того, в багатьох жінок цього віку виникає почуття самотності, яке може ще більше загостритися через так званий феномен "порожнього гнізда". Цей термін був вперше описаний психологом Дороті Кенфілд у 1914 році, але його клінічна концепція була розроблена в 1970-х роках. "Порожнє гніздо" відноситься до емоційного стану батьків, зокрема матерів, коли їхні діти залишають рідний дім для навчання чи самостійного життя. Це значне зрушення в родинному житті може викликати смуток, гіркоту, відчуття порожнечі та депресії [50].

Симптоми цього стану варіюються від почуття самотності і безсоння до більш серйозних проявів, таких як нервозність, труднощі з концентрацією, відчуття втрати життєвої мети і навіть страх перед майбутнім. Жінки часто відчують провину за те, що відпускають дітей, і можуть переживати значні труднощі з адаптацією до нового етапу життя. Важливо зазначити, що хоча цей синдром часто асоціюється з фізіологічними змінами, він має глибокі психологічні корені, що вимагають системної роботи над собою та підтримки з боку близьких [50].

У середньому віці жінки можуть переживати значні зміни, зокрема втрату партнера через розлучення або смерть, а також зміну соціального статусу, пов'язану з виходом на пенсію. Ці етапи можуть викликати стрес, зниження фізичної активності, сексуального потягу та настання менопаузи, що також впливає на їх психоемоційний стан [5].

Фізіологічний аспект середнього віку у жінок пов'язаний з низкою змін у тілі, які впливають як на фізичне, так і на психологічне благополуччя. Одним із основних чинників, що змінюють фізіологічний стан, є менопауза, яка зазвичай настає у жінок у віці від 45 до 55 років. Це фізіологічний процес, що

включає припинення менструацій та значні зміни в гормональному фоні. Багато жінок у цей період стикаються з перепадами настрою, тривогою, депресією, а також фізичними симптомами, такими як припливи жару, потовиділення, порушення сну, зниження лібідо та інші. Ці зміни можуть викликати серйозні труднощі в стосунках і негативно вплинути на соціальну та професійну активність [42].

Крім того, менопауза пов'язана зі зниженням рівня естрогену, що має вплив на різні аспекти здоров'я, зокрема на стан кісток. Втрата естрогену може призвести до зменшення кісткової маси, збільшуючи ризик остеопорозу та переломів, що є серйозною проблемою для жінок цього віку. Також на тлі зниження естрогену може спостерігатися збільшення ваги, зміна метаболічних процесів, що може привести до розвитку серцево-судинних захворювань, оскільки підвищується рівень холестерину в крові. Ці фізіологічні зміни часто супроводжуються зниженням самооцінки через зміни в зовнішньому вигляді та погіршення стану шкіри, волосся і загального фізичного вигляду.

У період середньої дорослості бажання самореалізації стає одним із основних мотивів. Хоча прагнення до визнання й підтримки від оточуючих все ще актуальне, тепер більша увага приділяється розвитку внутрішніх ресурсів і розкриттю власних можливостей. На цьому етапі важливіше досягнення гармонії із собою та позитивне сприйняття власної особистості, а не залежність від оцінки інших [33].

Термін «криза середнього віку» ввів у науковий обіг канадський психоаналітик Еліот Джакс — це сталося у його роботі «Смерть і криза середнього віку», що побачила світ у 1965 році. Спираючись переважно на вивчення біографій видатних діячів культури — художників, письменників, композиторів і скульпторів, — Джакс дійшов висновку, що приблизно на рубежі 35 років багато хто з них переживав переломні моменти, що, так чи інакше, впливали на подальший хід їхнього життя. Причому характер цих змін, якщо поглянути уважніше, не завжди був однозначно позитивним: поряд

із творчими злетами нерідко спостерігалось і згасання активності, навіть певна внутрішня криза [9].

Як зауважував сам Джакс, у цей період люди часто схильні переглядати власні життєві орієнтири, задумуватися про альтернативні шляхи розвитку або, навпаки, болісно переживати нереалізовані мрії. Складається враження, що криза середньої дорослості перетворюється для багатьох на час глибокого самозаглиблення і переоцінки — так, людина починає ретельніше дивитися на минулі роки, оцінювати свої досягнення, а подекуди й робити непрості кроки, які можуть докорінно змінити її подальший шлях. Не виключено, що відчуття втрати часу, разом із усвідомленням невідворотності змін, підсилює емоційний тиск і провокує стани тривоги чи депресії [3].

Важливим аспектом кризових зміни у середньому віці, за Джаксом, є внутрішня боротьба між бажанням реалізувати себе в нових сферах і усвідомленням обмежень часу. Крім того, у творчих особистостей цього періоду часто виникає питання про сенс їхньої діяльності, актуальність їхніх попередніх досягнень, і це може привести до значних змін у кар'єрі або в життєвих пріоритетах. Водночас цей період може стати стимулом для нових починань, перехідного етапу, в якому людина шукає нові шляхи для самореалізації та подолання кризових моментів [47].

Криза середньої дорослості не виникає на межі двох життєвих періодів, а розгортається в самому серці одного з них — середньої дорослості. Це період, коли виникає необхідність переоцінки життєвих досягнень, оцінки виконаних життєвих планів і з'ясування власної ідентичності. Основною причиною цієї кризи є внутрішня суперечність між зовнішнім відчуттям стабільності та впевненості, яке зазвичай формується до 40 років, та дедалі більшими сумнівами щодо того, чи правильно було обрано життєвий шлях. Відхід дітей у власне життя, втрати родичів, погіршення здоров'я та ознаки старіння, зокрема, втрата зовнішньої привабливості, зниження фізичних і сексуальних можливостей — усе це стає причиною глибоких внутрішніх

переживань і страху перед неминучістю старіння. Ці фактори часто призводять до незадоволення своєю кар'єрою та стосунками, що загострюється потребою в переробці особистих і професійних цінностей [30].

У цей період для жінок характерними є більш виражені негативні емоційні прояви. Вони часто відчують апатію та депресивні настрої, з'являється бажання уникати соціальних контактів і знижувати рівень активності. Бажання повернути молодість проявляється у фанатичному прагненні дотримуватися строгих дієт, змінювати стиль одягу або вдаватися до пластичної хірургії. Також виникають проблеми з довірою до близьких людей і підвищена підозрілість, а інколи може спостерігатися гіпертрофований материнський інстинкт щодо чужих дітей, що вказує на кризу ідентичності і власної значущості. Постійне психоемоційне напруження і внутрішня боротьба з власним тілом, молодістю та минулими досягненнями часто призводить до розвитку численних фізичних захворювань, таких як порушення сну, серцево-судинні проблеми, порушення гормонального балансу і хронічна втома [34].

Криза середньої дорослості у жінок охоплює різні сфери їхнього життя, маючи глибокий і всебічний вплив. Огляд наукових досліджень дозволяє виокремити основні аспекти цієї кризи, які відображені в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4.

Основні аспекти цієї кризи середньої дорослості у жінок

Аспект	Прояви та наслідки
Емоційний стан	Апатія, бажання уникати контактів, зниження активності, фанатичне дотримання дієт, носіння молодіжного одягу.
Недовіра до близьких	Підвищена підозрілість, гіпертрофований материнський інстинкт щодо чужих дітей, недовіра до партнерів та родичів.
Фізичне здоров'я	Нервові напруження, яке призводить до різних фізичних захворювань, таких як порушення сну, серцево-судинні проблеми, хронічна втома.
Психологічні наслідки	Сумніви у значущості та досягненнях, невдоволення собою, питання про сенс життя, депресія, тривожні розлади.

Продовження табл. 1.4.

Соціальні аспекти	Погіршення відносин з друзями та родичами, ізоляція, недовіра, почуття незрозумілості, відчуття самотності.
Професійні зміни	Відчуття застою або розчарування у кар'єрі, зміна професії, відкриття бізнесу, пошук нових можливостей для самореалізації.
Зміни у зовнішності	Бажання кардинально змінити зовнішність, експерименти із зачіскою, макіяжем, стилем одягу, косметичні процедури для боротьби зі старінням.
Фінансові рішення	Імпульсивні покупки, дорогий одяг, автомобілі, подорожі, розваги, що часто стають способом компенсувати емоційні переживання або втрату молодості.
Зміна ролей у сім'ї	Переосмислення ролей у родині, відчуття меншої потреби після того, як діти виростають та залишають дім, пошук нових способів реалізації себе.

Під впливом вікових змін у людей часто відбуваються значні трансформації в особистісному зростанні, включаючи зміни в інтересах і сексуальній активності. Загалом, коло інтересів часто звужується через зміну життєвих пріоритетів, що може впливати на психологічний стан особистості. Статевий потяг є важливою потребою для дорослої людини, однак зміни в цьому аспекті можуть бути різними у чоловіків і жінок. У чоловіків з віком зазвичай спостерігається зниження сексуального потягу, що пов'язано з природним зниженням рівня тестостерону після 30 років. Натомість у жінок сексуальна активність може підвищуватися, особливо в період середнього віку, що часто пояснюється стабільнішими емоційними станами, кращим самопочуттям та відсутністю репродуктивних обов'язків, як у молодші роки. Це також підтримується дослідженнями, які показують, що у багатьох жінок пік сексуальної активності припадає саме на середній вік, коли зменшується кількість стресових факторів, пов'язаних із батьківством і сімейними обов'язками [33].

Що стосується агресивності, то вона, як і інші характеристики особистості, може змінюватися з віком. Агресивність включає прояви таких рис, як наполегливість, непоступливість, мстивість, безкомпромісність і

нетерпимість до думок інших. У дослідженнях зазначено, що у жінок із віком рівень цих проявів агресивності зазвичай знижується. Це може бути пов'язано з емоційною стабільністю, яку досягають жінки у середньому віці, а також з адаптацією до соціальних та сімейних ролей, які часто стають більш розміреними та менш конфліктними. Такий перехід може бути результатом особистісної зрілості, а також фізіологічних змін, зокрема гормональних, які впливають на емоційний фон. У зв'язку з цим, можна припустити, що чим старшою стає жінка, тим менш вираженою стає її агресивність у порівнянні з більш молодими роками [6].

Згідно з теорією Р. Хейвігхерста, середній вік є періодом значних змін у житті особистості, що вимагають виконання низки важливих завдань, що охоплюють соціальну відповідальність та особистісний розвиток. Кожне з цих завдань є необхідним для успішної адаптації до нових умов життя, соціальних та фізіологічних змін, а також для зміцнення внутрішнього самосприйняття [41].

Досягнення зрілої громадянської та соціальної відповідальності є важливим завданням цього періоду, що включає розвиток громадянської активності та участь у суспільному житті, таких як волонтерство, політична активність, а також активне залучення до громадських організацій. У цей час особистість має усвідомити свою роль у суспільстві та активно впливати на його розвиток, що сприяє збереженню почуття значущості та зв'язку з навколишнім середовищем.

Підтримка стабільного рівня життя, що включає фінансову стабільність та розвиток кар'єри, є наступним важливим завданням. Воно передбачає забезпечення матеріального добробуту, ефективне управління ресурсами, а також постійне вдосконалення професійних навичок і досягнення кар'єрних цілей, що є критично важливим для підтримки впевненості в собі [18], [25], [28], [32].

Вибір способів дозвілля, що сприяють особистісному розвитку, є ще одним важливим завданням. Середній вік дає можливість більш свідомо підходити до вибору способів проведення вільного часу, що включає хобі, заняття спортом, подорожі, культурні заходи, що сприяють підтримці фізичного і психічного здоров'я, а також гармонійного поєднання відпочинку і роботи [18], [25], [28], [32].

Допомога дітям у їхньому становленні самостійними і відповідальними дорослими є важливим завданням середнього віку, що передбачає моральне і етичне виховання, підтримку у виборі професії та життєвих рішень. У цей період батьки повинні допомогти своїм дітям подолати труднощі дорослішання, що забезпечить їхню соціальну та психологічну стійкість у майбутньому [18], [25], [28], [32].

Зміцнення подружніх відносин є ще одним завданням, що набуває важливості в середньому віці. Це передбачає розвиток емоційної близькості, покращення взаєморозуміння, підтримку спільних інтересів і гармонійне взаємодія, що є необхідним для збереження стабільності та задоволення від подружнього життя [18], [25], [28], [32].

Прийняття фізіологічних змін середнього віку та адаптація до них є ключовим аспектом, що передбачає зміну ставлення до змін у зовнішності, здоров'ї та фізичних можливостях. Формування здорових звичок, що включають фізичну активність і правильне харчування, допомагають зберігати як фізичне, так і психічне здоров'я [18], [25], [28], [32].

Взаємодія зі старіючими батьками також стає важливим завданням, що передбачає не лише догляд за літніми батьками, але й організацію комфортного умовного середовища для їхнього життя, вирішення медичних та соціальних питань. У цьому контексті важливо зберегти баланс між особистим життям та турботою про батьків [18], [25], [28], [32].

У період середньої дорослості особистісні зміни часто супроводжуються значними трансформаціями в ставленні до життя, часу та самого себе. Цей

етап характеризується зростанням ригідності, що виражається у меншій відкритості до нових ідей та зміни світогляду. Це може бути результатом накопиченого досвіду, якому людина надає більшу вагу, аніж новим концепціям чи підходам. Оскільки більшість досягнень вже здобуто, людина, особливо жінка, може відчувати більше комфорту у звичних структурах і переконаннях, що створює сприятливі умови для збереження стабільності у поглядах та діях [20].

Однією з особливостей жінок середнього віку є їхня схильність до більшої фокусованості на найближчому майбутньому та минулому, що визначає їхні тимчасові орієнтації. У той час як молодші люди можуть думати про далеке майбутнє, планувати кар'єру, сімейні цілі, подорожі, жінки в середньому віці частіше концентруються на сьогоденні або найближчих перспективах. Це може бути обумовлено прагненням досягти стабільності в теперішньому етапі життя або наявністю реальних обмежень, які зменшують фокус на довгострокових цілях [19].

Зниження емоційності в середньому віці супроводжується посиленням раціональності у сприйнятті життєвих подій. Жінки можуть стати більш обережними та продуманими у своїх рішеннях, уникати імпульсивних вчинків, а також прагнути до стабільності у своїй повсякденній діяльності. Вони частіше оцінюють ситуації через призму того, як вони впливають на їхній комфорт і безпеку, а не через емоційні чи спонтанні відчуття [19].

Що стосується ставлення до себе, то в середньому віці воно часто ґрунтується на здатності людини контролювати своє життя, її самоусвідомленні та довірі до своїх рішень. Жінки, які переживають цей період, зазвичай вже мають чітке уявлення про свої можливості та обмеження. Вони, як правило, більш усвідомлено ставляться до своїх думок, почуттів і дій, що дозволяє їм краще реагувати на життєві труднощі та приймати зважені рішення. Відчуття контрольованості над власним життям та впевненості у своїх силах дозволяє їм зберігати позитивне ставлення до себе.

Згідно з аналізом наукових досліджень, для жінок середнього віку характерними є тимчасові орієнтації, що формують їхнє сприйняття життєвого шляху, тобто вони визначають, як жінки адаптуються до змін в їхньому житті. Ці орієнтації відіграють важливу роль у процесах самооцінки та самопізнання. Серед основних тимчасових орієнтацій виділяються такі:

Орієнтація на найближче майбутнє: жінки середнього віку часто зосереджують увагу на поточних подіях та найближчих перспективах, зменшуючи акцент на довгострокові цілі. Це можна пояснити тим, що обмеженість часу змушує спрямовувати зусилля на досягнення практичних завдань у найближчій перспективі [42].

Фаталістичне ставлення до теперішнього: це ставлення передбачає сприйняття поточного стану як неминучого етапу життєвого шляху, тобто жінки розуміють, що не всі аспекти життя можна змінити, і необхідність прийняти цей стан як частину процесу дорослішання та самоактуалізації [42].

Позитивне ставлення до минулого: жінки середнього віку схильні оцінювати своє минуле з позитивної точки зору, фокусуючись на досягненнях і важливих уроках, отриманих на життєвому шляху. Таким чином, це дозволяє зберігати емоційну стабільність і внутрішнє задоволення від пройденого шляху, сприяючи гармонійному прийняттю своїх досягнень та розумінню життєвих цілей [42].

Ці тимчасові орієнтації формують свідоме ставлення до себе, своїх досягнень та життєвих перспектив, тобто дозволяють жінкам середнього віку знаходити баланс між різними аспектами свого життя та відновлювати внутрішню гармонію.

В період середньої дорослості ставлення жінок до себе часто набуває складного і багатогранного характеру. Це час, коли вони особливо заглиблюються у роздуми про власне життя, оцінюючи досягнуті результати, змінюючи життєві пріоритети, переосмислюючи свої цінності та шукаючи нові сенси існування. Важливим аспектом цього періоду є переоцінка часу:

якщо раніше погляд був спрямований в майбутнє, то тепер більша увага відводиться минулому, яке набуває більш значущого відтінку, а майбутнє сприймається як обмежене і конкретне [15].

Зміни, що відбуваються в фізичному стані, здоров'ї та зовнішньому вигляді, також впливають на ставлення жінок до себе. Вони стають більш реалістичними щодо своєї фізичної активності та здоров'я, визнаючи необхідність піклуватися про своє тіло. У цей період часто виникають усвідомлені роздуми про розбіжності між прагненнями, які не були повністю реалізовані, та реальністю їхнього досягнення [14].

Жінки середнього віку часто демонструють більшу раціональність у підході до свого життя, прагнучи не лише реалізувати нові цілі, але й контролювати хід свого життя, зберігаючи при цьому самоусвідомлення та довіру до своїх внутрішніх переконань і почуттів. Цей етап часто супроводжується більшою стабільністю у поглядах, коли жінки вже мають чітке розуміння своїх обмежень і можливостей. Вони стають більш впевненими в собі, здатними зробити кроки до досягнення життєвих цілей, одночасно визнаючи та приймаючи свої недоліки, що сприяє розвитку глибокої внутрішньої гармонії.

У перехідні періоди життя особистість, зокрема жінки в середньому віці, може розвиватися за двома основними сценаріями: умовно благополучним і кризовим. Ці сценарії залежать від різноманітних факторів, основними з яких є індивідуальні особливості жінки, її соціальний контекст, наявність підтримки з боку родини та оточення, а також здатність адаптуватися до змін у фізичному, емоційному та соціальному плані [9].

Умовно благополучний сценарій передбачає успішну адаптацію жінки до нових життєвих обставин під час періоду середньої дорослості. В основі цього сценарію лежить здатність жінки гнучко адаптуватися до фізіологічних змін, таких як клімакс, зміни в зовнішньому вигляді та енергетичних рівнях. Поряд із цим важливим є також здатність знайти нові життєві орієнтири,

переглянути свої цінності та переконання, що дозволяє жінці відновити внутрішню гармонію і впевненість у собі [4].

Жінки, що проходять через цей сценарій, часто не тільки справляються з кризою, а й знаходять нові можливості для самореалізації. Вони можуть почати нові професійні проекти, змінити кар'єру, або ж зосередитися на розвитку особистих інтересів і хобі. Підвищується інтерес до здоров'я, фізичної активності, а також до підтримки емоційної стабільності через практики саморозвитку, йогу, медитацію або інші методи стрес-менеджменту.

Ключові характеристики умовно благополучного сценарію наведені в табл. 1.5.

Таблиця 1.5

Характеристики благополучного проходження кризи середньої дорослості

Ключова характеристика	Опис
Адаптація до фізичних змін	Жінка спокійно приймає природні зміни у своєму тілі, ставлячи акцент на здоров'я та гармонійне самопочуття.
Емоційна стабільність	Жінка відчуває внутрішній баланс, здатна управляти своїми емоціями, справлятися зі стресом.
Рефлексія і переоцінка цінностей	Жінка ставить під сумнів старі життєві орієнтири, розглядає нові можливості для розвитку.
Підтримка соціального оточення	Важливим є наявність підтримки від близьких людей або від фахівців, які допомагають пережити перехідний період.
Самореалізація	Жінка може реалізувати свої амбіції, знаходити нові інтереси або професійні цілі, що дає їй відчуття досягнення і задоволення.

Кризовий сценарій розвитку в середньому віці є складним і болісним періодом для жінок, який характеризується відсутністю ясних орієнтирів та внутрішньою боротьбою за відновлення самопочуття і ідентичності. Цей сценарій часто виникає через труднощі в адаптації до фізичних, емоційних та соціальних змін, що супроводжують середній вік. Відсутність чітких життєвих цілей, невизначеність щодо майбутнього та відчуття неготовності до змін призводять до глибоких переживань і почуття дезорієнтації. Жінки, які

переживають цей кризовий період, стикаються з негативними аспектами зміни віку та власного життя [23].

Таблиця 1.6

Характеристики негативного досвіду проходження кризи

Ключова характеристика	Опис
Невизначеність і пошук себе	Жінка переживає тривалий і напружений процес пошуку себе, відчуваючи невизначеність своєї ідентичності та складність у визначенні свого місця в нових умовах.
Негативне ставлення до себе	Виникає відчуття незадоволення собою, виражені внутрішні конфлікти та самозвинувачення, що призводить до погіршення самооцінки та загального психоемоційного стану.
Втрата інтересу до життя	Відчуття апатії і байдужості до життя, відсутність чітких цілей та амбіцій, зниження мотивації на самореалізацію та відчуття безцільності.
Дезорієнтація в професійній і соціальній сферах	Жінка відчуває труднощі в адаптації до змін у професійному житті, соціальних ролях та взаємодії в сім'ї, виникає незадоволеність і відчуття відсутності підтримки у зовнішньому середовищі.
Негативне ставлення до фізичних змін	Негативне сприйняття свого віку, фізичних даних, зовнішності та здоров'я, що веде до депресивного стану та погіршення самопочуття.
Ідеалізація минулого	Переживання минулого як світлого і позитивного періоду життя, що надає відчуття втрати, що посилює незадоволеність сучасним станом і своєю поточною ситуацією.

Наприкінці ХХ століття роль жінки у суспільстві зазнала значних змін, що дозволило їй набагато більше контролювати своє місце як у родині, так і в суспільстві. Жінки почали самостійно визначати свої життєві орієнтири, отримуючи більшу свободу в прийнятті рішень, що раніше часто залежали від чоловіків чи батьків. Однак ці зміни були супроводжені трансформацією соціальних стереотипів і уявлень, що призвело до нових викликів у формуванні самосприйняття жінки [29].

В умовах військових дій в Україні, які все ще тривають сьогодні, жінки стикаються з новими, значно складнішими викликами, зокрема в контексті своєї ролі в суспільстві. Війна змінила не тільки їхній соціальний статус, але й

змусила значною мірою переосмислити традиційні ролі. Жінки, які раніше мали більше обмежень у своїй професійній діяльності, тепер змушені активно брати участь у соціальних, волонтерських та навіть військових ініціативах. Це, з одного боку, дає їм більше можливостей для самовираження та реалізації, але водночас створює нові стреси, пов'язані з подвійним навантаженням: необхідністю поєднувати роботу, родинні обов'язки та участь у боротьбі за незалежність країни [30].

Ці суперечливі вимоги до жінок можуть призвести до глибоких внутрішніх конфліктів, коли вони намагаються знайти баланс між вимогами суспільства, яке все ще наполягає на традиційних ролях матері та дружини, і новими завданнями, що вимагають від них бути незалежними, успішними в професійному житті та активними учасниками суспільного процесу. Ситуація, коли жінки повинні одночасно бути турботливими матір'ю, дружиною і сильним лідером на фронті або в волонтерському русі, призводить до значного стресу, зниження самооцінки і внутрішнього напруження.

Таким чином, ці зміни не лише відкрили нові можливості для самовираження та самореалізації, але й створили нові труднощі. Криза, яка супроводжує ці процеси, може призводити до депресивних настроїв, сумнівів у власних силах та конфліктів між професійними та особистими ролями, що негативно впливає на психологічне благополуччя жінок. Сьогодні, в умовах війни, жінки переживають додатковий стрес через необхідність адаптуватися до нових соціальних реалій, що включають не тільки внутрішні зміни, а й великі зовнішні виклики, які вимагають від них бути на висоті у всіх аспектах життя [41].

Самооцінка у жінок часто тісно пов'язана з тим, як їх оцінюють інші люди, що робить їх більш чутливими до зовнішніх суджень. Навіть при наявності внутрішньої впевненості в своїх досягненнях, вони можуть відчувати потребу в підтвердженні своїх успіхів від оточуючих, особливо від тих, кого вони вважають важливими. Жінки, навіть якщо вважають себе

привабливими, можуть часто шукати схвалення зовні, щоб зміцнити свою цінність. У порівнянні з чоловіками, які більш самодостатні у цьому аспекті, жінки прагнуть до гармонії не тільки зі своїм внутрішнім образом, але й із тим, як їх сприймають інші, з їх «дзеркальним Я».

Зазвичай жінки більше асоціюють себе з родинними ролями, аніж з професійною діяльністю. Однак важливі життєві події, такі як створення сім'ї та народження дітей, значно впливають на їхній соціальний статус, спосіб життя, вибір основних занять і коло спілкування. Водночас, у сучасному світі жінки все частіше зіштовхуються з необхідністю балансувати між професійними амбіціями та традиційними родинними обов'язками. Тому жінка, яка вирішує відкласти шлюб або материнство на пізніший період, часто робить це через прагнення досягти кар'єрних успіхів, здобути фінансову незалежність або реалізувати себе в професійній сфері. Таке рішення може виникнути і через бажання збудувати міцну базу для майбутнього сімейного життя, щоб мати можливість краще забезпечити дітей у майбутньому. Однак така стратегія може призвести до відчуття внутрішнього конфлікту між професійними прагненнями і традиційними соціальними очікуваннями, що іноді впливає на рівень задоволення життям і самооцінку жінки [22].

Жінки зазвичай інтенсивніше, ніж чоловіки, сприймають фізіологічні зміни, що супроводжують старіння. У сучасному суспільстві зовнішній вигляд жінки має великий вплив на її самосприйняття, і збереження молодості стає важливим критерієм привабливості. Зморшки, сиве волосся та інші ознаки вікових змін можуть сприйматися як втрата колишньої привабливості і жіночності. Крім того, менопауза часто стає важким етапом для жінок, які переживають сум з приводу втрати здатності до народження дітей [29].

Такі зміни можуть спричинити почуття неповноцінності і зниженої впевненості в собі. Не дивно, оскільки численні дослідження вказують на високий рівень депресивних станів серед жінок середньої дорослості порівняно з іншими віковими групами. Це саме той період, коли жінки часто

стикаються з необхідністю пристосуватися до нових реалій свого фізичного і психологічного стану, що робить середній вік критичним етапом у їхньому житті.

Жінки, які мають низьку самооцінку, часто переживають негативні емоції щодо свого вигляду та ролей у родині і суспільстві. Медіа є потужним фактором у формуванні цього ставлення, вони часто підкреслюють важливість молодості, краси та стрункості. Ці соціальні ідеали, що фокусуються на зовнішньому вигляді, визначають образ успішної і впевненої жінки. Проте для підтримки емоційного здоров'я і благополуччя жінок середнього віку важливо приймати своє тіло, дбати про фізичний і психологічний стан, а також розвивати самосвідомість [7].

У середньому віці самооцінка стає більш когнітивно орієнтованою, що дозволяє жінкам більш усвідомлено ставитись до себе і своїх досягнень. Це період, коли знання про себе починає впливати на емоції, спрямовані на власне «Я», що призводить до зменшення кількості окремих самооцінок і набуття ними узагальненого характеру. У зрілому віці особистість стає більш вибагливою у виборі цілей, а також більш відповідальною за результати своїх зусиль.

Враховуючи обставини, спричинені військовими діями в Україні, жінки середнього віку стикаються з додатковими стресовими факторами, які значною мірою змінюють їхнє ставлення до життя та самих себе. Незважаючи на те, що досліджень, присвячених жінкам середнього віку, менше, ніж досліджень чоловіків, цей період все одно є часом глибокої переоцінки цінностей та життєвих орієнтирів. Війна, разом із тими змінами, які вона приносить, створює нові турботи та переживання. Жінки часто стикаються з кризою середини життя, яка зазвичай припадає на 40-50 роки, коли вони оцінюють свої досягнення і розмірковують про майбутнє. У цей час вони більше турбуються не стільки про можливість смерті, скільки про обмеження своїх можливостей та страх не реалізувати свій потенціал в другій половині

життя. Фізіологічні зміни після 45 років, такі як менопауза, викликають стрес і позначають завершення материнства, що додає додаткові психологічні навантаження. Однак, попри все, багато жінок, які досягли п'ятдесятирічного віку, відчувають себе бадьорими та сповненими енергії, оскільки навчилися знаходити задоволення в житті навіть у таких складних обставинах.

Висновки до розділу 1

У цьому розділі розглянуто важливість самооцінки та самосприйняття для жінок середнього віку як ключових факторів, які впливають на переживання кризи середньої дорослості. Дослідження показують, що в цей період жінки часто стикаються з необхідністю переоцінки своїх життєвих цінностей, пріоритетів та життєвих орієнтирів. Зміна поглядів на власне життя та соціальне становище є важливим аспектом цього періоду.

У сучасному суспільстві жінки мають більше можливостей для визначення своїх життєвих ролей, що дозволяє їм поєднувати кілька ролей одночасно, таких як мати, дружина, професіонал. Однак таке поєднання часто створює додатковий тиск, оскільки жінки зіштовхуються з необхідністю бути успішними в різних сферах життя. Це може призводити до відчуття нестабільності своєї Я-концепції, адже багато хто стикається з труднощами у гармонізації своїх ролей, що викликає внутрішні конфлікти і непокої.

Особливо важливою є роль соціальних норм і стереотипів, які впливають на самооцінку жінок середнього віку. Суспільні уявлення про те, якою має бути "справжня жінка", часто ставлять жінок в позицію, де вони оцінюються за зовнішнім виглядом і відповідністю традиційним стандартам краси, що може призводити до зниження їхньої самооцінки. Зовнішня оцінка, що часто має більше значення, ніж внутрішнє відчуття власної вартості, сильно впливає на те, як жінки сприймають себе.

У цей період багато жінок набувають більш раціонального підходу до

своїх досягнень і можливостей. Вони більше зосереджуються на реалістичному сприйнятті своїх можливостей та здатності контролювати своє життя. Однак це також супроводжується змінами в їхньому фізичному і психологічному стані, такими як менопауза, що може суттєво вплинути на їх самосприйняття та викликати стрес. Вони змушені справлятися з фізіологічними змінами, що додають нових викликів у розумінні себе і свого місця в житті.

Загалом, період середнього віку для жінок часто є часом глибокої внутрішньої трансформації, переосмислення своїх цінностей і цілей. Однак ці зміни можуть бути як можливістю для самореалізації та розвитку, так і джерелом стресу та психологічних труднощів. Тому для успішного проходження кризових змін у середньому віці важливим є підтримка з боку близьких, а також розуміння і прийняття фізичних і психологічних змін, що відбуваються на цьому етапі життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У КРИЗІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація емпіричного дослідження ставлення до себе жінок у кризі середньої дорослості

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей ставлення до себе у жінок середнього віку, які переживають період особистісної кризи, посиленої соціальними факторами, зокрема війною в Україні. Основна увага приділялася аналізу психоемоційного стану, рівня самоповаги, способів подолання стресу, а також загального психологічного благополуччя респонденток.

Об'єкт дослідження — самооцінка особистості.

Предмет дослідження — особливості ставлення до себе жінок у період кризи середньої дорослості.

Мета дослідження — вивчити особливості ставлення до себе жінок під час кризи середньої дорослості.

Завдання дослідження:

4. Розглянути теоретичні підходи до дослідження самооцінки особистості та психологічних криз середньої дорослості.
5. Визначити психологічні фактори, що впливають на ставлення до себе жінок у кризовий період середньої дорослості.
6. Реалізувати емпіричне дослідження та проаналізувати дані щодо ставлення до себе жінок у період кризи середньої дорослості.

Вибірка дослідження включала 60 жінок віком від 40 до 47 років, які мешкають у південних та східних регіонах України, що зазнали впливу військових дій. Учасниці мали різний соціальний статус, освіту, професійну зайнятість та сімейний стан. Відбір респонденток здійснювався на основі відповідності віковим критеріям, наявності ознак кризи середнього віку, а

також досвіду переживання стресових або травматичних подій, зокрема пов'язаних із війною.

У зв'язку з безпековою ситуацією на території України дослідження було повністю організоване в онлайн-форматі. Усі учасниці отримали доступ до опитувальників за допомогою електронної платформи Google Forms, що забезпечило зручність участі, а також конфіденційність і добровільність відповіді. Такий формат дозволив охопити жінок із різних регіонів, включаючи прифронтові та тимчасово переміщених осіб.

Основний етап дослідження включав проведення діагностичних заходів з використанням обраних психодіагностичних методик, збір даних та їх первинну обробку, а також верифікацію відповідності учасниць критеріям вибірки.

На заключному етапі здійснювався аналіз та інтерпретація результатів, виявлення особливостей ставлення до себе у жінок у кризі середнього віку, формулювання висновків та психологічних рекомендацій. Оформлення результатів відбулося у вигляді наукового звіту.

У межах дослідження було використано три валідовані психодіагностичні методики, адаптовані до українського культурного контексту:

1. Тест «Самоповага» (автор — М. Розенберг)

Метою застосування даної методики є оцінка рівня загальної самоповаги, яка є одним із ключових елементів ставлення особистості до себе. Тест складається з 10 тверджень, що відображають позитивні або негативні судження щодо себе. Респондентки оцінювали ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою («повністю згодна», «скоріше згодна», «скоріше не згодна», «повністю не згодна»).

У результаті інтерпретації визначаються три рівні самоповаги:

- високий (позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях),

- середній (коливання між прийняттям і критичністю до себе),
- низький (знецінення себе, схильність до негативних самооцінних суджень).

Методика має високі психометричні характеристики та була неодноразово апробована у дослідженнях, пов'язаних із самооцінкою особистості. У рамках цього дослідження вона дозволила виявити зміни рівня самоповаги у жінок, що перебувають у кризі середнього віку, з урахуванням впливу воєнного контексту.

2. Методика «Психологічне благополуччя» (К. Ріфф)

Дана методика була застосована з метою оцінки рівня психологічного благополуччя, яке включає суб'єктивне відчуття гармонії, цілеспрямованості, особистісного зростання та позитивного сприйняття себе й свого життя. У дослідженні використовувався адаптований варіант опитувальника, що дозволяє отримати оцінки за шістьма шкалами:

1. Самоприйняття
2. Позитивні стосунки з іншими
3. Автономія
4. Контроль над середовищем
5. Цілеспрямованість у житті
6. Особистісне зростання

Методика дозволяє здійснити як кількісний, так і якісний аналіз, що важливо для глибшого розуміння впливу психологічного стану на ставлення жінок до себе. У контексті кризи середнього віку, ускладненої війною, цей інструмент дав змогу оцінити ступінь внутрішнього балансу та ресурси особистості для адаптації.

3. Методика «Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE» (C. Carver; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)

Цей інструмент використовувався для вивчення стратегій подолання стресу, які жінки застосовують у складних життєвих обставинах, зокрема в

періоди внутрішніх та зовнішніх криз. Опитувальник Brief-COPE є скороченою версією повного COPE-інвентаря й складається з 28 тверджень, що охоплюють 14 копінг-стратегій. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою, що дозволяє виявити частоту використання кожної стратегії. У межах цього дослідження стратегії були згруповані у три категорії: активні, емоційно-орієнтовані та пасивні.

Активні копінг-стратегії передбачають цілеспрямовані дії, спрямовані на подолання стресової ситуації або зміну її умов. До них відносяться: активне подолання, планування, звернення за інструментальною підтримкою, позитивна переоцінка та прийняття. Ці стратегії вважаються конструктивними, оскільки вони мобілізують ресурси особистості для вирішення проблем, підвищують відчуття контролю над ситуацією та зменшують рівень дистресу.

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію емоційного стану у відповідь на стрес. Вони включають звернення за емоційною підтримкою, використання гумору, звернення до релігії, самозаспокоєння. Такі стратегії можуть сприяти зменшенню напруги, але не завжди впливають на саму причину стресу. Їх застосування є характерним у ситуаціях, які складно змінити або раціонально осмислити.

Пасивні копінг-стратегії охоплюють уникнення, заперечення, самозвинувачення, а також вживання психоактивних речовин як засіб емоційного відреагування. Ці форми реагування не сприяють ефективному вирішенню проблемної ситуації та часто асоціюються з психологічною дезадаптацією, відчуттям безсилля та втрати контролю. Попри це, вони можуть мати короткотривалий захисний ефект, даючи змогу тимчасово дистанціюватися від переживань.

Опитувальник Brief-COPE дозволяє комплексно оцінити схильність до певних стратегій подолання стресу, визначити індивідуальні особливості адаптаційної поведінки та встановити взаємозв'язки між копінгом,

самоповагою та психологічним благополуччям у період середньої дорослості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження були використані три психодіагностичні методики: тест «Самоповага» (М. Розенберг), методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE (С. Carver; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський). Зазначені інструменти дали змогу дослідити особливості ставлення до себе, рівень суб'єктивного благополуччя та переважні стратегії подолання стресу у жінок, які перебувають у кризі середньої дорослості. Нижче подано аналіз отриманих результатів за кожною методикою.

На рис. 2.1 зображено результати оцінки рівня самоповаги 60 жінок середнього віку, отримані за методикою М. Розенберга.

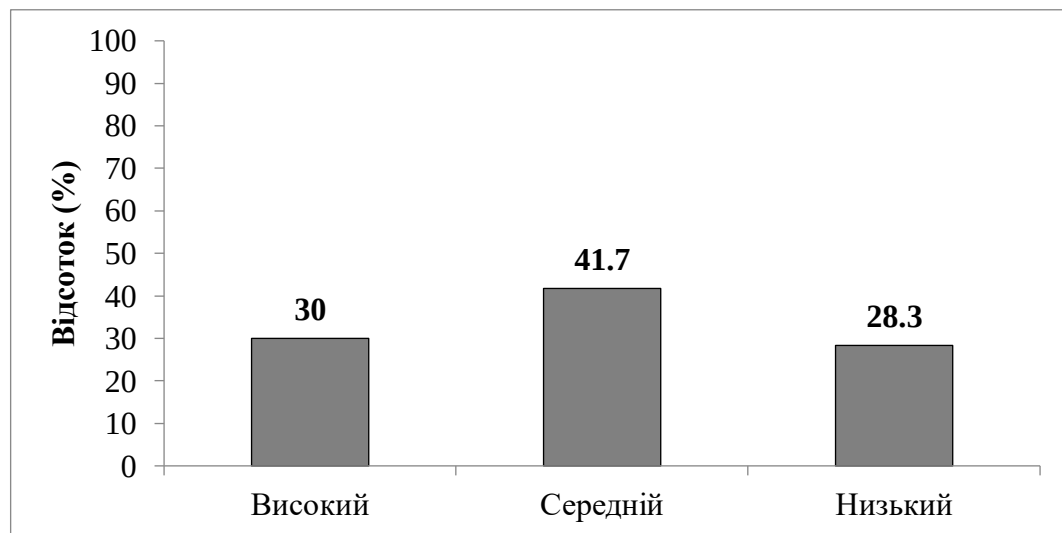


Рис. 2.1. Рівень самоповаги жінок

Як видно з графіку, найбільшу частку становлять жінки з середнім рівнем самоповаги. Це свідчить про поширеність серед учасниць оцінки себе з помірним ступенем впевненості, при якому одночасно визнаються як особистісні ресурси, так і недоліки. Такий стан часто характерний для осіб, які

перебувають у процесі переоцінки життєвих цінностей або переживають період змін, як це властиво жінкам середнього віку. Дещо менша, але також значна частка респонденток має високий рівень самоповаги, що вказує на сформоване позитивне ставлення до себе, внутрішню стабільність і здатність приймати себе без надмірної самокритики. У той же час майже третина вибірки продемонструвала низький рівень самоповаги, що може бути наслідком пережитого тривалого стресу, невпевненості у майбутньому або емоційного виснаження, зумовленого як особистими, так і соціальними факторами, включно з впливом війни.

На рис. 2.2 представлено співвідношення рівнів сформованості психологічного благополуччя жінок середнього віку за шістьма шкалами методики К. Ріфф.

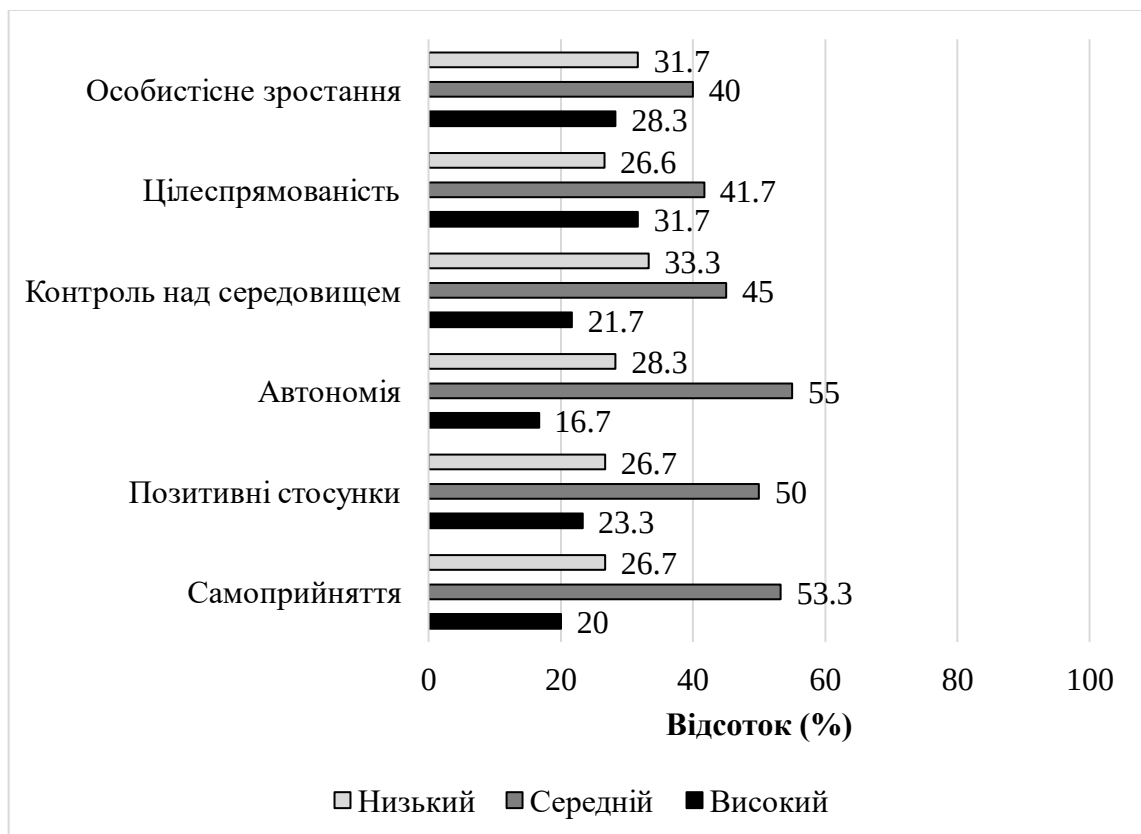


Рис. 2.2. Показники психологічного благополуччя жінок

У більшості жінок результати свідчать про середній рівень сформованості показників майже за всіма напрямками. Зокрема, шкала «Цілеспрямованість у житті» виявилася однією з найвищих за часткою жінок із високими результатами, що може свідчити про збереження особистісної активності, наявність життєвих орієнтирів та мотивації до подальшого розвитку. Досить помірні показники спостерігаються також у сферах самоприйняття та особистісного зростання, що вказує на певну готовність респонденток до адаптації, самоаналізу та змін.

У той же час менш виражені результати отримано за шкалами автономії та контролю над середовищем. Відносно невелика частка жінок продемонструвала високий рівень самостійності у прийнятті рішень та впевненості у здатності впливати на власне оточення. Це може бути пов'язано як із віковими особливостями, так і з впливом нестабільної зовнішньої ситуації, що позбавляє почуття керованості життям. Показники шкали «Позитивні стосунки з іншими» вказують на загалом збережену соціальну включеність, хоча частина респонденток демонструє зниження якості міжособистісних контактів, що може бути наслідком переживаного емоційного напруження або соціальної ізоляції.

На рис. 2.3 наведено результати розподілу типів копінг-стратегій серед жінок, які взяли участь у дослідженні.

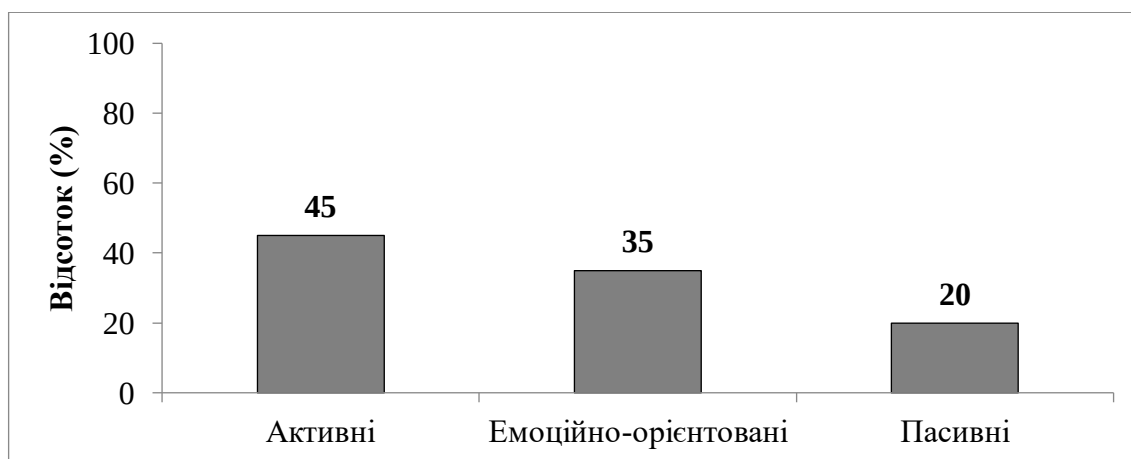


Рис. 2.3. Типи копінг-стратегій у жінок

За результатами видно, що найбільш поширеними виявилися активні стратегії подолання, що включають планування дій, пошук ресурсів, а також спроби конструктивного впливу на ситуацію. Це свідчить про те, що значна частина учасниць дослідження не лише усвідомлює складність переживаної ситуації, але й прагне діяти, а не залишатися в позиції безсилля.

Емоційно-орієнтовані стратегії, які також широко використовуються, відображають фокус на внутрішньому стані жінок. До таких стратегій належать звернення до духовних практик, пошук емоційної підтримки або самозаспокоєння. Їх наявність може вказувати на спроби знизити напруження, не завжди через дію, а шляхом емоційної компенсації. Меншою мірою застосовуються пасивні стратегії, які часто характеризуються уникненням або запереченням проблеми. Це може свідчити про обмеженість ресурсів або втрату впевненості у власній здатності справлятися з життєвими викликами.

У цілому результати дослідження дозволяють побачити, що переважна більшість жінок середнього віку, які перебувають у кризовому періоді, демонструють змішаний емоційний і адаптаційний профіль: з одного боку — збереження прагнення до розвитку, цілеспрямованості та активного подолання труднощів, з іншого — наявність внутрішньої напруги, коливання самооцінки та потреба в емоційній стабілізації.

Висновки до розділу 2

Криза середньої дорослості є важливим етапом у житті кожної людини, а дослідження ставлення до себе у жінок у період середнього віку дозволило виявити низку важливих особливостей, що характеризують їхній психоемоційний стан, рівень самоповаги, благополуччя та стратегії подолання життєвих труднощів. У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 40 до 47 років. Для збору даних було використано три психодіагностичні методики: тест М. Розенберга «Самоповага», методику психологічного благополуччя

К. Ріфф та опитувальник копінг-стратегій «Brief-COPE» (С. Carver). Застосування цих інструментів дозволило отримати комплексне уявлення про внутрішній світ жінок, їхні ціннісні орієнтири, емоційні переживання та способи адаптації до стресу в період особистісної кризи середньої дорослості.

Результати тесту М. Розенберга свідчать про те, що найбільша частина респонденток має середній рівень самоповаги. Це свідчить про поширене поєднання впевненості у собі з періодичними сумнівами, що є типовим для віку, коли відбувається переосмислення життєвих досягнень, ролей та перспектив. Водночас наявність як жінок із високою самоповагою, так і тих, хто має її низький рівень, засвідчує різну ступінь адаптації до внутрішніх та зовнішніх викликів. У частини учасниць спостерігається самокритика, невпевненість та почуття меншовартості, що може потребувати цілеспрямованої психологічної підтримки.

Методика К. Ріфф дозволила оцінити не лише загальний рівень психологічного благополуччя, але й глибше зрозуміти внутрішню структуру емоційного функціонування жінок. Найвищі показники були зафіксовані у сфері цілеспрямованості, що свідчить про збереження життєвої мотивації та орієнтації на розвиток навіть у кризовий період. Позитивні результати також виявлені за шкалами самоприйняття та особистісного зростання. Водночас низькі показники автономії та контролю над середовищем свідчать про переживання залежності від зовнішніх обставин, що може бути наслідком як вікових змін, так і впливу соціальних чи воєнних чинників. Окрема увага заслуговує варіативність у сфері міжособистісних стосунків, де частина жінок демонструє потребу в емоційній підтримці та близькості, тоді як інші — відчуття ізоляції.

За результатами методики «Brief-COPE», більшість жінок обирають активні стратегії подолання стресу, що свідчить про їхню налаштованість на вирішення проблем та готовність адаптуватися до нових умов. Разом із тим поширеними є також емоційно-орієнтовані копінги, зокрема звернення до

внутрішніх ресурсів, розрядка або пошук підтримки. Частка респонденток, які використовують пасивні стратегії, хоча й менша, однак вказує на потребу в підвищенні внутрішніх ресурсів, подоланні безпорадності та залученні до активнішого життєвого реагування.

Отже, результати другого розділу дозволяють стверджувати, що ставлення до себе у жінок у період середньої дорослості є багатограним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Отримані дані підкреслюють важливість подальшої роботи в напрямі розуміння психоемоційних особливостей цієї вікової групи, а також необхідність розвитку програм підтримки, що сприятимуть зміцненню самоповаги, підвищенню благополуччя та формуванню ефективних стратегій подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

У цій роботі ми торкнулися однієї з найскладніших і водночас найактуальніших психологічних тем — стосунків жінки з собою в період кризи середньої дорослості. Якщо добре подумати, то цей феномен не можна звести до суто біологічних чи соціальних змін: йдеться про глибокі особистісні трансформації, які часто залишаються невидимими для зовнішнього світу. Якщо ми заглибимося в це питання, то зможемо краще зрозуміти, що насправді відбувається у внутрішньому світі жінок середнього віку — їхні переживання, способи адаптації до змін і, що важливо, їхню потребу в психологічній підтримці.

Криза середньої дорослості зазвичай охоплює період між 40 і 50 роками. Однак для жінок цей період далеко не обмежується фізіологічними процесами, такими як менопауза. Це також час психологічних викликів: зміна цінностей, переосмислення власних життєвих досягнень, перегляд сімейних і професійних ролей. Багато жінок починають гостро реагувати на зміни у своїй зовнішності, погіршення стану здоров'я чи соціальної оцінки, які, як би їм не хотілося, часто сприймаються досить болісно. Все це посилює потребу в самоактуалізації, стимулює пошук глибшого сенсу минулого досвіду та нових орієнтирів на майбутнє.

Дослідження висвітлило роль самооцінки та образу «Я», які можна розглядати як ключові чинники адаптації жінок до мінливого світу. Можна припустити, що позитивне ставлення до себе значно полегшує подолання життєвих труднощів і підтримує мотивацію до активного життя. З іншого боку, низька самооцінка, яка часто формується під впливом вікових стереотипів, професійних невдач або суспільних норм, може підвищити ризик емоційної нестабільності, серйозних внутрішніх конфліктів і навіть дистресу.

Існують також соціокультурні чинники, які чинять тиск на жінок: від них очікують, що вони будуть ідеальними матерями, успішними професіоналами,

привабливими і зрілими водночас. Ця подвійність вимог створює внутрішню напругу, яка вимагає великої емоційної зрілості та засобів для переоцінки того, що є дійсно важливим у житті. Як показує практика, це питання може мати свої варіації в різних контекстах.

Емпірична частина дослідження дозволила нам глибше зрозуміти реальну картину психоемоційного стану жінок цієї вікової групи. У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 40 до 47 років. За допомогою тесту самоповаги М. Розенберга, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальника копінг-стратегій «Brief-CORE» з'явилася змога виявити індивідуальні відмінності в самооцінці, емоційному самопочутті та переважних способах подолання стресу. Слід зазначити, що, незважаючи на наявність деяких внутрішніх протиріч та дещо знижену автономність, більшість учасниць продемонстрували середній рівень самооцінки та схильність до конструктивних копінг-стратегій.

Варто зазначити, що деякі респондентки мали низький рівень самоприйняття та високу чутливість до думки інших. Їхня потреба у зовнішній підтримці видається цілком зрозумілою, враховуючи тягар різних соціальних очікувань. Це ще раз нагадує нам про важливість створення середовища, в якому жінки середнього віку отримують своєчасну психологічну підтримку — чи то через індивідуальне консультування, чи то через групові або соціальні програми підтримки. Психологічні втручання, спрямовані на зміцнення самооцінки, розвиток емоційної компетентності та навичок самодопомоги, здаються необхідною умовою для збереження емоційної рівноваги в цей складний період.

Отже, результати цього дослідження підтверджують ідею про те, що криза середнього віку у жінок пов'язана не лише з втратами чи страхами. Це також про можливості. За наявності внутрішніх ресурсів, підтримки та здатності до самоаналізу цей період може стати стимулом для оновлення, реалізації невикористаного потенціалу та зміцнення власної життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко К. Ю., Василенко А. С. Психологічні особливості самовизначення жінок, орієнтованих на управлінську діяльність : thesis. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38800> (дата звернення: 11.04.2025).
2. Агоді М. К., Бойчук О. Особливості психоемоційного стану жінок на тлі гіперпластичних процесів матки в пізньому репродуктивному віці. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2021. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/cc4dda6f94087dd42eaa4828e629058765c5d075> (дата звернення: 10.04.2025).
3. Аксьонова С. Ю. Особливості народжуваності у жінок середнього віку. *Демографія та соціальна економіка*. 2009. № 2 (12). С. 28–38.
4. Артемова Я. В. Психологічні аспекти проявів безпліддя у жінок середнього віку : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6345> (дата звернення: 11.04.2025).
5. Башмакова Я. С. Психологічні фактори вибору об'єкта симпатії чоловіками середнього віку : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6429> (дата звернення: 11.04.2025).
6. Белякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-504-516](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-504-516) (дата звернення: 12.05.2025).
7. Винославська О. В., Малигіна М. П. Людські стосунки : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 142 с.
8. Волченко Л. П. Особливості формування конфліктологічної компетентності особистості в умовах сучасної школи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк : СХУ ім. В. Даля, 2017. № 3 (44). С. 65–74.

9. Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 45–49. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.9> (дата звернення: 10.04.2025).
10. Гладун М. Д. Психологічні фактори подолання критичних життєвих ситуацій жінками середнього віку : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6380> (дата звернення: 11.04.2025).
11. Горошко В. І., Гордієнко О. В. Сучасні тренувальні стратегії жінок середнього та першого зрілого віку в пауерліфтингу. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2023. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/01b71d2c96763b43cb8595e498a981807c2faed6> (дата звернення: 10.04.2025).
12. Григоренко В. М., Ромащенко О. В., Мельников С. М., Білоголовська В. В., Мироненко Н. О., Джураєва Л. С. Сексуальні дисфункції у жінок різного віку. *Men's Health, Gender and Psychosomatic Medicine*. 2023. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/1e700f52732c4ec5eda7a5e156ed39a9dc568303> (дата звернення: 10.04.2025).
13. Губицька А. О., Hubytska A. Особливості самовизначення жінок, орієнтованих на управлінську діяльність : thesis. 2020. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/43242> (дата звернення: 11.04.2025).
14. Дмитрик І. Я. Теоретико-методологічні підходи до визначення кризи та кризових станів у сучасній психології. *Психологічні студії*. 2023.
15. Дудіцька С., Медвідь А., Яхнюк М., Хрипко І. Задоволеність та якість життя жінок похилого віку. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2021. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/7631eee8d48e0fed924867c9f04ba01f96e131b7> (дата звернення: 10.04.2025).

16. Жрабовська І. Вирівнювання можливостей для жінок та чоловіків versus криза маскулінності (українська специфіка). *Sociological Studios*. 2022.
17. Журавльова Л. П. *Психологія емпатії*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
18. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. 2016.
19. Калинець К. С. Емоційне сприйняття власного «Я» з позиції персонального брендингу: гендерний аспект. *Економіка та суспільство*. 2023.
20. Коваль Т. С. Соціально-психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку у жінок : thesis. 2019. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/19104> (дата звернення: 11.04.2025).
21. Ковтун А. Ю. Невидимий аспект демографічної кризи: порушення репродуктивного здоров'я в жінок. *Психологічні студії*. 2023. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/5a9326ca50ddf89b085461e115c8ebefe5c9ae85> (дата звернення: 10.04.2025).
22. Котлова Л. О., Тичина І. М., Прокудіна В. В. Образ «чоловіка» і «жінки» у свідомості особистості різного віку (крос-культурне дослідження). *Problems of modern psychology*. 2021. № 1. С. 83–90. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-9> (дата звернення: 12.05.2025).
23. Кузнецов О., Гресь Ю., Бублик М. Екзистенційні ресурси особистості у кризі середнього віку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2022. № 67. С. 86–97. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.06> (дата звернення: 12.05.2025).
24. Кучманіч І., Дрозд О. Вплив сімейного статусу на життєставлення жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-227-239](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-227-239) (дата звернення: 12.05.2025).
25. Ломакін Г. Система психологічного супроводу в психокорекційній роботі з комбатантами в період перебігу кризи середнього віку. 2019. URL:

<https://www.semanticscholar.org/paper/3f747432197666f91c0745ca180bbbcd87d346d0> (дата звернення: 10.04.2025).

26. Мітіна О. Л. Психологічні аспекти готовності жінок до реалізації репродуктивної функції. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/a5d720c95c1983451115092b5eb770744f57cc92> (дата звернення: 10.04.2025).

27. Міщиха Л. П., Кравченко В. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022.

28. Нагорна А., Андрєєва О., Левінська К. Особливості мотиваційного та психічного станів жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 86–90. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.86-90> (дата звернення: 11.04.2025).

29. Папуча М. В. Самосприйняття як кризова ситуація у жінок з порушенням репродуктивної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023.

30. Поліщук І. О. Психологічна корекція конфліктності жінок середнього віку після розлучення. *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-6> (дата звернення: 12.05.2025).

31. Прохоренко Я. С. Особливості психології жінки-керівника : thesis. 2020. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/43264> (дата звернення: 11.04.2025).

32. Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2023. № 11(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1345-1359](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1345-1359) (дата звернення: 12.05.2025).

33. Савченко Н. В. Вербалізація тілесного досвіду як інструмент психокорекційного впливу на формування тілесності жінки. *Problems of*

modern psychology. 2021. № 3. С. 72–78. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-3-9> (дата звернення: 12.05.2025).

34. Серга Т., Білоусенко М. Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2(7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-968-979](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-968-979) (дата звернення: 12.05.2025).

35. Сергієні О. та ін. Клімактеричний період як прояв вікової кризи інволюції на життєвому шляху жінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021.

36. Сидельникова О. Н. Психолого-педагогічні засади ціннісного ставлення до себе. 2011. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/83ebc2e88b8af467ea7f6b729041a70bcc18039c> (дата звернення: 10.04.2025).

37. Скворчевська Є. Особливості кризи середини життя в чоловіків і жінок. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1. С. 92–97. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-11> (дата звернення: 10.04.2025).

38. Халік О. О., Косяк Т. С. Взаємозв'язок загальної та рольової самооцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/26606e5fca9941f74a1d62f289512fb92739d098> (дата звернення: 10.04.2025).

39. Чуйко О., Левкун Г. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. № 24. С. 76–85. URL: <https://doi.org/10.15330/psp.24.76-85> (дата звернення: 11.04.2025).

40. Шевченко Н. Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4. С. 92–99. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-12> (дата звернення: 10.04.2025).

41. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2023-10-4> (дата звернення: 10.04.2025).
42. Bloch A. Self-awareness during the menopause. *Maturitas*. 2002. № 41. P. 61.
43. Jaques E. Death and the Mid-Life Crisis. *International Journal of Psychoanalysis*. 1965. № 46. С. 502–514.
44. Levinson D. A conception of adult development. *American Psychologist*. № 41. С. 3–13.
45. Levinson D. J. The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Journal for the Study of Interpersonal Processes*. 1977. № 40. P. 99–112.
46. Levinson D. J. *The Seasons of a Man's Life*. New York : Ballantine Books, 1979. 363 p.
47. Levinson D. J. *The Seasons of a Woman's Life*. New York : A. A. Knopf, 1996. 438 p.
48. McKinley N. M. The developmental and cultural contexts of objectified body consciousness: a longitudinal analysis of two cohorts of women. *Developmental Psychology*. 2006. Vol. 42. P. 679–687.
49. Polit D., LaRocco S. Social and psychological correlates of menopausal symptoms. *Psychosomatic Medicine*. 1980. Vol. 42. P. 335–345.
50. Webber C., Delvin D. Empty nest syndrome. *Netdoctor*. 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Самоповага» (М. Розенберг)

Інструкція: Нижче подано твердження, які стосуються вашого ставлення до себе. Ознайомтеся з кожним твердженням і виберіть один з варіантів відповіді:

- 4 — повністю згоден;
- 3 — скоріше згоден;
- 2 — скоріше не згоден;
- 1 — зовсім не згоден.

Твердження:

1. Загалом я задоволений собою.
2. Іноді я думаю, що я нічого не вартий.
3. У мене є багато позитивних якостей.
4. Я здатний робити все не гірше, ніж інші.
5. У мене немає причин пишатися собою.
6. Іноді я відчуваю себе марним.
7. Я вважаю себе гідною людиною, принаймні нарівні з іншими.
8. Я хотів би мати більше поваги до себе.
9. Загалом я схильний думати, що я невдаха.
10. Я маю позитивне ставлення до себе.

Додаток Б**Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)**

Інструкція: Ознайомтесь із твердженнями та позначте, наскільки вони відповідають Вашому стану:

- 1 — зовсім не згоден;
- 2 — не згоден;
- 3 — важко сказати;
- 4 — згоден;
- 5 — повністю згоден.

Твердження:

- 1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
- 2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
- 3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
- 4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
- 5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
- 6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
- 7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
- 8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
- 9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
- 10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
- 11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
- 12. Загалом я впевнений у собі.
- 13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
- 14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
- 15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
- 16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
- 17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
- 18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності — моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого собаку не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Додаток В

Методика «Стратегії подолання стресу» Brief-COPE (С. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, наскільки це відповідає вашій поведінці:

- 1 — я взагалі цього не роблю;
- 2 — я рідко це роблю;
- 3 — іноді я це роблю;
- 4 — саме це я зазвичай роблю.

Твердження:

- 1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
- 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
- 3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
- 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
- 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
- 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
- 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
- 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
- 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
- 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
- 11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
- 12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
- 13. Я критикував(ла) себе.
- 14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
- 15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
- 16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
- 17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
- 18. Я жартував(ла) з цього приводу.
- 19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
- 20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Примітка. Методика має ситуаційну і диспозиційну версії. У цьому дослідженні використано ситуаційну версію (від 1 — «я зазвичай цього не робив» до 4 — «це саме те, що я зазвичай робив»).