

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. В.Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок кризи середини життя з саморегуляцією та
смыслжиттєвими орієнтаціями особистості в сучасних умовах»

студентки 2 курсу групи ЗПС 61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ
Хитрової Олени Миколаївни

Керівник

к. психол. н., доц., доц. ЗВО каф. загальної
психології
Гімаєва Ю. А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків - 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, ЇЇ ОЗНАК, ЕТАПІВ ТА ЧИННИКІВ, ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ ТА СМИСЛОВОЇ СФЕР У ДОРΟΣЛОМУ ВІСЦІ, САМОВИЗНАЧЕННЯ В КОНТЕКСТІ ВІКОВИХ ЗМІН.....	7
1.1. Криза середини життя, її ознаки та чинники	7
1.2. Особливості саморегуляції	17
1.3. Смиєложиттєві орієнтації особистості	20
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2	24
МЕТОДОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СМИЄЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЛЮДЕЙ В КРИЗІ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ ..	24
2.1. Опис процедури дослідження.....	24
2.2. Опис методів дослідження.....	26
2.2.1. Опитувальник кризи розвитку (DCQ-12) О. Робінсона та інших	26
2.2.2. Тест смиєложиттєвих орієнтацій (The Purpose in Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика	27
2.2.3. Шкала проактивного подолання (Proactive Coping Inventory, PCI) (Р. Шварцера і С. Тауберта)	28
2.2.4. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) (Gross & John).....	29
2.2.5. Шкала задоволеності базових психологічних потреб в українській адаптації В. Олефіром та В. Боснюком	30
Висновки до 2 розділу	31
РОЗДІЛ 3	33
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СМИЄЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЛЮДЕЙ В КРИЗІ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ.....	33
3.1. Аналіз результатів дослідження переживання кризи середини життя	33
3.2. Аналіз результатів дослідження за тестом смиєложиттєвих орієнтацій	35
3.3. Аналіз результатів дослідження за шкалою проактивного подолання.....	36
3.4. Аналіз результатів дослідження за опитувальником емоційної регуляції ...	39

3.5. Аналіз результатів дослідження за шкалою задоволеності базових психологічних потреб	42
3.6. Виявлення взаємозв'язку переживання кризи середини життя з саморегуляцією та смисложиттєвими орієнтаціями особи.....	44
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
АНОТАЦІЯ	63
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним з критичних етапів дорослішання особистості є середина життя, під час якого особистість стикається з глибокими психологічними змінами, переглядом життєвих цілей, сенсу існування. Часто період середини життя (35-50 років) супроводжується так званою «кризою середини життя», що виявляється у втраті мотивації, емоційному виснаженні, занепаді внутрішнього сенсу та потребі в переосмисленні життєвого шляху.

У контексті сучасних соціальних та культурних умов, постійній суспільній динаміці, зростають вимоги до адаптивності, гнучкості та постійного розвитку особистості, необхідність вивчення емоційно-вольових і смисложиттєвих детермінант поведінки у цей період набуває особливого значення. Значна частина дорослого населення у віці 35–50 років перебуває в ситуаціях втрати ціннісних орієнтирів.

Період середини життя часто супроводжується глибокими внутрішніми суперечностями, які виникають у зв'язку з переоцінкою власної ідентичності, життєвого шляху, особистих цілей та напрямів подальшого розвитку. Людина в цей час може втрачати попередні орієнтири й водночас шукати нові способи реалізації себе у світі. Попри наявність вагомих теоретичних напрацювань за кордоном (зокрема моделей Деніела Левінсона, Еріка Еріксона, Віктора Франкла), в українській науковій практиці відсутні адаптовані методики, які б дозволяли виявити перебіг кризи середини життя, її глибину, тривалість і вплив на психологічний стан особистості. В зарубіжних публікаціях є наукові дослідження щодо розробки методики виявлення кризи розвитку, які можуть бути перекладені українською та використані в рамках дослідження переживання кризи середини життя.

Водночас у науковій літературі ще недостатньо системно досліджено взаємозв'язок перебігу кризи середини життя та саморегуляцією, смисловим наповнення свідомості, задоволенням базових психологічних потреб.

З огляду на це, результати проведеного дослідження виявлення взаємозв'язку протікання кризи середини життя з саморегуляцією та самовизначення є

актуальним як з теоретичного, так і з практичного погляду. Його результати можуть бути використані для адаптації методики визначення кризи розвитку або кризи середини життя, створення програм психологічної підтримки дорослого населення, оптимізації діагностики та розвитку персональних стратегій подолання.

Мета: Виявити взаємозв'язок переживання кризи середини життя з смисложиттєвими орієнтаціями особистості, саморегуляцією та задоволеністю базових психологічних потреб в сучасних умовах.

Завдання:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння кризи середини життя, її ознак, саморегуляції та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

2) Емпірично дослідити переживання кризи середини життя, смисложиттєві орієнтації, використання проактивного додання, когнітивної переоцінки, придушення емоцій та задоволеність базових психологічних потреб особистості в сучасних умовах.

3) Провести кореляційний аналіз взаємозв'язку суб'єктивного переживання кризи середини життя з смисложиттєвими орієнтаціями, саморегуляцією та задоволеністю базових психологічних потреб особистості.

Об'єкт: Психологічні особливості особистості в період середини життя.

Предмет: Взаємозв'язок переживання кризи середини життя з смисложиттєвими орієнтаціями особистості, саморегуляцією та задоволеністю базових психологічних потреб в сучасних умовах.

Гіпотеза: перебування в кризі середини життя знижує чіткість смисложиттєвих орієнтацій, погіршує саморегуляцію та задоволеність базових психологічних потреб.

Методи. Для виконання завдань використати комплекс методів:

Теоретичні: опрацювання наукових робіт, застосування теоретичного моделювання, аналіз та порівняння, систематизація та узагальнення наукової психологічної літератури.

Емпіричні: Опитувальник кризи розвитку (DCQ-12) О. Робінсона М. з мпівавторами, Тест смисложиттєвих орієнтацій (Purpose in Life Test, PIL) Дж.

Крамбо та Л. Махоліком, Шкала проактивного подолання (Proactive Coping Inventory, PCI) (Ralf Schwarzer & S. Taubert, 1999), Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) (Gross & John, 2003), Шкала задоволеності базових психологічних потреб в адаптації Олефіра В., Боснюка В.

Методи статистичної обробки даних:

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) — для виявлення зв'язків між виявленою кризою середини життя, саморегуляцією та смисложиттєвими орієнтаціями особистості, а також задоволеності базових психологічних потреб.

Вибірка – 160 респондентів, людей віком 35-50 років.

Практична значущість.

Результати проведеного дослідження можуть бути практично використані в діяльності психологів, психотерапевтів, а також фахівців центрів підтримки дорослих у період вікових криз. Отримані результати можуть дозволити: виявляти специфіку переживання кризи середини життя в контексті саморегуляції та смисложиттєвого функціонування особистості, задоволення базових психологічних потреб; покращити діагностику та психопрофілактику втрати сенсу та мотиваційної нестабільності у людей середнього віку; розробити рекомендації для психологічного супроводу клієнтів, які перебувають у періоді життєвої переоцінки; сприяти формуванню адаптивних стратегій подолання кризових станів, що підвищить якість життя та рівень суб'єктивного благополуччя; удосконалити методичне забезпечення для практичної психології шляхом адаптації або створення психодіагностичних інструментів, орієнтованих на виявлення кризових процесів у зрілому віці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, ЇЇ ОЗНАК, ЕТАПІВ ТА ЧИННИКІВ, ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ ТА СМИСЛОВОЇ СФЕР У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ, САМОВИЗНАЧЕННЯ В КОНТЕКСТІ ВІКОВИХ ЗМІН

1.1. Криза середини життя, її ознаки та чинники

В індивідуальному життєвому шляху кожної людини є періоди, які вона переживає як поворотні або кризові, тому що вони порушують звичний перебіг подій і вимагають від людини перегляду вже сформованих способів життя.

Поняття кризи є багатогранним. На формування сучасних уявлень про кризу вплинули кілька інтелектуальних традицій: теорія еволюції й пов'язані з нею уявлення про індивідуальну адаптацію; теорії людських досягнень та теорія мотиваційного зростання; підхід до розвитку людини в строках життєвого циклу; дослідження подолання екстремальних стресових подій.

Наразі у сучасній психології вивчаються різні різновиди криз, з якими зустрічається людина – зокрема, ті, що спричинені соціальними потрясіннями: економічною нестабільністю, втратою роботи, збройними конфліктами, іншими соціальними катаклізмами та військовими конфліктами. Попри це, проблема криз і кризових станів залишається недостатньо вивченою та розробленою, а саме їх трактування є неоднозначним, також прояви критичних вікових періодів часто мають розмитий, мало окреслений характер.

Узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що особистісні кризи, які переживає людина протягом життя, ще не описані у спосіб, що дозволив би побачити цілісну динаміку особистісних змін. Більш того, відсутні адаптовані методики, які б дозволили зафіксувати саме переживання кризи середини життя.

Філософ В. Франкл підкреслював, що в основі глибокого внутрішнього неблагополуччя лежить саме втрата або брак життєвого сенсу. У такому разі в особистості формується стан «екзистенційного вакууму»: на відміну від тварини, людину вже не спрямовують вроджені інстинкти, а, на відміну від людини

минулих епох, її більше не підтримують стабільні традиції, які б однозначно вказували, як жити і що робити [45]. Тому, за В. Франклом, тільки тоді, коли людина бачить сенс у власних діях і життєвих виборах, у неї з'являється внутрішній імпульс до життя, почуття спрямованості й відповідальності за свій шлях [45].

Життєві кризи зазвичай проживаються як відчуття неможливості «жити як раніше» і одночасно – як безсилля змінити суттєві умови власного існування. Попередні способи організації життя, пов'язані з усталеним «образом Я» та звичною Я-концепцією, які добре працювали раніше, в новій реальності виявляються неадекватними. Це створює внутрішній конфлікт між потребою змін і нездатністю відмовитися від старих схем. Психологічні бар'єри для самостійних змін закладені в життєвих стратегіях, які людина сприймає як єдино правильні й ефективні, майже не піддаючи їх рефлексії [43].

На різних відрізках життєвого шляху людина неминуче зустрічається з подіями, що можуть запустити особистісну кризу. За концепцією Дж. Якобсона, криза виникає тоді, коли певні життєві ситуації створюють загрозу задоволенню базових потреб і ставлять суб'єкта перед проблемою, від якої неможливо втекти й яку не можна швидко вирішити звичними засобами. «Пусковими механізмами» можуть бути як фізичні чинники (серйозне захворювання, травма, операція), так і події, насичені сильними емоціями: смерть чи тяжка хвороба близької людини, розлучення, втрата сім'ї, роботи, вимушена самотність, розлука тощо. Чинники кризи можуть мати тілесний, особистісний, міжособистісний або психічний характер. Унаслідок цього людина опиняється в ніби «пограничному» стані – між тим, що вже перестало працювати, й тим, що ще не сформовано: звичні способи мислення й поведінки руйнуються, а нові орієнтири ще не знайдені. Цей перехідний простір між завершенням одного етапу й початком іншого вимагає зустрічі з самою собою, чесного погляду на власне життя. Критична подія може виявитися поворотним пунктом, після якого змінюється вся життєва перспектива. Як зазначав К. Юнг, свідомість нерідко стикається із завданнями, до яких «ще не доросла», і тоді людині доводиться перебудовуватися, щоб знову адаптуватися до

зміненого світу. У цьому сенсі будь-яка криза містить у собі потенціал розвитку – це своєрідна відповідь особистості на виклик власних прихованих можливостей.

Кризові стани завжди є амбівалентні: вони мають як негативний, так і позитивний полюс. З погляду самої людини, яка перебуває у складній ситуації, в фокусі є, як правило, негативна сторона: відчуття перевантаженості невирішуваними проблемами, безпорадність, розгубленість, безнадійність, переживання свого життя як «глухого кута». Сильне напруження й тиск цих емоцій симулюють особу до дій, змушують шукати швидке розв’язання, іноді – будь-якою ціною. Якщо криза залишається невирішеною або розв’язується деструктивно, це може стати перешкодою для подальшого росту й розвитку особистості. Також це може призвести до стійких змін особистості в негативному напрямі: зростає ризик нервових та(або) психічних розладів, психосоматичних розладів, аутизації та (або) соціальної дезадаптації [43].

Водночас криза несе у собі й протилежну сторону, можна навіть сказати потенціал – можливість переходу на інший рівень розвитку, джерело внутрішньої сили. За умови, що людині вдається конструктивно осмислити події й знайти нові способи реагування, криза дає поштовх до розвитку, стає етапом дорослішання, поглиблення саморозуміння, перегляду життєвих цілей. Своєчасне розпізнавання й усвідомлення кризового періоду як важливої ланки розвитку відкриває можливість позитивної особистісної трансформації, вирішення давніх конфліктів, а іноді – й стихійного полегшення емоційних чи психосоматичних симптомів.

Подібні ідеї розвивали у своїх підходах К. Юнг та Р. Ассаджіолі, розглядаючи кризу як момент підвищеної відкритості новому досвіду [8; 9]. Біль, невизначеність і внутрішній дискомфорт, які проживає людина у кризовий період, спонукають її шукати нові ресурси, засвоювати інші способи поведінки, розширювати власні можливості. Тому криза має трансформуючий характер: з одного боку, вона пов’язана з відмовою від застарілих форм існування та звичних способів поведінки, з іншого – з пошуком і формуванням більш адекватних, зрілих стратегій. У такому баченні криза постає не лише як загроза, а й як шанс змінити себе і своє життя, по-

новому осмислити життєвий шлях, власні цінності та стосунки з іншими людьми [8; 9].

З огляду на проведений аналіз наукових джерел [17, 35], кризи середини життя можна визначити як психологічний стан внутрішньої невизначеності та сумнівів щодо власного життя, її сенсу та цінностей, що зазвичай виникає у віці приблизно від 35 до 50 років. Вона пов'язана з переосмисленням системи життєвих цінностей, соціальних ролей і життєвих цілей. Переживання кризи нерідко супроводжується відчуттям втрати сенсу або напрямку життя, усвідомленням фізіологічних змін, посиленням страху старіння, незадоволеністю теперішнім життям і, як наслідок, посиленням прагненням до змін.

Для конструктивного проходження кризи середини життя важливим є усвідомлення особою того, що вона переживає чергову стадію розвитку – кризи середини життєвого шляху, а також розуміння її специфіки. Таке усвідомлення створює підґрунтя для прийняття пройденого власного життєвого шляху, критичного перегляду набутого досвіду та оновлення життєвих орієнтирів і цілей.

Проблема кризи середини життя відносно недавно стала предметом системних наукових психологічних досліджень. Водночас кризи середини життя можна розглядати і як нормативну вікову кризу, і як прояв невизначеності меж цього вікового періоду. Крім того, слід зазначити, що кризи середину життя можна віднести як до нормативних криз, так і до невизначеності вікового періоду. Тому особливості соціальної ситуації розвитку можуть дати підставу для визначення її ненормативною, а екзистенційною кризою особистості.

У 70-х роках ХХ століття серед зарубіжних дослідників розгорнулася дискусія, що триває донині, щодо закономірностей переживання кризи середини життя в дорослому віці. Так, Р. Кесслер, Дж. Клаузен, С. Розенберг, М. Фаррел розглядають кризу середнього віку радше як виняток, ніж як типовий етап розвитку. Вони підкреслюють, що доросле життя здебільшого вибудовується як послідовність очікуваних важливих подій, які можна передбачити та спланувати. Натомість Е. Еріксон, Б. Лівехуд, Дж. Голліс, Д. Шарп, Г. Шіхі, К. Юнг дотримуються іншої позиції: на їхню думку, навіть глибоке знання закономірностей розвитку не

звільняє людину від необхідності особистісно прожити ті зміни, з якими вона стикається в середині життя.

У наукових підходах до дорослості криза середини життя традиційно пов'язується з періодом середньої дорослості, проте чіткої «жорсткої» вікової межі дослідники не називають. Зазвичай йдеться про певний віковий коридор, у межах якого підвищується ймовірність виникнення специфічних переживань: переоцінки життєвого шляху, підбиття проміжних підсумків, загострення відчуття обмеженості часу. У більшості сучасних праць цей коридор окреслюють приблизно від 35 до 50 років, що відповідає періоду переходу від ранньої до пізньої середньої дорослості.

Важливо враховувати, що питання віку тут має радше умовний, ніж біологічно жорсткий характер. Деякі автори пропонують вужчі межі – наприклад, 40–45 років, коли найяскравіше проявляється так званий «перехід середини життя»: людина оглядається на вже реалізовані плани, критичніше ставиться до раніше прийнятих рішень, відчуває потребу змінити життєві пріоритети. Інші, навпаки, розширюють віковий діапазон до 30–50 років, підкреслюючи, що у частини людей криза починається раніше – як реакція на перші відчутні розбіжності між очікуваною «дорослістю» та реальною ситуацією, а в інших – зміщується до пізнішого віку, ближче до виходу на пенсію.

Суттєву роль відіграє соціокультурний контекст. У суспільствах, де раніше настає професійна й сімейна зрілість, криза середини життя може «зміщуватися» до нижньої межі вікового діапазону: люди вже у 30–35 років мають за плечима значний досвід, накопичені зобов'язання й водночас відчуття втоми або незадоволеності обраною траєкторією. В інших умовах, де період професійного становлення і соціального «входження в доросле життя» розтягнутий, гострі кризові переживання можуть припадати на 45–50 років, коли збігаються зміни в кар'єрі, здоров'ї, сімейних ролях (наприклад, дорослішання дітей, поява онуків, хвороби батьків).

Окремі дослідження звертають увагу на те, що криза середини життя рідко «вмикається» раптово в якомусь одному віці. Частіше її описують як процес, що

розгортається протягом кількох років. Спочатку з'являється нечітке відчуття незадоволеності, віддаленості від власних мрій, відчуття повторюваності й «застою» у повсякденних ролях. Згодом це може переходити в більш усвідомлену переоцінку цінностей, життєвих цілей, важливих стосунків. Тому вік, який фіксують дослідники, часто є лише умовною позначкою піку цих переживань, а не їх початку чи завершення.

Для емпіричних досліджень, вибір діапазону 35–50 років виглядає обґрунтованим, оскільки він охоплює період, коли людина вже має достатній життєвий і професійний досвід, щоб відчувати потребу підбиття підсумків. З іншого – включає як «раніші», так і «пізніші» варіанти прояву кризи середини життя, не звужуючи її до одного «класичного» вікового рубежу. Такий підхід дозволяє врахувати індивідуальні відмінності темпу розвитку, життєвих сценаріїв і соціальних умов, у яких доросла людина проживає свою «середину життя».

Узагальнюючи, можна сказати, що вік кризи середини життя доцільно розглядати не як фіксований момент, а як певний період життєвого шляху, коли накопичені досягнення, нереалізовані очікування й усвідомлення обмеженості часу створюють особливий фон для внутрішньої переоцінки. Умовний віковий коридор 35–50 років дає можливість досліджувати цю кризу як динамічний феномен, чутливий до індивідуальної історії, соціальних норм і особистісних ресурсів саморегуляції.

У вітчизняній психології переживання кризи середини життя як етапу становлення особистості у період середньої дорослості (орієнтовно 35–50 років) висвітлено порівняно небагато й переважно в теоретичних, а не емпіричних працях (Л. Василенко, Л. Гресь, П. Горностай, С. Кузікова, С. Максименко, М. Савчин, О. Сергєєнкова, Т. Партико, Т. Титаренко, Т. Щербак). Узагальнюючи результати проведеного аналізу, можна трактувати кризу середини життя як специфічний психологічний стан, який супроводжується зміною соціального та внутрішнього (психологічного) простору людини, переоцінкою нею ключових життєвих подій і досягнень, розчаруванням в попередніх ілюзіях, переосмисленням цінностей та трансформацією соціальних ролей. Такі зміни породжують внутрішні

суперечності, які особистість не завжди здатна конструктивно розв'язати, що й надає цій кризі характеру глибокого переломного періоду життя.

У концепції Е. Еріксона криза середнього віку визначається як конфлікт між генеративністю (орієнтацією на створення, турботу про інших, творити щось та прагненням залишити по собі значущий слід) та стагнацією (зосередженістю переважно на власних потребах і комфорті), а також розглядається в широкому віковому діапазоні від 24 до 64 років [40]. Успішне розв'язання цього конфлікту веде до відчуття наповненості життя, усвідомлення його сенсу і готовності передавати власний досвід наступним поколінням, тоді як тривале «застрягання» у стагнації пов'язане з апатією, інертністю, втратою сенсу життя та заздрістю до чужих досягнень.

Д. Левінсон описує кризу середини життя як перехідний етап, коли відбувається масштабна переоцінка життєвих цінностей, ролей і цілей. На його думку, до приблизно 40 років людина переважно орієнтована на досягнення зовнішнього успіху у сімейній та професійній сферах, у проміжку 40–45 років посилюються сумніви у попередніх цілях, смислах та уявленнях про себе, а ближче до 50 років з'являється потреба у пошуку нових життєвих смислів. Стабілізація на новому рівні можлива вже після 50 років, коли формується оновлене бачення себе і власного життєвого шляху. Цей період Д. Левінсон трактує як закономірний і водночас необхідний для особистісного зростання етап дорослості [24], тобто як структурну складову кризи середини життя.

Б. Лівехуд розглядає середину життя (приблизно 35–45 років) як час, коли людина втрачає попередні «опори» і ще не має нових, переживаючи внутрішню порожнечу та дезорієнтацію. Цей етап він описує як період переходу до нової системи життєвих цінностей через процес «духовного дозрівання» [18]. Таким чином, криза середини життя у його підході — це насамперед криза сенсу, пов'язана з переорієнтацією ціннісної системи.

Згідно з поглядами К. Юнга, друга половина життя має власний, відмінний від молодості, зміст і цілі, тому потребує глибинної внутрішньої перебудови. Криза середини життя в юнгіанському розумінні — це процес індивідуації, тобто

поступового усвідомлення та прийняття усіх, у тому числі «тіньових», аспектів своєї особистості [38]. Юнг наголошує, що цей етап може бути болісним, оскільки пов'язаний з конфронтацією з власною «тінню» та переоцінкою прожитого життя. Водночас він описує середину життя як «кризу злету»: попри напруженість, через критичне переосмислення ролей і цінностей, особистість здобуває більшу автономію та внутрішню цілісність, досягаючи психічного благополуччя. У такому ракурсі криза середини життя охоплює не лише особистісну, а й професійну, економічну, фізичну та екзистенційну сфери життя людини.

Р. Пек акцентує, що подолання низки внутрішніх конфліктів у період середнього віку є умовою набуття життєвої мудрості. У міру зниження фізичних можливостей та погіршення здоров'я людина змушена дедалі більше спиратися на інтелектуальні і духовні ресурси, а не на фізичну активність, що також можна розглядати як один з аспектів кризи середини життя.

П. Перун та Д. Боулбі, аналізуючи середній вік у рамках концепції розвитку людини, описують його як сукупність кількох «тимчасових послідовностей»: минулих подій, тілесних і внутрішніх змін, стадій сімейного циклу, трансформацій у системі соціальних та гендерних ролей. Вони підкреслюють, що криза середини життя не є обов'язковою універсальною подією, а радше можливою реакцією на накопичення цих змін [10]. Тобто сама наявність віку середини дорослості не гарантує переживання кризи, але створює умови для її виникнення.

Д. Шарп описує кризу середнього віку як стан раптової втрати життєвого сенсу і безнадійності щодо майбутнього навіть у тих, хто формально досягнув успіху в особистій і професійній сферах. Для цього стану характерні зниження адаптивності, втрата активності, зростання депресивних та невротичних проявів, інфантильні реакції, посилення внутрішнього конфлікту та соматичне неблагополуччя [18]. Таким чином, у його трактуванні криза середини життя – це глибока дезорганізація внутрішньої рівноваги, що вимагає від особистості вироблення нових стратегій осмислення та подолання.

Психотерапевт Дж. Холліс визначає кризу середини життя як «перевал на середині шляху», підкреслюючи, що людей з дуже різним життєвим досвідом у

період середньої дорослості об'єднує усвідомлення неефективності колишніх уявлень про життя та звичних стратегій поведінки [1]. Така криза, на його думку, відкриває можливість радикально переорієнтувати життєвий курс, є своєрідним ритуалом переходу від «затягнутого підліткового віку» до реалістичного прийняття старіння і смертності. До проявів кризи середини життя Дж. Холліс відносить розчарування у тривалих стосунках, «руйнування» попередніх проєкцій на партнера, зміну ставлення до батьків (звільнення від батьківських проєкцій та комплексів, переживання їхнього старіння), а також депресивні стани, які людина нерідко намагається компенсувати за допомогою алкоголю, частих змін партнерів або роботи.

Американська дослідниця вікових криз Г. Шіхі наголошує, що приблизно у 35 років людина опиняється на «перехресті» життєвого шляху й починає усвідомлювати його кінцівку. Скорочення відчутого «життєвого часу», втрата молодості, зміна звичних ролей і зниження фізичних сил можуть набути для неї характеру кризового потрясіння. Відрізок 35–45 років вона розглядає як період підвищених ризиків і водночас значних можливостей: саме в цей час людина здатна радикально переосмислити критерії, за якими оцінювала себе у першій половині життя, і продовжити пошук більш автентичних смислів [22].

Український психолог П. П. Горностаєв пов'язує початок і перебіг кризи середини життя із трансформацією особистісних статусів, що відбувається з істотними труднощами й нерідко виявляється малопродуктивно розв'язаною [24]. Це ще раз підкреслює, що криза середини життя – це не лише емоційний стан, а й результат складних змін у системі соціальних ролей і життєвих позицій.

У суб'єктивному підході до криз дорослого життя (дослідження життєвої перспективи у працях К. Левіна, Р. Кюлена, Т. Коттла та ін.) середина життя постає як період, у якому людина гостро усвідомлює «межі» власного життєвого простору та часу. У професійній та соціальній сферах це може проявлятися через переживання «предметної смерті» (втрата значущих видів діяльності), кризу ідентичності, вихід дітей із батьківської сім'ї, смерть рідних, зростання емоційного

навантаження та стресів. На цьому тлі особливо виразно окреслюється саме криза середини життя або «криза сорока років» як психологічний феномен.

Українські психологині Т. І. Щербак та С. Б. Кузікова розглядають кризу середини життя як нормативний етап дорослості, пов'язаний із переоцінкою життєвого шляху, цінностей та досягнень, коли загострюється відчуття розриву між запланованим і реально здійсненим. Авторки підкреслюють амбівалентність цього періоду: з одного боку, він супроводжується тривогою, сумнівами, переживанням незадоволеності професійною та особистісною реалізацією, з іншого – відкриває можливість глибшого самопізнання, перегляду ідентичності та побудови більш автентичних життєвих стратегій. За умови наявності внутрішніх ресурсів і підтримки криза середини життя, на їхню думку, може виконувати функцію «точки повороту», що запускає подальший особистісний ріст і оновлення життєвих смислів [18].

Запроваджене Д. Левінсоном поняття кризи середини життя зробило цей термін загальноновживаним, однак чимало дослідників наголошують, що не кожну людину в 40–45 років слід автоматично вважати такою, що переживає кризу: обізнаність із самим терміном може призводити до «сверх інтерпретації» власних труднощів як обов'язково кризових. Сам Д. Левінсон говорить не лише про одну, найвідомішу кризу середини життя, а й про три перехідні періоди: до ранньої, до середньої та до пізньої дорослості, підкреслюючи загальну логіку розвитку дорослої людини.

Узагальнюючи наведені підходи, кризу середини життя можна визначити як складний, багатовимірний процес внутрішньої та зовнішньої перебудови особистості, пов'язаний зі зміною її становища у житті. Він вимагає високої адаптивності у поведінці, побудові та підтриманні соціальних контактів, нових форм самопрезентації й саморегуляції, які відповідають віковому етапу. Надмірна емоційність, юнацький максималізм, агресивність у взаєминах, небажання адаптуватися до змін об'єктивно ускладнюють проходження цього періоду. З огляду на те, що кількість життєвих проблем у дорослості зростає, успішне подолання кризи середини життя передбачає здатність людини усвідомити реальний стан справ, критично оцінити власні реакції та події, що відбуваються, і

на цій основі сформувати або скоригувати свої цінності, цілі та життєві стимули. Найбільшу небезпеку несе стан застою, коли розвиток особистості сповільнюється або регресує. Натомість своєчасна, свідома й адекватна переоцінка цінностей у цей період може стати підґрунтям оновлення особистості та переходу до наступного етапу – зрілої дорослості. Те, чи обернеться криза середини життя депресією, регресом і застиглістю, чи трансформується у творчий процес самозміни, значною мірою залежить від рівня особистісного розвитку, а також від ступеня соціальної активності та продуктивності людини як суб'єкта спілкування, пізнання та діяльності.

1.2. Особливості саморегуляції

Згідно з Е. Еріксоном, саме в дорослому віці особистість стикається з ключовими психосоціальними завданнями: формуванням близьких міжособистісних стосунків, продуктивною діяльністю та досягненням інтеграції власного життєвого шляху.

У цей період актуалізуються такі характеристики: 1) здатність до рефлексії й саморозвитку; 2) інтеграція попереднього життєвого досвіду; 3) розширення соціальних ролей (професійна, сімейна, громадянська); 3) пошук або переосмислення життєвого сенсу.

У період дорослості зростає значення суб'єктивного компонента особистісного досвіду. Індивід дедалі частіше стикається із ситуаціями морального вибору, відповідальності, усвідомленого самовизначення. Особливої ваги набувають екзистенційні питання: свободи, смерті, ізоляції, сенсу життя.

Емоційно-вольова сфера — це сукупність психічних процесів, які забезпечують регуляцію емоційного стану людини та її здатність до вольового зусилля та є базовою характеристикою зрілої особистості, що впливає на її адаптивність, ефективність діяльності та рівень психологічного благополуччя.

Емоційна зрілість передбачає: 1) здатність до емоційної регуляції; 2) розвинену емпатію; 3) адекватне вираження емоцій; 4) емоційну стійкість до стресу.

Вольовий компонент включає: 1) рішучість; 2) наполегливість; 3) здатність до самоконтролю; 4) подолання перешкод на шляху до мети (проактивне подолання).

Розвиток вольових якостей тісно пов'язаний із мотиваційною сферою, зокрема з наявністю особистісно значущих цілей. У дорослому віці воля стає важливим чинником професійної успішності, реалізації життєвих проєктів, виховання дітей.

Дослідження емоційної регуляції вказують на зв'язок між її ефективністю та загальним рівнем психічного здоров'я. Наприклад, Джеймс Гросс доводить, що стратегія когнітивної переоцінки позитивно пов'язана з емоційною стабільністю і задоволеністю життям, тоді як пригнічення емоцій часто асоціюється з депресивними проявами.

Серед науковців співіснують два паралельні погляди на емоційну саморегуляцію. Одні підкреслюють необхідність свідомо контролювати прояви негативних емоцій та діяти максимально раціонально. Інші наполягають на тому, що емоції мають важливі функції, і надмірний емоційний контроль може бути не менш шкідливим ніж безконтрольне відреагування. Емоційна саморегуляція містить 4 складових: 1) усвідомлення і розуміння емоцій, 2) прийняття емоцій, 3) контроль емоційних реакцій, 4) спонтанність емоційних реакцій. Відсутність будь-якої з цих складових вказує на порушення процесу емоційної саморегуляції.

В той же час, у працях В. О. Олефіра саморегуляція розглядається як центральна характеристика суб'єкта діяльності. Вона постає не як окремий процес (наприклад, лише вольовий чи емоційний), а як цілісний, свідомий і цілеспрямований спосіб організації власної активності, що спирається на внутрішні ресурси людини. Саморегуляція ґрунтується на інтелектуально-особистісному потенціалі – інтегральній системі когнітивних та особистісних властивостей, яка забезпечує здатність розуміти ситуацію, визначати власні цілі й наміри, реалізовувати їх і зберігати стійкість у складних умовах [27]. Автор показує, що саме ці функції саморегуляції особливо актуалізуються в ситуаціях невизначеності, підвищених вимог, напруження та стресу, а рівень розвитку саморегуляції пов'язаний з успішністю діяльності та психологічним благополуччям особистості.

У контексті кризи середини життя така концепція дозволяє розглядати саморегуляцію як ключовий ресурс подолання вікових змін. Перехід до середньої дорослості супроводжується саме тим, що В. Олефір називає проблемними контекстами – зростанням невизначеності майбутнього, переоцінкою досягнень, відчуттям тиску зовнішніх обставин. Якщо інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції розвинений достатньо, людина здатна усвідомити власну життєву ситуацію, переосмислити цілі, побудувати нові плани й утримувати внутрішню рівновагу, тобто проживати кризу конструктивно. Натомість дефіцит цих ресурсів підвищує ризик затяжного, дезадаптивного перебігу кризи: суб'єкт важче справляється з невизначеністю, відчуває втрату контролю над життям і психологічне виснаження [27]. Таким чином, у логіці підходу В. Олефіра криза середини життя може розглядатися як випробування для системи саморегуляції, а рівень сформованості інтелектуально-особистісного потенціалу визначає, чи стане цей період точкою розвитку, чи джерелом глибокої дезорганізації життєвого шляху.

У межах теорії самодетермінації базові психологічні потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими розглядають як універсальні умови психічного здоров'я. Їх задоволення підтримує внутрішню мотивацію, відчуття контролю над власним життям, залученість до значущих стосунків і загальне переживання благополуччя. Натомість хронічне фрустрування цих потреб пов'язують із зростанням вразливості до стресу, захисними формами поведінки, емоційним виснаженням та іншими проявами неблагополуччя. У сучасних роботах наголошується, що не лише низький рівень задоволення потреб є проблемним, а й власне досвід «позбавлення» автономії, некомпетентності та відкинутості, який формує переживання уразливості й дезінтеграції особистості [55].

У період життєвих криз, зокрема кризи середини життя, базові психологічні потреби потрапляють у зону підвищеного ризику. Переосмислення професійних досягнень, зміна сімейних ролей, зіткнення з віковими обмеженнями можуть супроводжуватися переживанням втрати автономії («життя іде не за моїм сценарієм»), зниженням почуття компетентності («я вже не настільки

ефективний/ефективна») та загостренням відчуття самотності або емоційної дистанції у стосунках. З позицій теорії базових психологічних потреб це означає посилення їх часткової фрустрації, що робить людину більш вразливою до кризових переживань і може сприяти формуванню суб'єктивного досвіду «застрягання» в кризі [55].

1.3. Смесложиттєві орієнтації особистості

Смесложиттєва сфера охоплює систему цінностей, життєвих орієнтацій і переконань, які визначають напрям особистісного розвитку. Смесл є інтегруючим механізмом особистості, який об'єднує потреби, цілі, дії та результати. Пошук смеслу — ключовий чинник збереження суб'єктності, особливо в умовах криз і втрат.

В. Франкл стверджував, що людина здатна знаходити смесл навіть у стражданні, і саме це забезпечує її психологічну стійкість. Смесл, на його думку, не конструюється, а відкривається в переживанні життєвих ситуацій.

У дорослому віці відбувається переоцінка життєвих орієнтацій, часто з переходом від зовнішніх до внутрішніх мотивів. Людина починає орієнтуватися на самореалізацію, духовний розвиток, гармонію з собою.

Смесложиттєва криза може виникати як наслідок: 1) втрати соціальних ролей; 2) розчарування в досягнутому; 3) зіткнення з екзистенційними викликами.

Ціннісно-смеслова структура особистості стає базою для її самовизначення та побудови життєвих стратегій.

Сенс життя для кожної людини має індивідуальний, неповторний характер. Він вибудовується нею на основі власних інтересів, потреб, прагнень і намірів. Цей сенс пов'язаний із тим, як особистість сприймає світ, переживає його емоційно, інтерпретує його будову та місце людини в ньому, а також із тим, як вона осмеслює власну мету й призначення у цій ширшій життєвій реальності.

Сенс життя є інтегральною соціокультурною складовою феномена людини і виступає як сутнісний, фундаментальний атрибут суб'єкта життєдіяльності.

Людина свідомо і цілеспрямовано будує свій життєвий шлях і реалізує власне

покликання, розкриваючи його через свої дії, взаємовідносини і досягнення. СENSE життя може бути пов'язаний з різними аспектами життя людини, такими як родина, кар'єра, творчість, допомога іншим, духовний розвиток тощо.

Важливо відзначити, що SENSE життя є індивідуальним конструктом і може змінюватись протягом життя людини внаслідок досвіду, рефлексії та зростання. Кожна особа має свої унікальні потреби, цінності і прагнення, що визначають її SENSE життя.

SENSE життя окремої особистості є її духовним орієнтиром, що допомагає зрозуміти свій поклик. Усвідомлення SENSE життя розуміє під собою те, що особа може вільно вибирати свої активні життєві позиції, форми вираження, напрямки руху, інструменти, підходи і засоби для самореалізації та побудови здорових взаємин з дійсністю.

Свобода є необхідною умовою для визначення SENSE людського існування. Вона дозволяє особистості самодетермінуватися і повністю активізувати свій потенціал і ресурси на шляху до самовдосконалення. Загальна значущість людського життя полягає у зв'язку між індивідуальним SENSEм і універсальним смислом, який стає визначальним критерієм для персонального залучення до дійсності. Це враховує стратегії і принципи існування в цілому. (В. Франкл, К. Юнг, А. Адлер).

Узагальнюючи, SENSE життя, з точки зору прагматизму, можна розглядати як ті цілі, які мотивують нас цінувати і насолоджуватися життям. Важливим елементом прагматизму є акцент на досвід, який дозволяє нам відкрити SENSE нашого життя. Ідея полягає в тому, що SENSE життя виявляється та розкривається через наші взаємодії, дії та власний досвід.

Емоційна стабільність і розвинені вольові якості створюють внутрішній ресурс для реалізації цілей, визначених смисложиттєвими орієнтаціями. Сенси, у свою чергу, надають значущості діяльності та формують мотивацію, необхідну для подолання труднощів.

Наприклад, людина, яка переживає смисложиттєву кризу, часто втрачає здатність до вольового подолання проблем, а її емоційна сфера стає нестабільною.

Водночас успішне самовизначення потребує високого рівня усвідомлення особистісних смислів та емоційної регуляції.

Таким чином, зазначені сфери перебувають у тісній взаємодії та взаємозалежності, а їхня гармонізація є запорукою психологічного благополуччя в дорослому віці.

Останні роки характеризуються зростанням інтересу до проблеми психологічного благополуччя дорослих у контексті глобальних змін. Західні дослідники у своїх працях звертають увагу на значення автономії, внутрішньої мотивації та позитивного самовизначення для збереження психічного здоров'я.

Українські вчені (О. Бурлака, Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко) досліджують вплив екзистенційних факторів, життєвих криз та трансформаційних умов (війна, пандемія) на структуру смисложиттєвої сфери та її зв'язок із емоційною стійкістю.

Особливу увагу привертають дослідження про: 1) вплив травматичних подій на переоцінку життєвих цінностей; 2) розвиток волі у стресогенних ситуаціях; 3) формування нових стратегій самовизначення в умовах нестабільності.

Загалом, результати сучасних досліджень підтверджують ключову роль інтеграції емоційно-вольової, смисложиттєвої та мотиваційно-рефлексивної сфер для успішного функціонування дорослої особистості.

Висновки до розділу 1

1. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що дорослий вік є ключовим етапом онтогенезу, в якому особистість стикається з важливими екзистенційними та психологічними викликами. Саморегуляція, емоційна та смисложиттєва сфери виступають провідними компонентами психічної регуляції, адаптації до змін, задоволення базових психологічних потреб, пошуку життєвих орієнтирів та реалізації потенціалу особистості.

2. Саморегуляція, стійкість до стресу, мотиваційна спрямованість на досягнення й цілеспрямованість, проактивна поведінка формують основу конструктивного реагування на внутрішні та зовнішні виклики.

3. Смысловиттєва сфера особистості визначає ціннісно-світоглядну основу її саморозуміння та життєвого шляху. Переосмислення сенсу буття, перегляд пріоритетів, інтеграція життєвого досвіду є природними складовими дорослого віку, що нерідко супроводжуються феноменом екзистенційної кризи.

Таким чином, саме саморегуляція, проактивна поведінка та проактивне подолання, а також наявність смысловиттєвої сфери є основою психологічного благополуччя, життєвої зрілості та внутрішньої стійкості в період середини життя. З урахуванням актуальності проблеми криз середини життя, подальше дослідження зазначених компонентів дозволяє створити науково обґрунтовані програми психологічної підтримки та розвитку особистості дорослого віку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЛЮДЕЙ В КРИЗІ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

2.1. Опис процедури дослідження

Організація та проведення дослідження відбувались у кілька послідовних кроків. Спочатку було сформульовано гіпотезу та окреслено коло потенційних учасників. Далі підібрано психодіагностичні методики, необхідні для опитування, і на їх основі створено онлайн-опитувальник у формі Google для проведення дистанційного опитування. Після цього було здійснено емпіричне дослідження та збір оцінок респондентів, проведено статистичну обробку зібраних результатів та їх інтерпретацію. Завершальним етапом стало узагальнення отриманих даних і формулювання висновків дослідження.

Для організації дослідження була розроблена Гугл-форма, яка складалася з вступної частини, що містила підтвердження згоди респондента прийняти участь в дослідженні, питання щодо статі респондента (треба було обрати жіночу або чоловічу стать) та віку респондента (треба було написати цифрами вік).

Також Гугл-форма містила 2 опитувальника, 2 шкали та 1 тест, які детально описані в п.2.2. цього розділу. Всього до опитувальника було включено 72 твердження, які мав оцінити респондент за 4-бальною, 5-бальною або 7-бальною шкалою Лайкерта.

Перед кожним опитувальником, шкалою або тестом була зазначена інструкція для респондента за якою шкалою (5- чи 7-бальною) оцінювати твердження та наведена відповідна шкала оцінки запропонованих тверджень.

Отже, для збирання інформації з обраної проблематики було застосовано дистанційне тестування із використанням обраних психодіагностичних методик, шкал та опитувальників.

Було сформульовано наступну гіпотезу:

Перебіг кризи середини життя знижує, погіршує саморегуляцію, чіткість смисложиттєвих орієнтацій. У респондентів, які перебувають у кризі середини життя, спостерігається погіршення саморегуляції та задоволення психологічних базових потреб. Рівень осмисленості життя в осіб із вираженою кризою середини життя буде нижчим, ніж у тих, хто не переживає кризовий стан. Існують статистично значущі зв'язки між суб'єктивним переживанням перебігу кризи середини життя саморегуляцією, рівнем осмисленості життя та рівнем задоволення базових психологічних потреб.

Дослідження проводилось протягом жовтня-листопада 2025 року із використанням технічних засобів у дистанційному форматі (шляхом заповнення та надання відповідей в Гугл-формі, а також оцінки запропонованих тверджень).

Інформація про проведення дослідження була розміщена автором цієї роботи в соціальній мережі Facebook із проханням до осіб віком 35-50 років прийняти участь у дослідженні. Тому, будь хто з соціальних контактів інтерв'юєрки міг дистанційно пройти опубліковане дослідження шляхом надання відповідей та оцінки запропонованих тверджень в Гугл-формі за посиланням. Додатково інтерв'юєрка надсилала запрошення доєднатися до дослідження особам з особистого кола спілкування.

Всього у дослідженні взяли участь 176 респондент віком від 26 до 67 років.

В дослідженні могли взяти участь особи, які проживають в будь-якому регіоні України, а також за кордоном, в тому числі вимушено переміщені особи. Тобто, географія розміщення осіб, які приймали участь у дослідженні, не обмежувалась.

Додатково в опитуванні було поставлено питання щодо досвіду проходження психотерапії.

На запитання «Чи мали Ви досвід проходження психотерапії (індивідуальної або групової)?» респонденти дали такі відповіді:

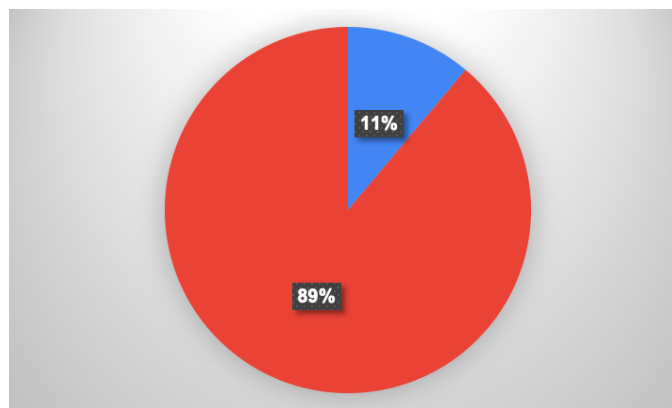
- 95 осіб (54,0 %) зазначили, що не мали досвіду психотерапії;
- 54 респондентів (30,7 %) повідомили, що проходили психотерапію в минулому;

- 24 осіб (13,6 %) перебувають у процесі психотерапії на момент опитування.

Отже, більшість учасників дослідження не мають попереднього терапевтичного досвіду, однак третина - має певний рівень залученості у психотерапевтичний процес — минулий або поточний.

Із загальної кількості осіб, які взяли участь у дослідженні були виділені особи у віковому діапазоні від 35 до 50 років, що відповідає періоду середини життя. Кількість осіб, які у віці від 35-50, дистанційно заповнили Гугл-форму та прийняли участь у дослідженні, становить 160 осіб. Отже, вибірка склала - 160 осіб та має чітко окреслений профіль: учасники особи віком 35-50 років.

З 160 осіб, які прийняли участь в дослідженні, 141 особа – жінки, що складає 88% вибірки, чоловіки – 19 осіб, що складає 12% вибірки. Графічне зображення долі чоловіків та жінок у вибірці наведено у рис.2.1.



червоний колір - жіноча, синій колір -чоловіча

Рис.2.1 Графічне зображення долі чоловіків та жінок у вибірці

2.2. Опис методів дослідження

2.2.1. Опитувальник кризи розвитку (DCQ-12) О. Робінсона та інших

В Україні наразі немає інструменту для вимірювання криз розвитку, в тому числі кризи розвитку середини життя, що перешкоджає емпіричному дослідженню та когнітивному розумінню цього явища. Група вчених в 2021 році на чолі з Робінсоном О., взявши на основу модель криз Еріксона та стадії розвитку Левінсона, розробила Опитувальник кризи розвитку (DCQ-12), який

служить незалежним від віку показником кризи розвитку дорослих для дослідницьких та прикладних цілей [54]. Тому у дослідженні використано опитувальник DCQ-12, у власному перекладі (за процедурою прямого та зворотного перекладу). Також перекладі тверджень був використаний досвід польської адаптації тесту [51], зокрема, були використані формулювання 1 та 12 твердження з польської адаптації опитувальника.

Цей опитувальник має 12 тверджень, які наведені в ДОДАТКУ А. Респондент оцінює відповідність твердження його життю за останні шість місяців чи подібний період, використовуючи 5-бальну шкалу Лайкерта, в діапазоні 1-5, де 1 - «зовсім не згоден» (1), а 5 - «повністю згоден».

Описаний інструмент вимірює тяжкість кризи розвитку.

Тяжкість кризи виражається сумою відповідей за всіма шкалами. За словами розробників, якщо людина набирає 42 бали або більше, це вказує на наявність кризи, тоді як 41 бал або менше свідчить про відсутність кризи [54].

Коефіцієнт α Кронбаха для всієї шкали становить 0,79, а для окремих факторів – 0,78 для «Відсторонення та дистрес», 0,76 для «Відсутності ясності та контролю» та 0,72 для «Переходу та поворотного моменту». Підтверджувальний факторний аналіз показав адекватну відповідність моделі ($GFI = 0,910$, $CFI = 0,911$, $RMSEA = 0,082$) [54].

Отже, за допомогою наведеного опитувальника зможемо визначити чи переживає особа віком 35-50 років, яка прийняла участь в дослідженні, саме кризу середини життя.

2.2.2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (The Purpose in Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика

Тест смисложиттєвих орієнтацій є власним перекладом (за процедурою прямого та зворотного перекладу) тесту смисложиттєвих орієнтацій (The Purpose in Life Test, PIL), який був розроблений Джеймсом Крамбо і Леонардом Махоликом у 1964 році, використовуючи логотерапевтичний підхід Віктора Франкла. Тест PIL спрямований на вимірювання суб'єктивного переживання

наявності або відсутності життєвого сенсу, визначеності цілей, внутрішньої спрямованості та здатності людини надавати власному існуванню онтологічну значущість. Якщо показники за тестом є високі, то це свідчить про сформовану систему особистісних цінностей, життєвих орієнтирів та здатність усвідомлено й відповідально реалізовувати життєві плани [52].

В той же час, низькі результати тесту можуть свідчити про втрату сенсу особою, кризу самоідентичності та невизначеності життєвих перспектив.

Отже, завдяки використанню цього тесту зможемо оцінити якісний зміст смисложиттєвих орієнтацій особи, ступінь включеності людини у власне життя, узгодженість її ціннісно-цільової структури. Наведений тест є важливим інструментом для дослідження особистісної саморегуляції та характеру переживання життєвих криз, в тому числі кризи середини життя. З огляду на це, наведений вище тест буде використаний під час дослідження.

Методика складається з 20 тверджень. Респондент обирає для кожного пункту число від 1 до 7 між двома полярними твердженнями, де 1 — відповідає лівому твердженню, 7 — правому. Значення 2–6 обирає, якщо стан між цими полюсами. Текст тверджень та ключ до інтерпретації їх результатів оцінки наведені в ДОДАТКУ Б.

2.2.3. Шкала проактивного подолання (Proactive Coping Inventory, PCI) (Р. Шварцера і С. Тауберта)

Шкала проактивного подолання (Proactive Coping Scale) є частиною опитувальника Proactive Coping Inventory (PCI), розробленого Р. Шварцером і С. Тауберт в 1999. Згідно з авторською концепцією, вона вимірює загальну схильність особистості до активного, цілеспрямованого подолання труднощів і до дій, спрямованих на попередження можливих проблем та досягнення особистісних цілей [53].

За висновками розробників шкали, якщо люди застосовують проактивне подолання, яке саме по собі є показником саморегуляції, якість їхнього життя повинна покращитися, оскільки вони менше відчуватимуть депресію.

Використання цієї методики під час дослідження також дозволить дослідити рівень саморегуляції та проактивного подолання кризи середини життя у осіб, в яких вона була виявлена.

Шкала використана у власному перекладі за процедурою прямого та зворотного перекладу. Шкала складається з 14 тверджень, які оцінюються з 4-бальною шкалою, де 1- зовсім не про мене, а 4 – цілком про мене. Формулювання тверджень та ключ до інтерпретації результатів наведені в ДОДАТКУ В.

Підсумки балів за шкалою трактуються як континуальний показник, тобто вищі бали свідчать про сильніше виражену здатність до проактивного подолання, а чіткі категоріальні межі (“низький”, “середній”, “високий”) у первинній версії методики не встановлювалися. Рекомендується оцінювати результати порівняльно, тобто відносно середніх значень у межах вибірки [53]. Наведені вище рекомендації були дотриманні під час обробки та аналізу результатів дослідження.

2.2.4. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) (Gross & John)

Для вимірювання емоційної саморегуляції використано опитувальник ERQ. Дві підшкали цього опитувальника вимірюють схильність до контролювання почуттів різними способами: когнітивна переоцінка та придушення вираження почуттів.

Складовою саморегуляції особи є її здатність регулювати власні емоції, що в свою чергу є ключовим механізмом психологічної адаптації. Тому цей опитувальник емоційної регуляції включений до дослідження та дозволить дослідити рівень емоційної регуляції у осіб, у яких в ході дослідження буде підтверджено проживання кризи середини життя.

За допомогою опитувальника емоційної регуляції в ході дослідження зможемо дослідити як людина переживає й виражає власні емоції. Його твердження охоплюють: 1) емоційний досвід (внутрішнє відчуття і переживання) та 2) емоційне вираження (зовнішнє проявлення емоцій через

поведінку). Незважаючи на схожість цих аспектів, вони відрізняються за своїм психологічним змістом і відображають різні рівні емоційного самоконтролю.

Опитувальник складається з 10 тверджень та використовує 7- бальну шкалу Лайкерта від 1 (категорично не погоджуюсь) до 7 (повністю погоджуюсь).

В даному дослідженні використано переклад методики, здійснений магістрантом ЛНУ ім. Франка, О.Хомою в 2021 році. Встановлено показник внутрішньої узгодженості опитувальника ($\alpha = 0,76$) і показник ретестової надійності ($r = 0,75$, $p < 0,01$) [47]. Опитувальник емоційної саморегуляції та ключ до інтерпретації його результатів представлений в ДОДАТКУ Г.

2.2.5. Шкала задоволеності базових психологічних потреб в українській адаптації В. Олефіром та В. Боснюком

В дослідженні використано адаптовану українською мовою В. Олефіром та В. Боснюком в 2024 році методику. Ця методика була розроблена на основі теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, E. Deci & R. Ryan). За наведеною вище теорією для повноцінного функціонування людини мають бути задоволені три базові психологічні потреби — автономія, компетентність та прив'язаність.

Опитувальник дозволяє виявити та заміряти суб'єктивне відчуття людиною задоволення наведених вище потреб у повсякденному житті або їх фрустрацію. Він дозволяє визначити, наскільки індивід відчуває себе здатним самостійно приймати рішення, ефективно діяти у соціумі та підтримувати емоційно значущі міжособистісні стосунки [28]. Методика складається з 16 тверджень, що наведені у ДОДАТКУ Д, також в додатку зазначений ключ до інтерпретації результатів.

За даними В. Олефіра, внутрішня узгодженість шкали (коефіцієнт α Кронбаха) становить від 0,72 до 0,84, а факторна структура підтверджує наявність трьох базових компонентів, відповідно до теорії самодетермінації [29].

Згідно з підходом самодетермінації, фрустрація базових потреб може бути чинником формування емоційного виснаження, депресивності та переживання

смісложиттєвої кризи, тоді як їх задоволення сприяє саморегуляції, внутрішній мотивації та суб'єктивному благополуччю [28].

Отже, у контексті для перевірки сформованої гіпотези доцільно дослідити показники осіб за шкалою задоволеності базових потреб, у яких буде встановлено за даними опитувальника проживання кризи середини життя, а також у осіб у яких не було встановлено за даними опитувальника проживання кризи середини життя. Низькі показники за шкалою задоволеності базових психологічних потреб в українській адаптації будуть свідчити про підвищений ризик емоційного дисбалансу й смислової дезорієнтації, а високі — про психологічну зрілість та стійкість до вікових викликів.

У цій кваліфікаційній роботі було застосовано такі методи математичної статистики:

кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона – для виявлення взаємозв'язків між рівнем кризи середини життя, показниками саморегуляції, смісложиттєвих орієнтацій та задоволеності базових психологічних потреб.

Для статистичної обробки зібраних емпіричних даних використовувалися програма Excel, а також програма JASP, зокрема для проведення кореляційного аналізу.

Висновки до 2 розділу

1. Описана процедура проведення дослідження дозволила залучити до участі у дослідженні 160 осіб віком 35-50 років. Така вікова категорія відповідає періоду проживання кризи середини життя. Тому, отримана вибірка є релевантною та достатньою для проведення дослідження переживання кризи середини життя, саморегуляції та смісложиттєвих орієнтацій людей в кризі середини життя.

2. Використані емпіричні методи дослідження дають змогу всебічно дослідити та виявити переживання кризи середини життя та її взаємозв'язок з саморегуляцією та самісложиттєвими орієнтаціями. Зокрема, опитувальник кризи розвитку (DCQ-12) дозволяє визначити наявність та інтенсивність кризи

розвитку у особи; тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL) — оцінити рівень смисложиттєвих орієнтацій і ступінь усвідомлення життєвих цілей у осіб, які переживають кризу середини життя; шкала проактивного подолання (PCI) надає можливість дослідити особливості саморегуляції та проактивного подолання життєвих труднощів у осіб в кризі середини життя; опитувальник емоційної регуляції (ERQ) — виміряти стратегії емоційної регуляції (когнітивну переоцінку та пригнічення емоцій); шкала задоволеності базових психологічних потреб (Олефір В., Боснюк В.) — визначити рівень задоволення базових потреб та пов'язаності з іншими. У комплексі ці інструменти забезпечують можливість виявити взаємозв'язки між рівнем переживання кризи середини життя, саморегуляцією, емоційною саморегуляцією, смисложиттєвими орієнтаціями та задоволенням базових психологічних потреб, що дозволяє отримати цілісне уявлення про особистісні чинники адаптації в середині життєвого циклу.

Використані методи математичної статистики (кореляційний аналіз) дозволяють виявити взаємозв'язки або дослідити їх відсутність.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЛЮДЕЙ В КРИЗІ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

Мета: Виявити взаємозв'язок перебігу кризи середини життя з саморегуляцією та смисложиттєвими орієнтаціями особистості в сучасних умовах.

Завдання:

1) Емпірично дослідити переживання кризи середини життя, смисложиттєві орієнтації, використання проактивного додання, когнітивної переоцінки, придушення емоцій та задоволеність базових психологічних потреб особистості в сучасних умовах.

2) Провести кореляційний аналіз взаємозв'язку суб'єктивного переживання кризи середини життя з смисложиттєвими орієнтаціями, саморегуляцією та задоволеністю базових психологічних потреб особистості.

3.1. Аналіз результатів дослідження переживання кризи середини життя

Як вже зазначалось в розділі 2, в ході обробки результатів дослідження не використовувались дані респондентів менше 35 років та більше 50 років. Із загальною кількістю відповідей респондентів були виключені відповіді респондентів менше 35 та більше 50 років.

Інтерпретація результатів опитування за опитувальником кризи розвитку (DCQ-12) показала, що з 160 респондентів у віці 35-50 років 27 респондентів набрали 42 та більше балів, що є індикатором проживання ними кризи середини життя. Результати опитування осіб за опитувальником кризи розвитку, які набрали підсумковий бал 42 та вище бали наведені в ДОДАТКУ Е. Тобто, 16,9 % респондентів вибірки проживають кризу середини життя. Тобто, можна зробити висновок, що кожна шоста особа, яка взяла участь у дослідженні проживає кризу середини життя.

Серед осіб, у яких була виявлена криза середини життя, 24 особи – жінки, що становить 89% від загальної кількості осіб, у яких виявлена криза середини життя, 3 – чоловіків, що становить 11%. Графічне зображення долі чоловіків та жінок у загальній кількості осіб, в яких була виявлена криза середини життя наведено на рис. 3.1.

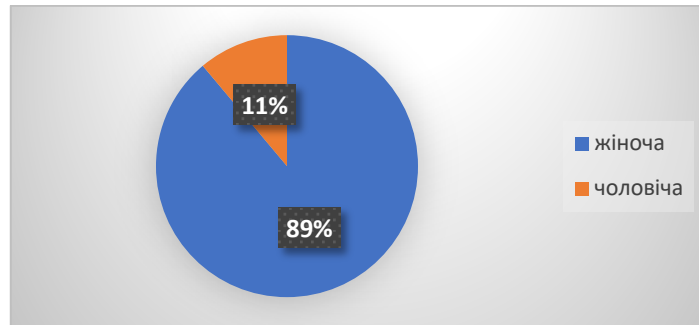


Рис. 3.1 Графічне зображення долі жінок та чоловіків у загальній кількості осіб, в яких була виявлена криза середини життя

Слід відмітити, що доля чоловіків та жінок у загальній кількості осіб, в яких була виявлена криза середини життя, відповідає долі чоловіків та жінок у виборці, що зазначена на рис. 2.1. Наведене може свідчити про відсутність різниці переживання кризи середини життя залежно від статі.

Середній рівень вираженості кризи становить близько 46 балів, що вказує на помірний ступінь напруження і може свідчити про потребу в психологічній адаптації.

Найвищі показники (52–60 балів) спостерігаються у респондентів віком 40–43 роки, що може свідчити про інтенсивніше переживання особистісних і ціннісних змін у цей період.

Низькі значення (42–43 бали) спостерігаються у респондентів віком 41, 44, 49, 50 років.

У жінок рівень вираженості кризи здебільшого коливається в межах 43–48 балів. В той же час, у частини жінок також спостерігаються високі показники на рівні 50-52 балів.

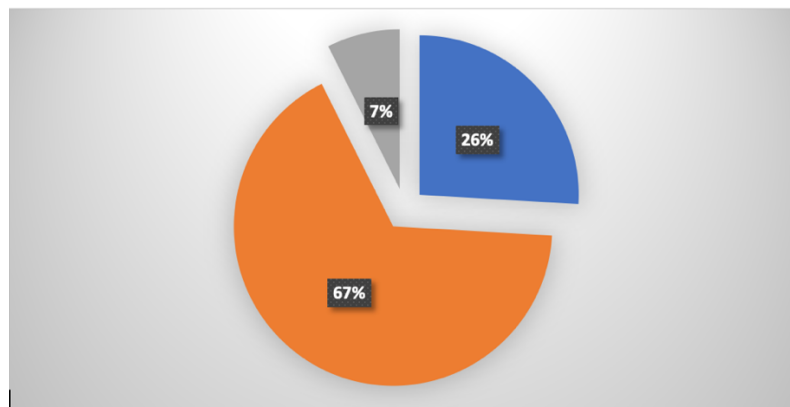
Незважаючи на найбільші показники балів (52 та 60) у віці 43 роки, з огляду на графік коливання показників за опитувальником кризи розвитку та віком (див.

ДОДАТОК Ж, Графік коливання показників за опитувальником кризи розвитку та віком), не вбачається закономірності між віком та показниками за опитувальником, оскільки достатньо високі бали (50) визначені у віці 50 років. Коливання показників за опитувальником незважаючи від віку може свідчити про індивідуальні особливості проживання особистістю кризи середини життя.

3.2. Аналіз результатів дослідження за тестом смисложиттєвих орієнтацій

За тестом смисложиттєвих орієнтацій чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій. Інтерпретація підсумкових балів наведена в ДОДАТКУ Б.

Підсумкові бали групи осіб, у який виявлена криза середини життя, демонструють, що 7 осіб (26%) мають низький рівень смисложиттєвих орієнтацій, 18 осіб (67%) – середній рівень смисложиттєвих орієнтацій та тільки 2 особи (7%) мають високий рівень смисложиттєвих орієнтацій. Графічне зображення розподілу осіб, у який було виявлена криза середини життя, за підсумковими балами тесту смисложиттєвих орієнтацій наведено у рис. 3.3. Тобто, 93 % осіб, у яких була виявлена криза середини життя мають низький або середній рівень смисложиттєвих орієнтацій, що може свідчити про те, що у осіб, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, мають труднощі з смисложиттєвими орієнтаціями.



помаранчевий колір - кількість осіб з низьким рівнем смисложиттєвих орієнтацій,
синій – кількість осіб з середнім рівнем смисложиттєвих орієнтацій,
сірий – кількість осіб з високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій

Рис. 3.3 Графічне зображення розподілу осіб, у який було виявлена криза середини життя, за підсумковими балами тесту смисложиттєвих орієнтацій

В той час, підсумкові бали групи осіб, у яких не виявлено проживання кризи середини життя, свідчать про те, що 116 осіб (87%) мають середній рівень смисложиттєвих орієнтацій, 12 осіб (9%) мають високий рівень, тільки 5 осіб (4%) мають низький рівень смисложиттєвих орієнтацій. Порівняння долі осіб з низьким, середнім та високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій в групі осіб, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, та інших респондентів наведено в рис. 3.4.

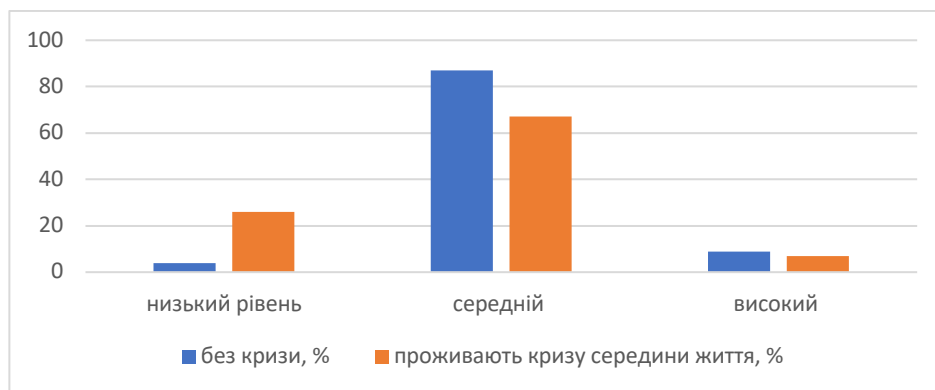


Рис.3.4 Порівняння долі осіб з низьким, середнім та високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій в групі осіб, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, та інших респондентів

Середнє значення підсумкового балу в групі осіб, у яких була виявлена криза середини життя, складає 83,7, що відповідає середньому рівню смисложиттєвих орієнтацій.

Середнє значення підсумкового балу в групі осіб, в яких не була виявлена криза середини життя, складає 94,9 балів, що також відповідає середньому рівню смисложиттєвих орієнтацій.

Тобто, різниці середнього значення підсумкового балу між двома групами осіб (в кризі та без) не виявлено.

3.3. Аналіз результатів дослідження за шкалою проактивного подолання

За рекомендацією розробників шкали, для оцінки результатів були визначені середні значення показників серед 27 осіб, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, та відносно середніх значень вибірки визначення три рівня результатів показників.

Середнє значення показників серед 27 осіб, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, становить $M = 40,1$, а стандартне відхилення (SD) – 7,5. На основі принципу статистичних відхилень ($M \pm 1SD$) визначено три рівні вираженості проактивного подолання:

- низький рівень ($\leq 32,6$ бали);
- середній рівень (32,7–47,6 бали);
- високий рівень ($\geq 47,7$ бали).

Отримані результати свідчать, що більшість учасників продемонстрували середній рівень розвитку проактивних стратегій (20 учасників або 74%). Це вказує на наявність певних навичок планування та передбачення можливих труднощів, хоча у стресових ситуаціях ці особи можуть вдаватися до більш пасивних форм поведінки.

Високий рівень зафіксовано у близько п'ятої частини респондентів (3 особи або 11%), що відображає схильність до самостійного контролю, ініціативності та орієнтації на дії, спрямовані на запобігання проблемам.

Низький рівень показали 4 учасники, що становить 15%, для яких характерне переважно реактивне реагування, нестача стратегічного мислення й недостатня впевненість у власних можливостях (див. рис.3.5).

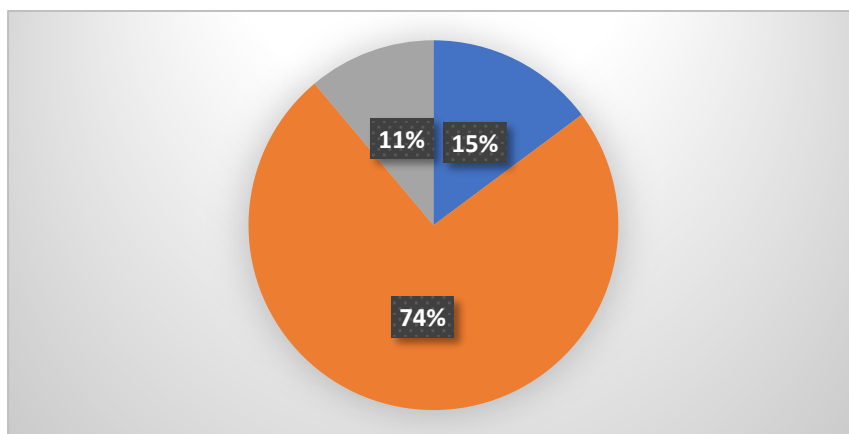


Рис. 3.5 Графічне зображення розподілу учасників, які переживають кризу середини життя, за рівнями проактивного подолання

Для обробки шкали проактивного подолання групи осіб, у яких не було виявлено кризу середини життя, обчислено середнє значення показника ($M = 44$ бали) та стандартне відхилення (SD) – 6,7. Відповідно до принципу $M \pm 1SD$ було визначено три рівні вираженості проактивного подолання:

- низький рівень (≤ 37 бали) – 22 особи або 16,5 % групи осіб без кризи;
- середній рівень (38-50 бали) – 94 особи або 70,7% групи осіб без кризи;
- високий рівень (≥ 51 бала) – 17 осіб або 12,8% групи осіб без кризи.

Порівняння даних рівнів проактивного подолання в групах осіб, у яких була виявлена криза середини життя, та не була виявлена (наведено на рис. 3.6), свідчить про більшу долю осіб, які мають середній та високий рівень проактивного подолання в групі осіб, що переживають кризу, (85%) та меншу кількість в групі низького рівня.



Рис. 3.6. Порівняння даних рівнів проактивного подолання в групах осіб, у яких була виявлена криза середини життя та не була виявлена

Середнє значення показника за шкалою проактивного подолання в групі осіб, у яких була виявлена криза середини, життя складає 40,2, що відповідає середньому рівню проактивного подолання в цій групі.

Середнє значення показника за шкалою проактивного подолання в групі осіб, у яких не була виявлена криза середини, життя складає 44 бали, що відповідає середньому рівню проактивного подолання в цій групі.

Тобто, група осіб, які перебувають в кризі середини життя та група осіб, у яких не була виявлена криза, мають однаковий середній рівень проактивного подолання. Проте показник групи осіб, у яких не була виявлена криза, наближається до максимального значення середньої групи.

Отримані результати свідчать про те, що респонденти, у яких виявлена криза середини життя, демонструють нижчий рівень проактивного подолання (40,2 - середній рівень), тоді як респонденти, які не переживають кризу середини життя, характеризуються вищим рівнем проактивного подолання (44 – середній рівень). Графічне зображення порівняння на рис. 3.7.

Це може свідчити про те, що проактивні стратегії поведінки виконують захисну та регуляційну функцію, знижуючи ймовірність виникнення або інтенсивність переживання кризи середини життя.



Рис. 3.7. Графічне зображення порівняння середнього значення показника за шкалою проактивного подолання між групами осіб в кризі та без

3.4. Аналіз результатів дослідження за опитувальником емоційної регуляції

Підрахунок та інтерпретації результатів групи осіб, у яких була виявлена криза середини життя, за опитувальником емоційної регуляції проводився за двома шкалами – когнітивної переоцінки (твердження 1,3,5,7,8,10) та придушення емоційного вираження (2,4,6,9). Так, за шкалою когнітивної переоцінки середнє значення становить 27,7, а стандартне відхилення (SD) - 6,1. За шкалою придушення емоцій середнє значення становить 14,7, стандартне відхилення (SD) - 5,5. Частина респондентів за шкалою придушення емоцій майже не їх стримують емоції, інші - мають дуже високі показники (22–27 балів), що свідчить про тенденцію до емоційного контролю та уникнення емоційної відкритості.

Аналіз результатів опитувальника емоційної регуляції виявив, що серед осіб, у яких було виявлено переживання кризи середини життя, переважає помірно високий рівень когнітивної переоцінки ($M \approx 27,7$), що свідчить про достатньо ефективні когнітивні стратегії переробки емоційних подій. Респонденти здатні змінювати інтерпретацію ситуацій для зниження інтенсивності негативних емоцій, що узгоджується з теоретичним розділом як ознака адаптивної емоційної саморегуляції.

Показники придушення емоційного вираження у осіб, які переживають кризу середини життя, варіюють від низьких до високих ($M \approx 14,7$), що демонструє значну індивідуальну різницю у виборі стратегій емоційного контролю. Частина респондентів схильна відкрито проявляти емоції, тоді як інші використовують пригнічення як домінуючий спосіб регуляції, що потенційно може бути пов'язане з підвищенням стресу або емоційного напруження.

Значення показників за шкалою когнітивної переоцінки у групи осіб, які не проживають кризу середини життя, варіюються від 12 до 42 балів. Середнє значення становить за шкалою когнітивної переоцінки в цій групі становить є дещо вищим 30 балів, що може свідчити про високий рівень використання стратегії когнітивної переоцінки. Це означає, що респонденти в часто застосовують стратегію переосмислення емоційних ситуацій.

Значення показників за шкалою придушення емоційного вираження у групи осіб, які не проживають кризу середини життя, знаходяться в діапазоні від 4 до 28 балів. Середнє значення показника за шкалою дорівнює 14,3 бали, що відповідає середньому рівню використання стратегії придушення емоцій.

Отже, можна зробити висновок про те, що когнітивна переоцінка дещо вища у групи респондентів, які не проживають кризу середини життя (див. рис. 3.8). Це може вказувати на те, що група осіб без кризи частіше й ефективніше використовують стратегії переосмислення емоційно значущих ситуацій. Тобто ця група більш системно залучає когнітивні механізми для зниження інтенсивності негативних переживань, що може виступати чинником психологічної стійкості та запобігання розвитку кризи.

Щодо придушення емоційного вираження, обидві групи загалом демонструють близькі за середнім рівнем показники ($M = 14,7$ у групи з кризою та $M = 14,3$ у групи без кризи) (див. рис. 3.8). Також у осіб, які переживають кризу середини життя, спостерігається більша варіативність і наявність крайніх значень (від майже повної відсутності стримування емоцій до дуже високих показників 22–27 балів). Це може свідчити про неузгодженість та нестабільність емоційних стратегій: частина респондентів надмірно придушує емоції, що потенційно підсилює внутрішнє напруження, тоді як інші, навпаки, майже не контролюють емоційне вираження. У групі без кризи придушення перебуває переважно на середньому, більш урівноваженому рівні, що відображає більш збалансований емоційний контроль.

Отже, у групи без кризи середини життя відзначається більш виражене використання когнітивної переоцінки та відносно стабільний, помірний рівень придушення емоцій, тоді як у групи з кризою – дещо нижчий рівень переоцінки та значні індивідуальні коливання в стратегії придушення, що може бути одним із психологічних чинників ускладненого переживання кризи середини життя.

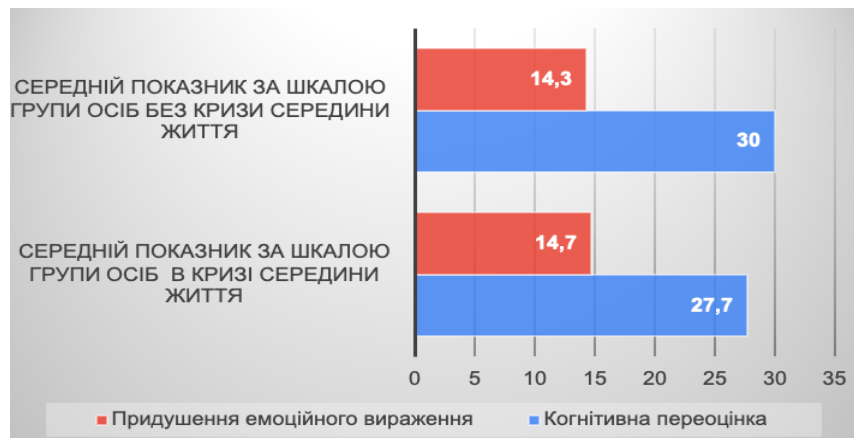
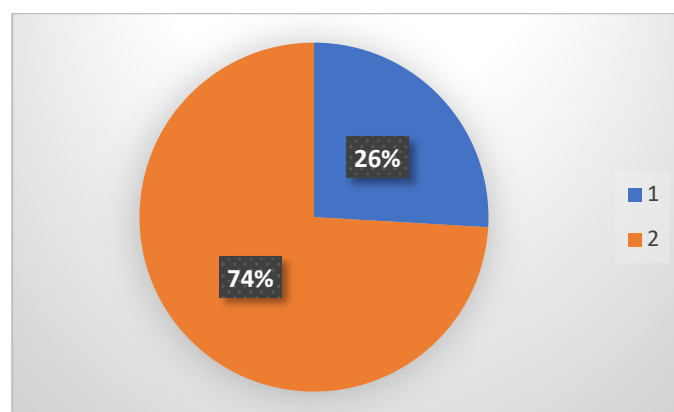


Рис.3.8 Порівняння середніх показників за шкалами у групі осіб з кризою середини життя та без

3.5. Аналіз результатів дослідження за шкалою задоволеності базових психологічних потреб

Для аналізу показників був обрахований середній бал за твердженнями, які входять до шкал “автономія” (твердження 1, 4, 8, 10, 14) “компетентність” (твердження 3, 5, 9, 12, 13, 15, “зв’язність з іншими” (твердження 2, 6, 7, 11, 16). Загальний бал за шкалою задоволеності потреб був визначений як сума середніх значень за всіма шкалами задоволення базових психологічних потреб.

За вибіркою 27 осіб, у яких була виявлена криза середини життя, встановлено, що 7 осіб мають низький рівень задоволеності потреб за шкалою, 20 осіб – середній рівень. Ніхто із осіб не має високого рівня задоволеності потреб. На рис. 3.9 наведена доля осіб із низьким та середнім рівне задоволеності потреб у відсотковому співвідношенні у групі осіб із кризою середини життя.



1- низький рівень, 2 – середній рівень

Рис. 3.9 Графічне зображення розподілу долі осіб із низьким та середнім рівнем задоволеності потреб у відсоткову співвідношенні до загальної кількості осіб, у яких виявили кризу середини життя

У групи осіб, в яких була виявлена криза середини життя, середнє значення показника за шкалою автономії становить 4,1 бали, за шкалою компетентності – 4,2 бали, за шкалою зв'язаності з іншими – 4,6 бали, середнє значення показника за всіма шкалами – 4,3 (розкид від 2,2 до 5,4 бали). Є респонденти з явно недостатнім загальним задоволенням базових потреб.

В той час, як у групи осіб, у яких відсутня криза середини життя, середнє значення показника за шкалою автономії становить 5 бали, за шкалою компетентності – також 5 бали, за шкалою зв'язаності з іншими – 5,5, середнє значення показника за всіма шкалами – 5,2, тобто більшість перебуває в зоні помірно високого–високого задоволення потреб (див. рис. 3.10).

За шкалою «автономії» у групи з кризою середнє значення незначно вище серединної точки шкали, інтервал від 1,0 до 5,4 бали, в той же час є значення респондентів з вираженим дефіцитом автономії (1–2,5 бали). В той час, як у групи без кризи рівень автономії вищий, діапазон 2,6–7,0, більшість значень у зоні 4,5–6 балів. Отже, ті, хто не перебуває в кризі, відчувають себе більш самостійними й здатними впливати на власне життя.

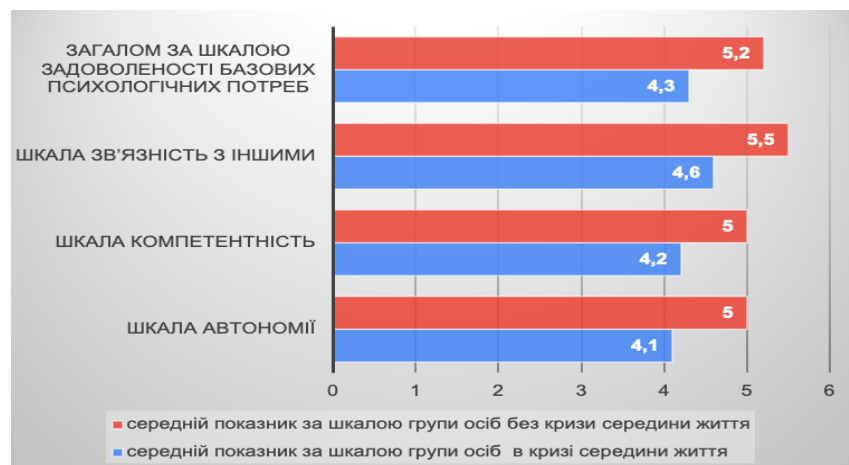


Рис. 3.10 Графічне зображення порівняння середніх значень показників за шкалами задоволеності базових психологічних потреб

За шкалою «компетентності» у групі з кризою є дуже низькі значення (1,7–2,5 бали), тобто частина людей відчуває себе мало ефективною, сумнівається у власних можливостях. У групі без кризи діапазон ширший, низькі бали трапляються рідше (мінімум 2,8, багато значень від 4,5 до 6–7). Рівень переживаної компетентності помітно вищий у тих, хто не переживає кризу.

За шкалою «зв'язки з іншими (зв'язність)» у групі з кризою діапазон переживання складає 2,6–5,8 бали. Тобто в середньому люди відчувають підтримку, але є респонденти з вираженим дефіцитом близькості. У групі без кризи діапазон складає 3,2–7,0 бали, переважають високі значення (5–6 і вище). В обох групах саме зв'язки мають найвищі середні показники, але у групи без кризи рівень відчуття підтримки й приналежності значно вищий і стабільніший. Тобто, можна зробити висновок, що у групи осіб без кризи середини життя усі три базові потреби (автономія, компетентність, зв'язки) систематично краще задоволені. У групі з кризою середні показники близькі до серединної точки шкали, а розкид більший, із наявністю дуже низьких значень за автономією та компетентністю.

Можна зробити висновок про те, що більш повне задоволення базових психологічних потреб (особливо автономії та компетентності при збереженні високої зв'язності) виступає ресурсом і може бути причиною відсутності кризи середини життя, тоді як їх частковий дефіцит та більша нерівномірність – із її переживанням.

3.6. Виявлення взаємозв'язку переживання кризи середини життя з саморегуляцією та смисложиттєвими орієнтаціями особи

Для виявлення взаємозв'язку між переживанням кризи середини життя та смисложиттєвими орієнтаціями, проактивним подоланням, когнітивною переоцінкою, придушенням емоційного вираження, загальним показником задоволеності базових психологічних потреб був застосований кореляційний

аналіз (коефіцієнт Пірсона). Обрахунки проводились за допомогою програми JASP.

Між показниками за опитувальником кризи розвитку та тестом смисложиттєвих орієнтацій виявлено слабкий негативний зв'язок ($r = -0,250$), який не досяг статистичної значущості ($p = 0,209$). Результати кореляційного аналізу з програми JASP наведені у ДОДАТКУ Е.

Виявлено негативний, але статистично незначущий зв'язок між рівнем кризи середини життя та смисложиттєвими орієнтаціями ($r = -0,250$) свідчить, що чим сильніше люди переживають кризу середини життя, тим нижчим є їхній суб'єктивний рівень життєвого сенсу. Проте отримана кореляція не досягає рівня статистичної значущості при кількості осіб 27. Тенденція відповідає теоріям В. Франкла, О. Робінсона, але статистично не підтвердилась на цій вибірці. Результати кореляційного аналізу зв'язку між рівнем вираженості кризи середини життя та рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій наведені в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Результати кореляційного аналізу зв'язку між рівнем вираженості кризи середини життя та рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій, проактивним подоланням, когнітивною переоцінкою, загальним показником задоволеності базових психологічних потреб

Змінна	Опитувальник кризи розвитку (DCQ-12)
Показник смисложиттєвих орієнтацій	$r = -0,250$, $p = 0,209$
Проактивне подолання (PCI)	$r = -0,040$; $p = 0,841$
Когнітивна переоцінка (ERQ)	$r = 0,196$; $p = 0,327$
Придушення емоційного вираження	$r = 0,052$; $p = 0,798$
Загальний показник задоволеності базових психологічних потреб	$r = 0,098$; $p = 0,626$

Для виявлення взаємозв'язку між переживанням кризи середини життя та проактивним подоланням був проведений кореляційний аналіз (коефіцієнт

Пірсона). Результати кореляційного аналізу не виявили статистично значущого зв'язку між рівнем переживання кризи середини життя та проактивним подоланням ($r = -0,040$; $p = 0,841$) (наведені таблиці 3.11. та в ДОДАТКУ Е).

Отримане значення кореляції є близьким до нульового, що може свідчити про відсутність лінійної асоціації між досліджуваними показниками. Це означає, що показник проактивного подолання не визначає та не прогнозує рівень інтенсивності кризових переживань у респондентів, а переживання кризи середини життя не пов'язане з рівнем ініціативності, передбаченням труднощів чи активним стратегічним плануванням. Такий результат може бути пов'язаний як із невеликим обсягом вибірки (27 осіб, у яких була виявлена криза середини життя), так і з багатофакторною природою кризи середини життя, на яку впливають інші когнітивні, емоційні та соціальні чинники.

Для перевірки того, чи пов'язаний рівень кризи середини життя з використанням стратегії когнітивної переоцінки за шкалою емоційного регулювання, було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Результати кореляції: $r = 0,196$, $p = 0,327$.

Величина коефіцієнта Пірсона ($r = 0,196$) свідчить про дуже слабкий позитивний зв'язок, тобто у вибірці простежується тенденція: учасники з дещо вищими показниками кризи можуть частіше використовувати когнітивну переоцінку, однак ця тенденція є надто слабкою, щоб робити висновки про системний закономірний зв'язок.

Значення $p = 0,327$, яке суттєво перевищує рівень статистичної значущості 0,05, підтверджує: виявлений зв'язок не є статистично значущим.

Це означає, що наявні емпіричні дані не дають підстав стверджувати, що інтенсивність переживання кризи середини життя прямо пов'язана з тим, наскільки активно людина користується когнітивними способами переробки емоційного досвіду.

Проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між рівнем кризи середини життя та використанням стратегії когнітивної переоцінки ($r = 0,196$; $p = 0,327$) (див. таблицю 3.11. та ДОДАТОК Е). Це свідчить

про те, що у досліджуваній вибірці когнітивні механізми емоційної регуляції не визначають інтенсивність переживання кризових явищ і функціонують відносно незалежно від особистісно-смыслових змін, характерних для періоду середньої дорослості.

Для перевірки статистичного зв'язку між інтенсивністю переживання кризи середини життя та схильністю до придушення емоційного вираження був проведений кореляційний аналіз Пірсона.

Коефіцієнт $r = 0,052$ свідчить про дуже слабкий зв'язок. За загальноприйнятою інтерпретацією: r від 0 до 0,1 $\rightarrow$ відсутній або вкрай слабкий зв'язок (див. таблицю 3.11).

Отже, схильність пригнічувати емоції ніяк не пов'язана з тим, наскільки інтенсивно людина переживає кризу середини життя.

Статистична значущість $p = 0,798$ - значно вище порогу 0,05. Це означає, що зв'язок статистично не значущий.

Отримані результати свідчать про те, що в межах досліджуваної вибірки (27 осіб, які переживають кризу середини життя) рівень кризи середини життя не пов'язаний із тим, наскільки респонденти схильні стримувати або пригнічувати зовнішні емоційні прояви. Таким чином, придушення емоцій не виступає чинником, який безпосередньо корелює з переживанням кризи середини життя.

Для перевірки того, чи пов'язаний рівень переживання кризи середини життя з загальним показником задоволеності базових психологічних потреб, було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Результати аналізу: $r = 0,098$, $p = 0,626$ (див. таблицю 3.11).

Отримане значення коефіцієнта кореляції ($r = 0,098$) свідчить про дуже слабкий позитивний зв'язок, який фактично наближений до нуля. Показник $p = 0,626$ значно перевищує рівень статистичної значущості $\alpha = 0,05$. Це означає, що виявлений зв'язок не є статистично значущим і може бути зумовлений випадковими коливаннями у даних.

Загальний індекс задоволеності базових потреб (автономія, компетентність і пов'язаність), згідно з теорією самодетермінації, відображає загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Відсутність статистично значущої кореляції у вибірці з 27 осіб, у яких була виявлена криза середини життя, може свідчити про те, що загальне задоволення базових потреб не є тим фактором, який впливає на вираженість кризи середини життя; або ж ефект існує, але його сила є недостатньо високою, щоб проявитись у такій вибірці.

Додатково був проведений кореляційний аналіз зв'язку переживання кризи середини життя з показниками за шкалами автономія, компетентність, зв'язність з іншими задоволеності базових психологічних потреб, в результаті також не було виявлено статистично значущого позитивного зв'язку.

За результатами кореляційного аналізу зв'язку між загальним рівнем задоволеності базових психологічних потреб та інтенсивністю кризи розвитку не виявлено. Це означає, що загальний показник самодетермінаційних потреб не визначає ступінь переживання кризи середини життя серед учасників дослідження.

Висновки до розділу 3

1. У ході емпіричного дослідження було підтверджено, що криза середини життя є поширеним явищем у вибірці дорослих віком 35–50 років: 16,9 % респондентів набрали 42 і більше балів за опитувальником кризи розвитку DCQ-12, тобто фактично кожен шостий учасник переживає виражену кризу. Середній рівень вираженості кризи в цій групі становить близько 46 балів, що відповідає помірному ступеню кризових переживань. Пікові значення (52–60 балів) частіше трапляються у віковому відрізку 40–43 років, однак загальна динаміка показників не демонструє чіткої вікової закономірності, що свідчить про індивідуалізований характер перебігу кризи середини життя. Доля чоловіків та жінок, які взяли участь у дослідженні та у яких була виявлена криза середини життя є співрозмірними, що може свідчити про відсутність особливостей перебігу кризи середини життя за статтю. Аналіз розподілу балів за віком показав відсутність чіткої закономірності між віком у межах періоду 35–50 років

і рівнем вираженості кризи: високі та помірні показники трапляються у різних вікових підгрупах, що вказує на індивідуалізований характер проживання кризи середини життя.

2. За результатом аналізу смисложиттєвих орієнтацій в групах з різним статусом кризи можна резюмувати, що у групі осіб, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, 26 % продемонстрували низький, 67 % – середній і лише 7 % – високий рівень смисложиттєвих орієнтацій. Середній підсумковий бал становить 83,7, що відповідає середньому рівню. Отже, для більшості осіб, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, характерні низький або середній рівень сформованості життєвих сенсів. У групі без кризи 4 % осіб мають низький, 87 % – середній і 9 % – високий рівень смисложиттєвих орієнтацій, середній підсумковий бал – 94,9 (також середній рівень, але з тенденцією до вищих значень). Отже, за розподілом рівнів у групі з кризою помітно більше осіб із низьким рівнем смисложиттєвої визначеності, однак за середнім балом радикальних відмінностей не зафіксовано, що також підтверджується відсутністю статистично значущого кореляційного зв'язку між вираженістю кризи та показником смисложиттєвих орієнтацій ($r = -0,250$; $p = 0,209$). Тобто, гіпотеза, що існує статистично значимий взаємозв'язок між переживанням кризи середини життя та смисложиттєвими орієнтаціями не підтвердилася.

3. Результати дослідження Особливості емоційної регуляції демонструють, що у групі з кризою середнє значення за шкалою когнітивної переоцінки становить $M = 27,7$ (помірно високий рівень), за шкалою придушення емоційного вираження – $M = 14,7$ при значній варіативності (від майже повної відсутності стримування до дуже високих показників 22–27 балів). Це свідчить про достатню здатність до когнітивного переформулювання емоційних подій, але також – про неоднорідність і нестабільність стратегій емоційного контролю. У групі без кризи середній показник когнітивної переоцінки вищий ($M = 30$), а середній рівень придушення емоцій дещо нижчий ($M = 14,3$). Отже, особи без кризи частіше й послідовніше використовують когнітивне переосмислення для зниження негативних переживань, водночас уникаючи крайніх форм емоційного

пригнічення. Однак ні когнітивна переоцінка ($r = 0,196$; $p = 0,327$), ні придушення емоцій ($r = 0,052$; $p = 0,798$) не продемонстрували статистично значущого зв'язку з інтенсивністю кризи середини життя. Це свідчить про відносну автономність стилів емоційної регуляції від суб'єктивної оцінки кризового стану в межах досліджуваної вибірки. Це означає, що у межах досліджуваної вибірки використання окремих стратегій емоційної регуляції не виступає прямим предиктором сили кризових переживань, хоча їх міжгрупові відмінності узгоджуються з теоретичними уявленнями про адаптивні й неадаптивні способи регуляції. В даному випадку гіпотеза також не була підтверджена.

4. За шкалою задоволеності базових психологічних потреб у групі осіб, які переживають кризу середини життя, отримано такі середні значення: автономія – 4,1 бала, компетентність – 4,2 бала, зв'язність з іншими – 4,6 бала, загальний показник – 4,3 бала (з розкидом від 2,2 до 5,4 бала). У цій групі переважають низький і середній рівні задоволеності потреб, причому відсутні учасники з високими значеннями. За даними шкали задоволеності базових психологічних потреб жоден із респондентів, які переживають кризу середини життя, не продемонстрував високого рівня задоволеності потреб; більшість має середній рівень, а частина – низький. У групі без кризи середні значення вищі: автономія – 5 балів, компетентність – 5 балів, зв'язність – 5,5 бали, загальний показник – 5,2 бала, що відповідає помірно високому - високому рівню задоволеності потреб.

За шкалою автономії в групі з кризою наявні виражені дефіцити (1–2,5 бала), тоді як у групі без кризи більшість значень зосереджені в інтервалі 4,5–6 балів. Аналогічна тенденція простежується за шкалою компетентності: у групі з кризою трапляються дуже низькі показники (1,7–2,5 бала), у групі без кризи – переважно середні та високі. За шкалою зв'язності обидві групи демонструють відносно високі середні значення, але в групі без кризи рівень підтримки й належності є стабільнішим. Отже, можна зробити висновок, що всі три базові потреби краще задоволені у групі без кризи, тоді як у групі в кризі

спостерігається більша нерівномірність і наявність виражених дефіцитів автономії та компетентності. Проте кореляційний аналіз не показав статистично значущого зв'язку між загальним індексом задоволеності базових психологічних потреб і вираженістю кризи ($r = 0,098$; $p = 0,626$), а також між окремими шкалами й показником переживання кризи середини життя. Отже, сформована гіпотеза також не підтвердилась. Це може означати, що базові потреби в цій групі радше перебувають у стані часткової реалізації, але їх вплив на переживання кризи опосередковується іншими змінними (особистісні риси, життєві події, соціальний контекст) і не проявляється у вигляді простого лінійного зв'язку. Тобто, загальний рівень задоволення базових психологічних потреб не є чинником, який впливає на інтенсивності кризових переживань.

5. Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що особи, які не переживають кризу середини життя, в цілому мають більш сприятливий психологічний профіль (вищі показники проактивного подолання, когнітивної переоцінки, задоволеності базових потреб і дещо вищі смисложиттєві орієнтації). Це відповідає теоретичним уявленням про ресурсну роль саморегуляції, проактивності, смислу та задоволеності базових потреб у процесі дорослішання. В той же час, переживання кризи середини життя пов'язане передусім із труднощами смисложиттєвого самовизначення: у більшості осіб з кризою виявлено знижений або нестабільний рівень життєвих сенсів. Інші досліджувані ресурси – проактивні стратегії подолання, емоційна регуляція та задоволення базових психологічних потреб – у межах цієї вибірки не виявили лінійних статистично значущих зв'язків із кризою, хоча описові дані вказують на певні вразливості (обмежений розвиток проактивності, відсутність високого рівня задоволеності базових психологічних потреб). Водночас результати кореляційного аналізу в межах групи осіб, які перебувають у кризі, не виявили статистично значущих лінійних зв'язків між інтенсивністю кризи та смисложиттєвими орієнтаціями, проактивним подоланням, емоційною регуляцією чи задоволеністю базових психологічних потреб. Це дає підстави розглядати кризу середини життя як багатфакторний феномен, у центрі якого

перебуває смисложиттєва сфера, тоді як саморегуляційні та мотиваційно-ресурсні характеристики виконують, ймовірно, модераторну або опосередковану роль і потребують подальшого вивчення.

ВИСНОВКИ

Тема дослідження є актуальною як з теоретичного, так і з практичного погляду, оскільки у науковій літературі ще недостатньо системно досліджено взаємозв'язок перебігу кризи середини життя та саморегуляцією, смисловим наповнення свідомості, задоволенням базових психологічних потреб.

Грунтуючись на теоретичному аналізі літературних джерел та емпіричних даних, ми дійшли наступних висновків.

1. Криза середини життя розглядається як нормативний, але потенційно травматичний етап дорослості, пов'язаний із переоцінкою життєвого шляху, сенсів, цінностей та ідентичності. Вона має багатофакторну природу й може виконувати як дезадаптивну, так і ресурсну (трансформаційну) функцію.

Саморегуляція (емоційна регуляція, проактивне подолання) та смисложиттєві орієнтації виступають ключовими психологічними механізмами, які визначають, чи перетворюється криза середини життя на деструктивну, чи стає поштовхом до особистісного зростання.

Теорія самодетермінації підкреслює важливість задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності, пов'язаності) як умови психологічного благополуччя, стійкості до стресу та здатності до конструктивного розв'язання життєвих криз.

2. Емпірично з'ясовано, що серед осіб 35–50 років кризу середини життя переживає кожна шоста людина. Загострення кризи відзначається у віці 40-43 роки, що відповідає теоретичним даним.

У середньому в людей, які суб'єктивно переживають кризу середини життя, осмислення життя перебуває на середньому рівні. Серед них у чверті чіткість смисложиттєвих орієнтацій є низькою, у двох третин – середньою. У людей без кризи майже в дев'яти десятих чіткість смисложиттєвих орієнтацій є середньою, тільки двадцять п'ята частина осіб мають низький рівень осмислення життя.

Особи, які перебувають у кризі, середньою мірою використовують проактивне подолання, серед них трьома чвертями притаманний середній рівень

проактивного подолання, одній десятій – високий. В осіб без кризи в середньому проактивне подолання представлене на високому рівні.

Люди, що переживають кризу, використовують когнітивну переоцінку на помірно високому рівні, а придушення емоційного вираження – на середньому рівні при значній варіативності останнього. Це свідчить про достатню здатність до когнітивного переформулювання емоційних подій, але також – про неоднорідність і нестабільність стратегій емоційного контролю. Люди без переживання кризи вдаються до когнітивної переоцінки дещо частіше, тобто вони послідовніше використовують когнітивне переосмислення для зниження негативних переживань, водночас уникаючи крайніх форм емоційного пригнічення.

Базові психологічні потреби в осіб, які переживають кризу середини життя, задоволені переважно на низькому та середньому рівні: потреба в автономії – на середньому рівні, у компетентності – на середньому рівні, у зв'язаності з іншими – на середньому рівні, але ближче до високого. Високого рівня задоволення потреб не спостерігається в групі осіб, які переживають кризу середини. У людей без кризи потреби в автономії дорівнюють верхній межі середнього рівня, в компетентності задоволені також на верхній межі середнього рівня, у зв'язаності – на помірно високому рівні. Тобто всі три базові потреби краще задоволені в людей, що не перебувають у кризі, тоді як в осіб у кризі спостерігається більша нерівномірність і наявність виражених дефіцитів автономії та компетентності.

3. Кореляційний аналіз засвідчив про відсутність статистично значимого взаємозв'язку між переживанням кризи середини життя та смисложиттєвими орієнтаціями, проактивним подоланням, когнітивною переоцінкою, придушенням емоцій, задоволенням базових психологічних потреб. Сформована гіпотеза не підтвердилась.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що криза середини життя виявляється передусім у сфері смисложиттєвої визначеності та переживання життєвої реалізованості, тоді як ресурси саморегуляції й задоволення базових потреб виконують, імовірно, опосередковувальну й модераторну роль. Отримані

результати підкреслюють необхідність подальших досліджень на ширших і більш різноманітних вибірках.

Практична значущість отриманих результатів полягає в можливості використати їх для розробки психологічних програм підтримки дорослих у період середини життя, спрямованих на роботу зі смисложиттєвою сферою та розвиток адаптивних стратегій подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : ДНУ, 2010. 244 с. URL: <https://library.nusta.edu.ua/depository/%D0%9E%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.%20%D0%91%D0%B0%D0%B9%D1%94%D1%80%20%D0%9E.%D0%9E..pdf>
2. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2016. Випуск 33 С. 58-68. - URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157516/156805>
3. Василькова О.І., Васильков В.М. Кризи на життєвому шляху молоді: сучасний соціально-психологічний вимір: навчально-метод. посібник / Донецьк. обл. ін-т післядипломної. пед. освіти. Д.: Каштан, 2006. 362 с.
4. Ващенко І.В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. 2018. № 40. С. 33-49. - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2018_40_5
5. Ващенко І.В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки // Проблеми сучасної психології. 2019. № 46. С. 59- 87.
6. Грекова В. Методологічні підходи до дослідження екзистенційної кризи. Гілея: науковий вісник. 2013. № 78. С. 148-151.

7. Гриник І. Я. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку / І. Я. Гриник // Габітус. – 2024. – Вип. 63. – С. 78–81. – URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/14.pdf>
8. Даценко О.А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи // Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія. Том 34 (73) № 6. 2023. - URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/2.pdf
9. Джеджера О. Емоційні переживання: сутність феномену. Актуальні питання психології. Збірник наукових праць. 2014. С. 293–304.
10. Дмитрієва С.М., Косарева З.П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції. Житомир : ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.
11. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо визначення кризових станів особистості. Вісник Харківського національного університету. Психологія. 2011. № 937. С. 73-76.
12. Живоглядюв Ю.О., Носаль Л.Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього // Вчені записки Університету «Крок» № 2 (66), 2022. - URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/494>
13. Життєва криза особистості злочинниць та можливості її корекції за умов депривації / Шевченко Л.О Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2011 № 9. С. 196– 209.
14. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості // Соціальна психологія. 2009. № 1. С. 69-76.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

16. Кочарян О. С., Лісеная А. М. Психотерапевтичний контекст переживання // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2010. – № 913. – Вип. 44. – С. 71–74.
17. Кривокульська Л.Д., Шамне А.В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. Актуальні проблеми психології у закладах освіти. 2015. Вип. 5. 69 с.
18. Кузікова С.Б., Щербакова Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 2. С. 132–138.
19. Кучера Т. Сенс життя як етична проблема. Університетська кафедра. 2012. Вип. 1. С. 79-91.
20. Лановенко Ю. І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи: автореф. ... канд. психол. наук. 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2005. 25 с.
21. Лебедєв Д.В. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смісловий аспект : монографія / Д.В. Лебедєв, С.Ю. Лебедєва, Н.В. Оніщенко, В. П. Садковий, О. В. Садковий, О. В. Тімченко; М-во України з питань надзв. ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорноб. Вкатастрофи. Х., 2009. 128 с. Бібліогр.: с. 103-113.
22. Ляковська І.Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2013 № 41. С. 120–129.
23. Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості. Колективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
24. Матковська К.А. Гендерні особливості переігу кризи середини життя. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2023. Вип. 13. С. 69–76.
25. Мироненко О., Рослюк С., Мироненко Д. Кризові стани: клінічні та психотерапевтичні аспекти. Медицина світу. 2011. № 5. - URL: <http://msvitu.com/archive/2011/may/article-5.php>

26. Москалець В. Смысл життя, свобода та відповідальність особистості у вченні Віктора Еміля Франка. Психологія особистості. 2011. № 1(2). С. 86-98. - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Po_2011_1_13
27. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / Валерій Олександрович Олефір ; М-во освіти і науки України, Українська інженерно-педагогічна академія. — Харків, 2016. — 428 с. — URL: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/908/1/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D1%84%D1%96%D1%80%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B9%20%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf>
28. Олефір О. О. Взаємозв'язок задоволення базових психологічних потреб з психологічним благополуччям особистості // Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. — 2016. — Вип. 53. — С. 202–213.
29. Олефір В., Боснюк В. Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб // Інсайт: психологічні виміри суспільства. — 2024. — № 12. — С. 18–43. — DOI: [10.32999/2663-970X/2024-12-2](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-2)
30. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика /За ред. С.Д.Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова Книга 2 Київ — Суми: СумДПУ, 2017. С. 20. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706770/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8F%D0%BA%20%D1%81%D1%83%D0%B1%E2%80%99%D1%94%D0%BA%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9_%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BE

[%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf](#)

31. Папуча М.В. Психологія переживання кризової ситуації. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 74–76.
32. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С. 83–96.
33. Півень А.М. Психологічні особливості розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи //Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля. 2024. 335 с. С. 233-235.
34. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. Глух. держ. пед. ун-т. Глухів, 2005. 98 с.
35. Пузиревич К. Програма психопрофілактичної і психотерапевтичної допомоги підліткам у депресивному стані. Психолог. 2009. № 31-32(367-368), С. 24–38.
36. Пунтус М. О. Особливості проходження кризи 40 років у жінок і чоловіків. - URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/3731/3407>
37. Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. Наукові перспективи. 2023. № 11 (41). С. 1345–1359.
38. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-є вид., перероб., доп. Київ: Академія, 2017. 366 с.
39. Саннікова О. П. Психологічний портрет кризової особистості // Вісник Харківського університету. Серія «Психологія», 2000. № 498. С. 115- 121.
40. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с

41. Сафонік Л. Екзистенційна фрустрація як криза ціннісних орієнтирів людини та втрата сенсу життя у філософії ХХ ст. // Вісник Львівського університету. Серія: філософські науки. 2013. Випуск 16. С. 51–58.
42. Сватенкова Т. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К., 2015. 23 с.
43. Смук О.Т. Криза як психосоціальний феномен. // Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів: Матеріали доповідей та повідомлень Міжнародної науково-практичної конференції/За ред. І.В.Козубовської, Ф.Ф. Шандора. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2019. 116 с.
44. Франкл В. Лікар і душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023. 320 с.
45. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Видав-во: Книжковий клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2020. 160 с.
46. Фуркало В., Життєві цінності під час війни/ Knowledge, Education, Law, Management, 2022 № 4 (48). С. 58.
47. Хома О. П. Корекція емоційної саморегуляції методами гештальттерапії в осіб з ознаками особистісного нарцисизму: магістр. робота / Заклад вищої освіти «Український католицький університет», Факультет наук про здоров’я, Кафедра психології та психотерапії. — Львів, 2021. — 76 с. - URL: <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a851089f-bf87-4dc3-978e-b1f62f52230e/content>
48. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 45. С. 405-428.
49. Шпортун О. Парадоксальна інтенція В. Франкла у психотерапії неврозів. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія. 2016. Вип. 4. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_4_11

50. Шульга Г. Б., Бондар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 228-232.
51. Agnieszka Kulik, Monika Dacka, Krzysztof Jurek, Natalia Mazur . Adaptation and validation of a quarter-of-life crisis questionnaire (DCQ-12). Psychiatria Polska, 2024, Online First, pp. 1–14. - URL: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/186921>
52. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis // Journal of Clinical Psychology. — 1964. — Vol. 20, № 2. — P. 200–207. - URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/1097-4679%28196404%2920%3A2%3C200%3A%3AAID-JCLP2270200203%3E3.0.CO%3B2-U>
53. Greenglass E., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksenbaum L., Taubert S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument -1999. - 18 с. - URL: <https://estherg.info/yorku.ca/files/2014/09/pci.pdf>
54. Petrov N., Robinson O.C., Arnett J. J. The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. Journal of Adult Development, 2022, Vol. 29, pp. 265–278. - URL: <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
55. Vansteenkiste M., Ryan R. M. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle // Journal of Psychotherapy Integration. 2013. Vol. 23, No. 3. P. 263–280. - URL: https://selfdeterminationtheory.org/topics/application-basic-psychological-needs/?utm_source=chatgpt.com

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Взаємозв'язок кризи середини життя з саморегуляцією та смисложиттєвими орієнтаціями особистості в сучасних умовах».

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості переживання кризи середини життя та її взаємозв'язок із саморегуляцією й смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Метою було виявити взаємозв'язок перебігу кризи середини життя з саморегуляцією та смисложиттєвими орієнтаціями особистості в сучасних умовах. Використано опитувальники DCQ-12, PIL, PCI, опитувальник ERQ та шкалу задоволеності базових потреб в українській адаптації. За допомогою опитувальника DCQ-12 встановлено, що криза середини життя характерна для кожної шостої особи віком 35–50 років і супроводжується здебільшого низьким або середнім рівнем смисложиттєвих орієнтацій, переважно середнім рівнем проактивного подолання та низьким і середнім рівнем задоволеності базових потреб. Статистично значущих зв'язків із проактивним подоланням, емоційною регуляцією та базовими потребами не виявлено.

Ключові слова: криза середини життя, переживання кризи середини життя, саморегуляція, смисложиттєві орієнтації, проактивне подолання, емоційна регуляція, базові психологічні потреби.

ABSTRACT

Topic of the qualification thesis: The relationship between midlife crisis, self-regulation, and meaning in life orientations of the individual in contemporary conditions.

The thesis examines the specific features of experiencing a midlife crisis and its relationship with self-regulation and meaning in life orientations. The aim of the study was to identify how the course of a midlife crisis is related to self-regulation and meaning in life orientations in modern socio-cultural conditions. The following instruments were used: the DCQ-12 Midlife Crisis Questionnaire, the Purpose in Life

Test (PIL), the Proactive Coping Inventory (PCI), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Scale of Basic Psychological Needs Satisfaction in its Ukrainian adaptation. The DCQ-12 results showed that a midlife crisis is typical for approximately one in six individuals aged 35–50, and is mostly accompanied by low or medium levels of meaning in life orientations, predominantly medium levels of proactive coping, and low to medium levels of basic psychological needs satisfaction. No statistically significant associations were found between the severity of midlife crisis and proactive coping, emotion regulation, or basic needs satisfaction.

Keywords: midlife crisis, experience of midlife crisis, self-regulation, meaning in life orientations, proactive coping, emotion regulation, basic psychological needs.

ДОДАТКИ