

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Психологічні умови розвитку особистості в  
ситуації екзистенційної кризи середини  
життя»*

Виконала: здобувач 2 курсу,  
групи ПС-23-1м  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Півень А.М.  
Керівник: Бикова В.О.,  
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро

2025

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Півень Анни Миколаївни**  
**на тему:**  
**«Психологічні умови розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя»**

Кваліфікаційна робота здобувачки 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячено поняттю кризи середини життя як складному феномену індивідуального життя людини, вивченню проблеми функціонування та розвитку психотехнологій ефективного розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи.

Актуальність зазначеної проблеми стає особливо гострою та невід'ємною частиною сучасних психологічних досліджень, оскільки саме в цьому періоді формуються нові аспекти Я-концепції, стабілізуються основні інтереси й емоційно-почуттєва сфера, змінюються спосіб життя, соціальний статус особистості.

У роботі систематизовано наукові підходи зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо визначення сутності кризи середнього віку, основних причин її настання, вікових меж, гендерних особливостей її переживання. З'ясовано, що криза у середній дорослості є психологічним явищем, яке переживають люди у віці 40–45 років, і зводиться до критичної оцінки та переоцінки досягнутого у житті. Виявлено, що це час глибокої ревізії, перегляду цінностей, підведення підсумків, підрахунку досягнень у житті. Узагальнення інформації щодо досліджуваного явища дало змогу зробити висновок, що важливими симптомами кризи середньої дорослості є: визначення відмінностей між бажаннями, задумами та їх реалізацією; розчарованість здобутками у професії, сімейно-побутовій сфері життя; перегляд життєвих досягнень, відкриття нових боків життя; переосмислення планів життя, співставлення їх із реальністю і корегування особистісних рис; страх майбутнього; згасання фізичних сил.

Здійснено теоретичну концептуалізацію та емпіричне дослідження особливостей функціонування адаптаційних ресурсів особистості в контексті кризових життєвих ситуацій, що дозволило виявити чинники та стратегії, спрямовані на активізацію конструктивного адаптаційного потенціалу і розробити заходи психологічної підтримки та формування стійких індивідуально-психологічних і соціально-психологічних ресурсів для профілактики психологічного здоров'я в умовах сучасної динамічної реальності.

У першому розділі кваліфікаційної роботи визначено теоретико-методологічні основи вивчення особистості ситуації екзистенційної кризи

середини життя. Виявлено психологічні особливості криз дорослості, здійснено характеристику екзистенційної складової кризових періодів життя.

Другий розділ присвячено дослідженню умов розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя.

Описано організацію та методичний інструментарій вивчення особистісного розвитку в ситуації екзистенційної кризи, окреслено психологічні особливості особистості в період переживання екзистенційного кризи середини життя, описано психотехнології позитивного розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму щодо розвитку уявлень про свої можливості, рефлексію інтересів і схильностей в осіб, які переживають екзистенційну кризу середини життя.

*Перелік ключових слів:* кризові періоди, сенс життя, екзистенційна криза, середній вік, особистісний розвиток.

**SUMMARY**  
**qualification work**  
Anna Piven

**on the topic:**  
**“Psychological factors influencing personal growth during a mid-life crisis”**

Qualification work of the 2<sup>nd</sup> year applicant (in master format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the concept of mid-life crisis as a complex phenomenon of individual life, the study of the problem of functioning and development of psychotechnologies for effective personality development in a situation of existential crisis.

The relevance of this problem is becoming especially acute and an integral part of modern psychological research, since it is during this period that new aspects of the self-concept are formed, the main interests and emotional and sensory sphere are stabilized, and the lifestyle and social status of the individual change.

The paper systematizes the scientific approaches of foreign and domestic researchers to define the essence of the midlife crisis, the main causes of its onset, age limits, and gender peculiarities of its experience. It is found that the midlife crisis is a psychological phenomenon experienced by people aged 40-45 years and is reduced to a critical assessment and reassessment of what has been achieved in life. It has been found that this is a time of deep revision, revision of values, summarizing, and counting achievements in life. The generalization of information on the phenomenon under study has led to the conclusion that important symptoms of the midlife crisis are: identifying the differences between desires, plans and their realization; disappointment with achievements in the profession, family and domestic sphere of life; revision of life achievements, discovery of new sides of life; rethinking life plans, comparing them with reality and adjusting personal traits; fear of the future; and the fading of physical strength.

The theoretical conceptualization and empirical study of the peculiarities of the functioning of the personality's adaptive resources in the context of crisis life situations were carried out, which allowed to identify factors and strategies aimed at activating constructive adaptive potential and to develop measures of psychological support and the formation of sustainable individual psychological and socio-psychological resources for the prevention of psychological health in today's dynamic reality.

In the first chapter of the qualification work, the theoretical and methodological foundations of the study of a person in a situation of existential crisis in midlife are

determined. The psychological features of crises of adulthood are revealed, the existential component of the crisis periods of life is characterized.

The second section is devoted to the study of the conditions of personality development in the situation of an existential crisis in midlife.

Описано організацію та методичний інструментарій вивчення особистісного розвитку в ситуації екзистенційної кризи, окреслено психологічні особливості особистості в період переживання екзистенційного кризи середини життя, описано психотехнології позитивного розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму щодо розвитку уявлень про свої можливості, рефлексію інтересів і схильностей в осіб, які переживають екзистенційну кризу середини життя.

*Перелік ключових слів:* кризові періоди, сенс життя, екзистенційна криза, середній вік, особистісний розвиток.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП   | 3  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ<br>ОСОБИСТОСТІ СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ<br>СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ.....  | 8  |
| 1.1. Криза розвитку як психологічна проблема.....   | 8  |
| 1.2. Психологічні особливості криз дорослості.....  | 22 |
| 1.3. Характеристика екзистенційної складової кризових періодів<br>життя.....  | 23 |
| Висновки до розділу 1.....  | 38 |
| РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В<br>СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ                      | 40 |
| 2.1. Організація та методичний інструментарій вивчення<br>особистісного розвитку в ситуації екзистенційної кризи..... | 40 |
| 2.2. Психологічні особливості особистості в період переживання<br>екзистенційного кризи середини життя.....           | 50 |
| 2.3. Тренінгова програма позитивного розвитку особистості в<br>ситуації екзистенційної кризи середини життя.....      | 62 |
| Висновки до розділу 2.....  | 80 |
| ВИСНОВКИ.....   | 82 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 85 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема ефективного розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя є актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства і залишатиметься такою й надалі. Це пов'язано з постійними трансформаціями оточуючого світу, змінами в людському суспільстві та в самій особистості. Тривалі соціокультурні та економічні трансформації у світі, а також вплив різноманітних чинників, таких як: політична нестабільність, конфлікти та глобальні пандемії, створюють непередбачуване й нерідко стресове середовище, в якому доводиться функціонувати сучасній людині. Соціальна взаємодія нерідко стає основним джерелом значних конфліктів та стресів, що негативно впливають як на фізичний, так і на психічний стан людини.

Серед вчених, які досліджували у своїх працях сферу екзистенційних вимірів людського буття, переживання провини та тривоги були: Р. Арефулін, А. Баканова, Т. Гаврилова, Н. Жукова, В. Завацький С. Епстейн, А. Камю, С. К'єркегор, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Москаленко, А. Павліченко, Ю. Саєнко, Ж. Сатр, Є. Солдатова, В. Франкл, М. Хайдеггер, І. Чередниченко, Л. Шутова, І. Ялом та ін.

Першочергово формулювання екзистенційних проблем знайшли відображення у філософії, а потім стали предметом вивчення різних напрямів психології. До філософських витоків цієї проблематики належать передусім роботи С. К'єркегора, М. Хайдегера, Д. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Шопенгауера, Ф. Ніцше та багатьох інших мислителів.

Зокрема, К. Ясперс, розглядаючи поняття екзистенції як необ'єктивованого буття, наголошував на унікальності кожної особистості. Згідно з його уявленнями, коли досягається осмислення власної унікальності існування, в цей момент розкривається якась «таємниця» людини, і вона стає вільною. Цілеспрямоване вивчення екзистенційних проблем у психології було розпочато в рамках

екзистенційного та гуманістичного підходів, розроблених Р. Ленгом, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпортом, К. Роджерсом, В. Франклом.

У цьому дослідженні розглядаються психологічні особливості екзистенційних криз життєвого етапу особистості, який сам по собі залишається ще мало вивченим у сучасній психології – періоду середини життя людини.

До цього віку завершується значний період соціального розвитку, пов'язаний з формуванням сім'ї, вихованням дітей, побудовою кар'єри. Переосмислюючи своє місце у світі, мабуть, вперше після юнацтва, людина ставить перед собою значний перелік екзистенційних проблем – про сенси, цінності життя, про свої успіхи, про повноту взаємин із оточуючими. Виникають думки про неминучість смерті та пов'язані з цим страхи. Від того, наскільки адекватними будуть знайдені відповіді, залежить розвиток людини: її рух уперед, зупинка чи рух назад. Разом з тим, сучасне українське суспільство переживає стан соціального вакууму, незадоволеності собою, зайнятим становищем у суспільстві, відносинами, що складаються, з близькими і колегами.

Усе це робить актуальною роботу практикуючих психологів з людьми даного віку, що переживають різні за змістом та ступенем виразності екзистенційні кризи. Очевидно, що їм необхідна допомога з відновлення адекватної картини світу і знаходження в ньому місця для себе, повернення радості й повноти життя, побудова нових життєвих перспектив. Це вимагає ефективного психологічного інструментарію, побудованого на точних наукових даних щодо відповідної психологічної феноменології. У той самий час дані про психологічне наповнення екзистенційної кризи, пережитої людьми цього віку, дуже неповні й суперечливі. Виходячи з вищесказаного, існує об'єктивна потреба у дослідженні особистісних змін, викликаних кризою середини життя.

Важливість проблеми, її практична значущість зумовили тему нашого кваліфікаційного дослідження: «Психологічні умови розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя».

**Об'єктом** даного дослідження є екзистенційні кризи особистості.

**Предметом** дослідження є психологічні умови розвитку особистості в ситуації подолання екзистенційної кризи.

Відповідно до предмета дослідження **метою** роботи є вивчення можливостей розвитку особистості в осіб, які переживають екзистенційні кризи середини життя.

Згідно з поставленими цілями, в дослідженні висунуто наступні **гіпотези**:

*концептуальна*: життя особистості супроводжується переживанням нею низки криз, однак більшою мірою проявляється особистісна криза, пов'язана з екзистенційними проблемами.

*емпіричні*:

– змістовно екзистенційна криза проявляється як незадоволеність життєвою самореалізацією, втрата сенсу життя, відчуття безпорадності, страх смерті;

– прояв екзистенційної кризи середини життя пов'язаний з такими особливостями особистості як: руйнування життєвих інтересів, зниження позитиву емоційного забарвлення життя, вузькість особистісної та соціальної компетентності, звуження бачення можливості та здатності здійснення життєвих виборів;

– при ефективному проживанні особистістю екзистенційної кризи вона піднімається на новий щабель розвитку, використовуючи позитивний потенціал, що міститься в цій кризі.

У межах вирішення поставленої цілі та з метою емпіричного підтвердження гіпотез, сформульовані наступні **завдання** дослідження:

1. Систематизувати теоретичні та емпіричні дослідження, що розглядають концепції і підходи до вивчення дефініції «екзистенційна криза» й обґрунтувати її змістовну специфіку.

2. Визначити психологічні особливості осіб, схильних до переживання екзистенційної кризи.

3. Виявити психологічні умови розвитку особистості умовах подолання екзистенційних криз.

4. Розробити соціально-психологічний тренінг та визначити психотехнології ефективного розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи з метою психологічної підтримки особистості, яка переживає екзистенційні проблеми.

**Методологічною основою** стали праці авторів, які зверталися до осмислення феномена антропологічної та соціокультурної кризи: І. Булах [2], О. Василькова, В. Васильков [3], І. Ващенко [5], Л. Шевченко [13], Ю. Лановенко [20], О. Мироненко [25], В. Поліщук [33]; дослідження, присвячені проблемі екзистенційної кризи: В. Грекова [7], Сватенкова Т. [42], В. Франкл [44,45, 52-61]; ресурси особистості та психологічна підтримка І. Ващенко [4], Ж. Вірна, А. Лазько [6], О. Музика [27], К. Пузиревич [34]; практичні аспекти допомоги особистості в кризовій ситуації: В. Заїка [14], В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан [15], А. Кочарян [16], С. Максименко [29], М. Папуча [30], О. Шпортун [48], Г. Шульга [49], І. Щербакова [50].

У роботі використані такі **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз літератури щодо проблеми дослідження;
- емпіричні методи: бесіда, опитування, тестування («Кризи розвитку», самоактуалізаційний тест, опитувальник соціально-психологічної адаптованості, тест сенсожиттєвих орієнтацій, методика особистісного диференціала і полярних профілів, методика дослідження системи життєвих сенсів), метод моделювання;
- методи математико-статистичної обробки. Отримані емпіричні дані аналізувалися за допомогою методів параметричної статистики: кореляційного аналізу, t-критерію Стьюдента.

**Теоретична значущість роботи** задає змістовний контекст дослідження поєднання вікових криз і криз, обумовлених особистісним розвитком. Отримані матеріали розширюють уявлення про психологічну природу екзистенційної кризи.

**Практична значущість.** Отримані в рамках дослідження емпіричні дані та зроблені за його підсумками висновки можуть використовуватися в навчальному процесі в рамках вивчення студентами-психологами, курсів загальної та вікової психології, психології особистості. Крім того, вони можуть слугувати основою подальших досліджень з відповідної проблематики.

**Новизна дослідження** полягає в тому, що в роботі, виходячи з психологічних підстав, показано внутрішню причинність екзистенційної кризи середини життя. Виявлено психологічний зміст та місце екзистенційної кризи середини життя в динаміці криз, що переживається особистістю на етапі психологічної зрілості. Встановлено зв'язок змістовних особливостей екзистенційної кризи, кризи середини життя та особистісних особливостей суб'єкта переживання перетину цих двох психологічних криз.

Дослідження проводилося впродовж 2023–2024 років. Збір емпіричних даних відбувався шляхом «web»-опитування, за результатами якого було сформовано вибірку сукупність чисельністю 75 осіб. Віковий діапазон для вибірки становив від 40 до 55 років.

Робота пройшла апробацію шляхом участі в XV Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів і науковців «Практична психологія у сучасному вимірі». Дніпро, 26 березня 2024 р. [Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. 335 с. С. 233-235.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 63 найменування. Робота містить 7 таблиць, 1 рисунок. Обсяг основного тексту становить 87 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ**

### **1.1. Криза розвитку як психологічна проблема**

Сучасна ситуація, що склалася в суспільстві, соціально-політичні та економічні перетворення, нестабільність соціальної реальності формують амбівалентний спосіб буття, в контексті якого змінюються вимоги особистості до себе й до інших людей, пов'язаних загальним часом життя і спільною діяльністю, що актуалізує необхідність постійної та гнучкої адаптації до змін.

Події сьогодення зачіпають усі сфери життєдіяльності людини, починаючи від можливостей зовнішнього позиціонування, працевлаштування до включення до референтного кола спілкування та взаємодії. Вирішення цих проблем обумовлює високий рівень психічної напруженості, тривожність, пошук засобів психологічного захисту та вирішення численних питань, які прийнято класифікувати як екзистенційні.

В умовах соціальної нестабільності проблема криз, в які занурюється людина протягом усього життя та в окремі періоди, все частіше стає предметом пильної уваги представників різних галузей знання – політичної, психологічної, економічної, юридичної, соціальної, педагогічної та інших наук. Переміщення в центр будь-якої кризи людини з її баченням світу і себе в ньому, з актуальними потребами і проблемами, інтересами і прагненнями, переживаннями і реакціями на навколишню дійсність призводить до зростання інтересу психологів до проявів і наслідків кризових явищ [32].

В індивідуальній історії кожної людини виникають етапи, які суб'єктивно сприймаються як критичні, що порушують звичний спосіб життя [11, с. 6].

Криза – поняття багатоаспектне, оскільки історично, як зазначається у дослідженнях із відповідної проблематики, на теорію криз вплинули в основному чотири інтелектуальних рухи: теорія еволюції та її застосування до проблем

загальної й індивідуальної адаптації; теорія досягнення та зростання людської мотивації; підхід до людського розвитку з погляду життєвих циклів та інтерес до подолання екстремальних стресів.

На цей час досліджено психологічні особливості різних видів криз, із якими стикається особистість, зокрема, криз, породжених соціальними катаклізмами – безробіттям, інфляцією, військовими конфліктами.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблема криз та кризових станів залишається маловивченою і неоднозначно трактованою. Їх розуміння і пояснення ускладнюється тим, що симптоматика критичного віку є слабо вираженою і не має належної наочності й однозначності.

На основі ґрунтовного наукового аналізу можна констатувати, що особистісні кризи, з якими стикається людина, все ще не отримали всебічного розгляду, який дозволяє відтворити цілісну картину особистісних змін, що відбуваються.

Австрійський філософ В. Франкл зробив вагомий внесок у процес формування концепції пошуку людиною сенсу свого буття. Він глибоко переконаний, що саме відсутність сенсу породжує в людини стан екзистенційного вакууму, а причинами його виникнення постає той факт, що на відміну від тварин, інстинкти не диктують людині те, що їй потрібно, і на відміну від людини вчорашнього дня, традиції не вказують людині сьогодення, що вона має робити [41, с. 51]. Відповідно погоджуємося з думкою автора, що тільки за умов наявності впевненості щодо сенсу своїх вчинків особистість буде мати стимул до життя.

Екзистенційна криза – це стан тривожності, глибокого дискомфорту людини, що виникає, коли постає питання про сенс існування. Екзистенційно-кризові явища набули найбільшого поширення в тих культурах, де базові потреби вже задоволені. Фактично при дослідженні феномена екзистенційної кризи ми говоримо про сенс існування людини або про сенс життя.

У роботах американського психотерапевта І. Ялома визначено чотири екзистенційні кризи, пов'язані з кінцевими даностями: ізоляцією, безглуздістю, свободою, смертю [12].

Перша екзистенційна криза – криза ізоляції – збігається з віковою кризою, з якою людина стикається у віці 17 років. Для даної кризи характерний високий рівень тривоги, а також страхи, пов'язані з реалізацією потенціалу, вибором професійної діяльності. Криза цього періоду характеризується усвідомленням відповідальності за власне життя, а також самотністю, з якою молоді люди стикаються у зв'язку з розлукою з батьківською сім'єю.

Друга екзистенційна криза – криза безглузді, яка співпадає з кризою тридцяти років. Як відомо, саме в цьому віці особистість особливо глибоко занурюється в роздуми, пов'язані з сенсом життя. Це є криза батьківських сценаріїв, оскільки перед людиною постає питання остаточного відділення від батьків, з'являється можливість змінити своє життя, якщо воно її не влаштовує, зрозуміти, чи правильний вибір було зроблено в юному віці.

Третя екзистенційна криза – криза свободи – припадає на вік 40 років і пов'язана з кризою середнього віку. За умови успішного подолання цієї кризи людина підбиває проміжні підсумки свого життя, на даному етапі розвитку перед нею постає важливе завдання: замислитись про духовну складову свого існування. Ця криза характеризується пошуком життєвого сенсу через співвідношення бажаної моделі життя з реальною. Крім того, людині необхідно знайти сенс у своїй реалізації.

На думку І. Ялома, кожна людина наділена певними здібностями з народження. І якщо вона не змогла використовувати дані здібності в процесі життєдіяльності, в кінцевому результаті це призводить до виникнення екзистенційної провини. За умови успішного проходження цієї кризи людина усвідомлює свої вроджені здібності та починає прагнути реалізувати себе як особистість. У сучасному світі людина досягає оптимального співвідношення

своїх можливостей, психофізіологічного та соціального характеру, необхідних для особистісної самореалізації.

Особливості перебігу екзистенційної кризи середнього віку збігаються з особливостями кризи зрілості. До особливостей даної кризи можна віднести відсутність відчуття щастя, переживання людиною почуття відчуженості від найближчого оточення, а також втрата життєвого смислу.

Криза зрілості характеризується почуттям незадоволення, пов'язаного з самореалізацією особистості, втратою життєвого сенсу, відчуттям страху перед смертю, втратою впевненості у собі.

Четверта екзистенційна криза – криза смерті, яка корелює з кризою 60-70 років. Оскільки більшість людей не усвідомлює наявності страху смерті, то в таких випадках цей страх може виявлятися через різні фобії, нічні кошмари та тривожні стани. Головне завдання даної кризи – прийняття людиною смерті як природного етапу завершення життя.

Отже, підсумовуючи, можна констатувати, що в сучасній психології під екзистенційною кризою розуміється психологічний дискомфорт глибокого ступеня, пов'язаний із питанням життєвого сенсу. Як правило, екзистенційні кризи збігаються з віковими кризами, однак у деяких випадках можуть виникнути й інші вікові періоди.

Екзистенційна криза може виникати внаслідок будь-яких глобальних змін у житті індивіда, які змушують його переглянути свої стратегії та цінності. Будь-яка криза – це сигнал про необхідність переходу на новий щабель свого розвитку.

Життєві кризи переживаються індивідом як неможливість «жити за таких умов» і власна неспроможність змінити самі умови життя. Утворення нових схем організації власної життєдіяльності неможливе в рамках усталеного «образу-Я» та «Я-концепції» індивіда, які ефективно працювали в минулому, вже неактуальному і неадекватному способі життя. Внутрішня неспроможність особистості прийняти нові обставини, що спонукають до змін, стає основною

психологічною перепоною на шляху подолання складних життєвих обставин. Психологічні бар'єри щодо самозмін закладені у структурі стратегій життєдіяльності, які нерефлексивно переживаються особистістю як правильні та ефективні [43, с. 94].

Криза як явище, що час від часу з'являється в житті як суспільства в цілому, так і окремої людини, має певну кількість форм, видів та несе за собою певні наслідки. На різних етапах свого життєвого шляху людина стикається із критичними ситуаціями, які можуть спровокувати особистісну кризу. На думку Дж. Якобсона, криза виникає, якщо життєві події створюють потенційну загрозу задоволенню фундаментальних потреб і, при цьому, вони ставлять перед індивідом проблему, від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час звичними способами [63]. У деяких випадках можна виявити ситуації, які стають пусковим механізмом для кризи. Це може бути якийсь фізичний фактор – хвороба, аварія, операція або емоційне переживання – наприклад, ситуації, пов'язані зі смертю коханої людини, втратою родини або роботи; кризи, викликані розлукою, самотністю тощо. Фактори, що визначають кризу, можуть носити не тільки фізичний, а й особистісний і міжособистісний, а також ментальний характер. Іноді в певній культурі за кризами закріплюються ті чи інші назви, однак багато з подібних криз залишаються безіменними і являють собою серйозні особистісні потрясіння, що відбиваються як на зовнішній, так і на внутрішній сторонах життя людини [62]. Будь-які ситуації, що вимагають від людини змін у звичному життєвому стилі, способу мислення або відношень до себе й навколишнього світу можна описати як критичні. В екзистенціальній термінології це можуть бути ситуації «зіткнення зі смертю», причому смерть у цьому випадку розуміється не тільки у прямому, але й у переносному значенні (як «психологічна смерть»). Адже біль або фізичне страждання – це своєрідне запам'ятовування про фізичну обмеженість, кінець й смертність, а щиросердечне страждання, за словами Томаса Йоманса, можна розглядати як якийсь досвід психологічної

смерті, у тому розумінні, що ми вмираємо як носії старого способу буття й відроджуємося як носії нового. У цьому сенсі, як вважають деякі вчені, старість і смерть не є далекими нам фактами – вони увесь час перебувають прямо тут, перед нами. Ми бачимо в них частину свого досвіду. Криза переміщує людину в маргінальне положення або нейтральну зону; специфічне положення, коли звичні стереотипи мислення й поведінки вже не працюють, а нових ще немає. Це час між кінцем і початком, проміжний період. Під час знаходження у просторі між «тим, що вже зруйновано» і «тим, що ще не створено» людина може зрозуміти, що для того, щоб упоратися із критичним періодом у житті, їй треба зустрітися із собою. От, як пише про це Є. Йоманс: «Цей час, коли почуття занедбаності й самотності переживаються найбільш гостро, а старі символи здаються позбавленими сили, життя й сенсу. Проміжний період – це час питань, а не відповідей на них, це час вчитися любити питання, любити те, що поки не має рішення». Критична ситуація може стати поворотним моментом у житті людини. К. Юнг так говорив про це: «Свідомість стикається із ситуацією, із завданнями, до яких вона ще не доросла. Вона не розуміє того, що її світ змінився, що вона повинна себе перебудувати, щоб знову пристосуватися до світу». У деякому сенсі, будь-яка криза може вирішитися готовністю особистості рухатися в напрямку подальшого розвитку, це своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного зростання людини. Деякі вчені виділяють в різноманітті станів, які переживає людина у зв'язку з якою-небудь критичною ситуацією, такий вид кризи як духовний. У своїх роботах, присвячених даній темі, вони пов'язують духовну кризу зі зміненими видами свідомості й називають її так само еволюційною кризою (або кризою трансформації особистості). Будь-яка духовна криза в такій термінології може бути наповненою різними переживаннями, які вони розділяють на три основних категорії: 1) переживання травматичних подій, тісно пов'язаних з історією життя індивіда (біографічна категорія); 2) переживання, звернені до теми вмирання й вторинного народження (перинатальна категорія); 3) переживання, що

виходять за межі життєвого досвіду звичайної людини, тому що в них беруть участь образи й мотиви, джерела яких перебувають поза особистою історією індивіда (трансперсональна категорія) [21]. При цьому, будь-яка криза за своєю природою є амбівалентною, вона містить як позитивний, так і негативний компонент, що пояснює велику кількість дивних і протилежних проявів людини. Негативна складова полягає в тому, що для особистості, яка перебуває в критичній ситуації, характерна завантаженість недозволеними проблемами, почуття безнадійності, безпорадності, переживання життя як «тупика». Тиск цих почуттів штовхає людину до дій, які могли б розв'язати проблему негайно. Якщо криза не вирішена або вирішена неадекватно, то це може привнести в особистість деструктивний аспект і тим самим ускладнити процес подальшого росту й розвитку. Затяжна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервовопсихічних і психосоматичних розладів. Але криза – це не тільки «загроза катастрофи», але й можливість зміни, переходу на новий щабель розвитку особистості, джерело сили, – і у цьому її позитивний аспект. Якщо людина адекватно вирішує кризу, то це дає їй можливість перейти на наступний рівень, стати більш зрілою особистістю. Також відзначається, що якщо правильно зрозуміти кризу й ставитися до неї як до важкого етапу в природному процесі розвитку, то вона може дати спонтанне зцілення різних емоційних і психосоматичних порушень, сприятливу зміну особистості, вирішення важливих життєвих проблем і еволюційний рух до того, що називають вищою свідомістю [21]. Подібних ідей дотримувалися у своїх роботах К. Юнг і Р. Ассаджиолі Отже, ми бачимо, що в період кризи людина є відкритою для нового досвіду, а це значить, що криза може служити підставою для позитивних змін і стати важливим особистим досвідом. Біль, що відчуває людина у кризі, мотивує її на пошук нових шляхів рішення, ресурсів, на набуття нових навичок і, як наслідок, на подальший розвиток. Таким чином, характер кризи можна описати і як такий, що трансформує, тому що він одночасно несе не тільки відмову від старих звичних

способів буття, але також пошук і вдосконалювання нових, більш прогресивних. Криза в цьому випадку може стати для особистості можливістю щось змінити у собі й у своєму житті, навчитися чомусь новому, переосмислити, а іноді й уперше усвідомити свій життєвий шлях, власні цілі, цінності, відношення до себе й до інших людей [8, 9]. У цей період може відбутися те, що К. Юнг називав «переживанням архетипу сенсу»: «Людина заплутана й збентежена нескінченністю своїх переживань, судження з усіма їх категоріями отут виявляються неспроможними. Людські пояснення відмовляються служити, тому що переживання виникають з приводу бурхливих життєвих ситуацій, до яких не підходять ніякі тлумачення. Це момент катастрофи, момент занурення до останніх глибин. Тут не до митецького вибору більш приємних засобів; відбувається змушена відмова від власних зусиль, природній примус. Не морально причепурене підпорядкування й смиренність по своїй волі, а повна, недвозначна поразка, супроводжувана страхом і деморалізацією. Коли руйнуються всі основи й підпори, немає ні найменшого вкриття, страховки, тільки тоді виникає можливість переживання архетипу сенсу». Таким чином, щоб розвиватися, актуалізувати свої потенційні можливості, а іноді й просто виживати, людині необхідно вчитися справлятися з різними критичними ситуаціями, які здебільшого суб'єктивно переживаються особистістю як безвихід. Проте, хочемо наголосити, що будь-яка критична ситуація потенційно може стати для особистості кризовою (тобто призвести до кризи). Це залежатиме від адаптивних можливостей особистості. При цьому, здійснення поворотних ситуацій у житті людини слід розуміти як передумову особистісних змін – змінюється соціальна ситуація розвитку особистості, відбувається зміна ролей, змінюється коло осіб, включених у взаємодію з нею, спектр розв'язуваних проблем і способів життя.

На основі аналізу наукової літератури [17, 35] можна зазначити, що криза середнього віку – це психологічний стан невпевненості у житті людини, який виникає у віці від 30 до 50 років і характеризується переоцінкою життєвих

цінностей, ролей і цілей. Поява кризи супроводжується відчуттям втрати сенсу життя, страхом старіння, незадоволеністю життям, прагненням до змін. Часто така переоцінка призводить до розуміння того, що життя безглузде і втрачене. Для конструктивного переживання кризи середнього віку є цінним розуміння особливостей перебігу кризи, що дасть людині можливість прийняти власне життя та на основі досвіду оновити життєві цілі. Дослідження феномену кризи середнього віку з урахуванням гендерних особливостей дасть змогу ретельніше дослідити особливості цієї проблеми. Проблема кризи середини життя є відносно новою у психології. З одного боку, кризу середнього віку можна віднести до нормативних криз, а з іншого – невизначеність вікового періоду, розмаїття особливостей соціальної ситуації розвитку дають змогу її визначити як ненормативну, екзистенційну кризу особистості.

Починаючи із 70-х років і дотепер у зарубіжній психології триває дискусія щодо закономірностей переживання кризи середини життя у період дорослості. Учені Р. Кесслер, Дж. Клаузен, С. Розенберг, М. Фаррел вважають кризу середнього віку скоріше винятком, аніж правилом, оскільки розвиток дорослої людини характеризується послідовністю очікуваних важливих подій, які можна передбачити та запланувати. Так, Е. Еріксон, Б. Лівехуд, Дж. Холліс, Д. Шарп, Г. Шіхі, К. Юнг висловлюють протилежні ідеї, оскільки знання певних процесів у разі зіткнення зі змінами не усуває необхідності пережити їх. У вітчизняній психології проблема переживання кризи середини життя як частини процесу становлення особистості у період середньої дорослості (35–45 років) представлена обмеженою кількістю досліджень, здебільшого теоретичних, аніж емпіричних (Л. Василенко, Л. Гресь, П. Горностай, С. Кузікова, С. Максименко, М. Савчин, О. Сергеєнкова, Т. Партико, Т. Титаренко, Т. Щербак). Згідно з дослідженнями, криза середини життя характеризується такими ознаками: зміною соціального та психологічного простору у житті людини, підбиттям життєвих підсумків і звільненням від ілюзій, зміною ролей, що призводить до певних суперечностей

особистості, які вона не може конструктивно розв'язати. Згідно з дослідженнями К. Юнга, друга половина життя має особливий сенс та цілі, тому необхідна глибинна внутрішня перебудова, що передбачає духовний розвиток, набуття власної самості – шлях до мудрості [38]. Автор позитивно визначає середину життя як «кризу злету», особистість набуває автономності, а критичне переосмислення своїх ролей дає змогу досягти психічного благополуччя. Криза середнього віку є процесом індивідуації, тобто усвідомлення та прийняття усіх аспектів власної особистості. На цьому етапі особистість стикається із власною тіннію (прихованими аспектами особистості) та переоцінкою життєвих цінностей. Цей процес може бути складним і болючим, адже він пов'язаний із зіткненням із тіннію та переоцінкою життєвого шляху. Успішне проходження цієї кризи сприяє ідентичності та самореалізації особистості, а тривале її переживання супроводжується психологічним інфантилізмом та невротизмом. Криза середини життя торкається особистості, професійної економічної, фізичної та екзистенційної сфер життя. Відповідно до підходу Е. Еріксона, криза середнього віку знаходиться у межах від 24 до 64 років. У цей період з'являється усвідомлення розбіжності між мріями, життєвими цілями та реальністю. Автор зазначає, що криза середнього віку є конфліктом між генеративністю (бажанням залишити свій слід у світі) та стагнацією (сконцентрованою на власних потребах) [40]. Якщо людина успішно вирішила цей конфлікт, то вона відчуває насолоду від життя, усвідомлює його сенс та прагне передати власний досвід і цінності наступним поколінням. У разі застрягання у цій кризі у людини з'являються апатія, інертність, втрата сенсу життя, заздрість до успіхів інших. Цікавими є погляди Р. Пека, який у, що розв'язання низки конфліктів особистісного розвитку осіб середнього віку забезпечує досягнення ними життєвої мудрості. У міру зниження фізичних сил, послаблення здоров'я людина переключає більшу частину енергії на розумову діяльність замість фізичної. Спілкуючись з іншими через фізичні та моральні зміни, особистість змінює

орієнтацію із сексуальної та конкурентної на товариську. Емоційна гнучкість потрібна особливо для подолання криз. Розумова гнучкість спрямовується на усунення консервативних поглядів, зміну застарілих життєвих правил. Д. Левінсон вважає кризу середнього віку перехідним періодом переоцінки життєвих цінностей, ролей та цілей. На його думку, до 40 років людина прагне успіху у сімейній та професійній сферах, у період 40–45 років починаються сумніви у цінностях та цілях, а до 50 років вона починає шукати нові сенси. Нова стабільність набувається лише після 50 років, коли людина знаходить новий сенс себе та життя. Цей кризовий етап учений вважає нормальним та необхідним для людини, оскільки він є умовою особистісного зростання [24]. На думку Б. Лівехуда, у віці 35–45 років людина перебуває у періоді «боротьби з порожнечею», коли втрачає одні опори і не знаходить нових. Цей період стає вибором та переходом до нових домінуючих цінностей через «духовне дозрівання» [18]. П. Перун та Д. Боулбі, автори концепції розвитку людини, трактують середній вік як сукупність тимчасових послідовностей. Цими послідовностями можуть бути: минулі події, тілесні та внутрішні зміни, стадії сімейного циклу, зміни у соціальних та гендерних ролях. Вони зазначають, що криза середини життя не є обов'язковою подією [10]. Д. Шарп визначає кризу середнього віку через відчуття раптової втрати сенсу життя, безнадійність бачення майбутнього у тих, хто задоволений власним особистим та професійним життям. Криза середини життя супроводжується зниженням адаптивності, зменшенням активності, зростанням депресивності та невротичності, проявами інфантильності. Автор виокремлює наявність захисних реакцій та внутрішнього конфлікту, поганого самопочуття [18]. На думку психотерапевта Дж. Холліса, криза середини життя визначається як «перевал на середині шляху». Він зазначив, що у період середньої дорослості багатьох осіб із різною біографією, подіями життя і соціальними ролями об'єднує низка спільних моментів: усвідомлення неефективності колишніх уявлень про життя і стратегій поведінки. Тому така

криза є можливістю визначення нового життєвого курсу і переорієнтації особистості, ритуал переходу від тривалого підліткового віку до зустрічі зі старістю та смертю [1]. Автор вважає, що у період середньої дорослості людина переживає розчарування у близьких і довготермінових стосунках, що є симптомом утрати проєкцій, спрямованих на дружину (чоловіка), та є ознакою переживання кризи середини життя. Основною причиною розлучень автор вважає неадекватність дитячих бажань і надій, які накладаються на структуру міжособистісних взаємовідносин подружжя. Він пояснює, що інша людина не хоче і не буде задовольняти потреби «внутрішньої дитини» власного чоловіка (дружини), що призводить до зради і самотності. Характерною особливістю середнього віку є зміна ставлення до власних батьків через болісне звільнення від батьківських комплексів. Дж. Холліс вважає, що депресія у період середньої дорослості, яку намагається подолати за допомогою надмірної пристрасті до алкоголю, зрад, частой зміни місця роботи, є тими зусиллями особистості, які вона спрямовує на опанування, ігнорування або уникнення переживання кризи середини життя. Американська дослідниця вікових криз Г. Шіхі зазначає, що людина 35-річного віку опиняється на роздоріжжі середини життєвого шляху і починає бачити, де він завершується. Скорочення часу, утрата молодості, зміна звичних ролей та згасання фізичних сил можуть стати для людини кризовим моментом. Віковий діапазон між 35 та 45 роками – час небезпек та можливостей. Людина може переосмислити орієнтири, за якими оцінювала власну особистість у першій половині життя, продовжуючи пошуки істини [22]. Український психолог П.П. Горностаї тлумачить початок та перебіг кризи середини життя з трансформацією статусів особистості, що відбувається зі значними труднощами, які вона не може продуктивно вирішити [24]. У наукових дослідженнях Т. Титаренко зазначено, що досліджуваний феномен є тривалим внутрішнім конфліктом із приводу сенсу життя загалом, цілей та шляхів їх досягнення. Вона є закономірним явищем, яке символізує внутрішні зміни, реорганізацію внутрішніх

якостей та консолідацію інтересів, цілей і обов'язків [37]. Сучасні науковці С. Кузікова та Т. Щербак пов'язують кризу середнього віку з особистісною стагнацією, переоцінкою життєвих поглядів згідно з підсумками життя, мотивацією, професійною стагнацією, безперспективністю у роботі, емоційним вигоранням [18]. На думку О. Сергєєнкової, криза середнього віку чоловіків та жінок супроводжується деякими відмінностями. Психічне здоров'я чоловіків пов'язане здебільшого зі здобутками у професії та кар'єрі, а згодом із родинними відносинами, для жінок домінантною залишається сім'я [40]. Дослідниця зазначає, що чоловіки гостріше відчують цей кризовий період, аніж особи протилежної статі. Традиційно у сучасному світі до чоловіків висуваються більш серйозні вимоги щодо достатку, гармонії, соціальних статусів. Якщо є неузгодженість між бажаннями, планами та їх задоволенням у чоловіків, то це часто спричинює проблеми з алкоголем. Чоловіки також доволі сильно хвилюються через сексуальні проблеми, і це спричинює сімейні зради, розлучення. Проте жінки у цьому періоді розуміють, що вже стають недостатньо привабливими для осіб протилежної статі. Жінок турбують питання щодо старіння, особистісного зростання, достатку і гармонії в родині. Неминучі вікові зміни жінки тлумачаться як згасання молодості, вроди та краси. Надзвичайно цінними та значущими є питання сім'ї, особливо родинного неблагополуччя дітей, хвилювання про старших батьків, зради, конфлікти з чоловіком. Жінки дуже часто переживають через рольове перевантаження та рольову неузгодженість. Наприклад, піклування та опіка за двома чи трьома дітьми викликають величезну кількість стресів, а бажання об'єднати та конструктивно розв'язувати сімейні й кар'єрні питання провокує чимало непорозумінь [10]. С. Розенберг та М. Фаррел у дослідженнях щодо ставлення чоловіків до особливостей кризи середини життя виділяють чотири варіанти розвитку у цьому віці: 1) трансцендентно-генеративний чоловік проходить кризу непомітно, оскільки більшість його бажань і потреб реалізувалися у житті; 2)

псевдорозвинутий чоловік, ніби справляється зі своїми проблемами і зовні робить вигляд, що усе його влаштовує. Але насправді він утратив правильний варіант реалізації, утомився і зневірився; 3) розгублений чоловік вважає, що весь світ зруйнований: його потреби незадоволені та він не здатний відповідати вимогам суспільства; 4) знедолений чоловік – це властиво особам, які були нещасливі більшу частину життя. Такі чоловіки не можуть упоратися зі своїми проблемами самостійно [24]. Згідно з дослідженням Г. Шіхі, чоловіки докладають максимум зусиль для вдосконалення кар'єри, створення власного бізнесу. Відчуття «останнього шансу» створює додаткову мотивацію для нових досягнень. Інтенсивна зосередженість чоловіків на зовнішніх успіхах та ігнорування внутрішніх змін призводять до того, що, досягнувши професійних цілей, вони відчувають розчарування, пригніченість, незадоволення сімейним життям. Т. Аптер виокремила чотири типи жінок у періоді середини життя: 1) жінки-інноватори, які раніше вибрали кар'єру, починають замислюватися і порівнювати витрачені зусилля з результатом; 2) традиційні жінки, яких раніше задовольняла лише сімейна роль, тепер починають шкодувати про нереалізований потенціал; 3) експансивні жінки, які внесли суттєві зміни у своє життя (зміна професії, нові захоплення тощо); 4) протестуючі жінки, які вибрали доросле життя ще підлітками і тепер хочуть продовжити якомога довше середній вік [10]. Переживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, емоційно-вольовій, міжособистісній сферах. Спрямованість особистості визначається почуттям сумніву з приводу того, чи реалізувала людина своє призначення, переглядом життєвої біографії та переоцінки життєвих орієнтирів, появою нових потреб та інтересів, корекцією діяльності щодо втрачених можливостей, почуттям необхідності передати досвід майбутнім поколінням. Зміни у самосвідомості особистості та образі Я особи, яка переживає кризу середини життя, характеризуються зміною часової перспективи, орієнтацією на минуле, зниженням самооцінки, самоповаги. Зміни в емоційній сфері визначаються

відчуттям психологічного дискомфорту, домінуванням негативного настрою, зниженням саморегуляції емоційних станів та вольових дій. Зміни у сфері професійної діяльності виражаються у розвитку хронічного дистресу, психосоматичних розладів, зниженні загального рівня працездатності, стереотипізації професійної поведінки, незадоволеності винагородою (заробітною платою, посадою, званням) за власні здібності та виконані обов'язки, відсутності перспектив щодо подальшого професійного зростання, трудоголізму. Зміни у стосунках із членами сім'ї визначаються підвищенням конфліктності, відчуттям самотності, непотрібності близьким людям, труднощами в адаптації до розширення соціально-психологічного простору родини. Динаміка загального стану самопочуття характеризується негативними тенденціями: зниженням загального рівня фізичної активності, зменшенням зовнішньої привабливості, віковими змінами психофізичних функцій. Висновки з проведеного дослідження. Розглянуті нами теоретичні підходи збагатили феномен кризи середнього віку. Безперечно, криза середнього віку є перехідним періодом, коли відбуваються зовнішні та внутрішні зміни, які спричиняють певні реакції особистості. Переоцінка власного життя та життєвих орієнтирів впливає на розуміння власного буття, усвідомлення істинних цінностей та формулювання індивідуального сенсу власного життя відповідно до актуальних кризових переживань. Період середини життя володіє надзвичайно високою ймовірністю стресів, конфліктів, що супроводжується станом дезорганізації, невизначеності, суперечливості, нестабільності.

## **1.2. Психологічні особливості криз дорослості**

Теоретично та емпірично обґрунтований підхід до дослідження криз дорослого періоду життя з погляду суб'єктного підходу ми знаходимо в роботах, пов'язаних з вивченням особливостей життєвої перспективи (Lewin; Kuhlén; Cottle, Klimberg; Comfort та ін).

У науковій літературі дорослість описується двома подієвими спільнотами: відтворення і творчість у системі громадських діяльностей; творчість у системі екзистенційних цінностей. Ці спільноти забезпечують розвиток у дорослості. Вхідження в нову спільність знаменуються кризами народження. Позитивне вирішення таких криз завжди пов'язане з тим, що в культурі знаходиться більш масштабна форма спільності. Вступаючи в першу з названих спільностей, суб'єкт переживає кризу юності – розрив ідеалу і реальності, при вступі в другу – кризу дорослості – розрив особистого та загальнолюдського змісту життя. У кульмінаційній точці спільності відбувається криза розвитку. Це момент, коли закінчується освоєння нових способів взаємодії і починається розвиток індивіда всередині спільності. У зазначених спільнотах будується у першій – світогляд, у другій – особистість (власна позиція в культурі та історії).

Найбільшою мірою в сучасній психології розглянуті етапи життя людини аж до її дорослості, якій досі не приділялося значної уваги. У Комітеті з розвитку людини при університеті Чикаго «завдання розвитку» ніяк не сформульовані саме по відношенню до зрілої особистості. Слід гадати, що причиною цьому служить існуюча й у сучасній психології трактування зрілості як цілі розвитку та водночас його кінця. Разом про те численними дослідженнями вітчизняних і зарубіжних учених показано, що розвитку людини принципово безмежний, оскільки розвиток є основний спосіб існування особистості.

У існуючих з цієї проблематики роботах зазначається, що після досягнення юнацького віку розвиток особистості не йде лінійно, тобто як накопичення і розширення вироблених мотиваційних устремлінь і смислових відносин до світу. Тут виникають певні й часом драматичні переходи до інших мотиваційних шляхів, до іншої змістовної орієнтації основних видів діяльності. Ці кризові періоди не настільки різкі, як, скажімо, психологічна криза юнацтва, не настільки суворо прив'язані до певних вікових рамок.

Індивідуальний розвиток дорослої людини являє собою продовження онтогенезу із закладеною в ньому філогенетичною програмою. Водночас антропологічна періодизація розвитку дорослої людини не є єдино прийнятою. Для більш повного і глибокого розуміння проблеми зрілого віку визначимо його вікові межі в різних класифікаціях – від давнини до сучасного періоду, спираючись на різні джерела [31, 35, 39 та ін.].

Ставлення до зрілості як «акме» – вершини – існувало в багатьох народів.

У класифікації Піфагора (VI століття до н.е.) період, що вивчається, відповідає найбільш «плодоносній» порі року – осені, коли людина в розквіті сил 40-60 років («осінь»). За Гіппократом (IV століття до н.е.), аналізований вік людини відноситься до сьомого (42 роки – 49 років) і восьмого (49-56 років) періодів з десяти, що приймаються до уваги. У різних періодизаціях, так чи інакше, є етап (період, стадія) зрілості по суті змісту, незважаючи на різні назви (людина в розквіті сил, другий період середнього зрілого віку, пізня зрілість, середня дорослість, пізня зрілість четвертого циклу дорослості тощо). У всіх авторів вік зрілої особистості практично однаковий і займає календарний проміжок людського життя в основному від 40 до 60 років.

Звернімо увагу на те, що поняття «зрілість» зазвичай трактується двояко: як етап і як якість у психічному розвитку людини.

Одна із специфічних проблем психології – визначення об'єктивних критеріїв зрілості людини.

Гетерохронність зрілості – це суттєва характеристика в індивідуальному розвитку людини: не збігаються в часі фізична зрілість, розумова, громадянська та ін. Ці труднощі призвели до того, що в сучасній психологічній літературі досить часто поняття «зрілість» замінюється поняттям «дорослість», що сприяє появі різноманітних за своєю природою та за своїм значенням протиріч, які лежать в основі внутрішніх конфліктів особистості на тому чи іншому етапі життя або в тій чи іншій конкретній життєвій ситуації.

Звернемося до характеристики зрілості як якості в психічному розвитку людини. Інтелектуальний розвиток людини має свої критерії розумової зрілості, які залежать від конкретної системи освіти в конкретну історичну епоху. Іншими словами, розумова зрілість як властивість психічного розвитку особистості та її критерії носять історичний характер зрілості, з настанням якої особистість стає юридично дієздатною, набуває цивільних прав (наприклад, вибіркоче право) тощо, повного обсягу працездатності), критерії якої багато в чому залежать від стану фізичного та розумового розвитку людини.

Експериментальні дослідження вікових змін психічних функцій у людей віком 41-46 років показали, що активне навчання та самоосвіта зберігають їх на високому рівні розвитку і створюють кращі потенційні можливості для більш продуктивної пізнавальної діяльності. Водночас виявлено, що найбільш високий рівень розвитку у 41-46-річних людей має функція уваги і найнижчий рівень характерний для функції пам'яті.

Уявлення про зрілість як розквіт особистості важливе з погляду власне сучасних проблем зрілості.

Очевидно, що розвиток особистості на етапі зрілості має свої специфічні психологічні особливості, у найзагальнішому вигляді вони зводяться до наступного: продовження виконання професійних і соціальних ролей (вони можуть по черзі домінувати і слабшати); зв'язку з цим способу життя (деякі, наприклад, повертаються на виробництво, до своєї професійної діяльності); зміни у фізичному та інтелектуальному розвитку тощо.

Розвиток особистості у зрілому віці пов'язується нами зі збереженням здатності до творчості, мотивації на рівні усвідомлення смислів, а також до їхнього безперервного вдосконалення. Будь-яка зупинка в цій безперервності може загрожувати застоєм і деградацією особистості. Розвиток відносин, на відміну зміни, – це не просто рух у часі життя, вздовж життя, а підйом до нової якості її здійснення. Вихід із вікової кризи зрілості насамперед опосередковується

предметною діяльністю, як внутрішньої, і зовнішньої. Для зрілої людини «реадаптаційним» видом діяльності стає діяльність професійна. Однак її професійний шлях, у свою чергу, схильний до катаклізмів, особливо в ситуації міграції.

З огляду на цілісну філософсько-психологічну концепцію розвитку вищих відносин людини до життя (пізнання та перетворення життя, утвердження гуманних етичних початків, самопізнання та самозміни в житті) особистість неповторна. Навіть при типологізації різноманіття її проявів досить велике: суспільно відкриті та замкнуті у колі відносин; діяльні, активні та пасивні, бездіяльні; альтруїсти та егоїсти; самостійні та залежні; творці та руйнівники; гармонійні та суперечливі тощо. Відмінності типів визначаються такими факторами: 1) повнотою, глибиною, різнобічністю зв'язків особистості з суспільством; 2) активністю людини у освоєнні різних форм суспільної діяльності; 3) ефективністю розвитку особистості як суб'єкта громадської діяльності та відносин; 4) рівнем свідомої організації людиною свого суспільного життя; 5) мірою заломлення у внутрішніх властивостях індивіда прогресивних та регресивних суспільних тенденцій; 6) стійкістю та обсягом соціально значущих позицій особистості; 7) рівнем продуктивності діяльності та масштабом змін, що здійснюються людиною у суспільних відносинах та у власному житті.

Використовуючи положення та висновки, що містяться у філософських, соціологічних та психологічних дослідженнях, можна дати розгорнутий структурний опис типів відносин, які необхідні особистості для повноцінного включення в процеси вдосконалення суспільства і характеризують її як соціально зрілу. У цю структуру входять: зріле інтелектуальне ставлення до життя; діяльнісно продуктивне ставлення до життя; зріле професійне ставлення до життя; соціально-активне ставлення до життя; зріле моральне ставлення до життя; естетичне ставлення до життя; усвідомлене ставлення до життя як зріле ставлення особистості себе – суб'єкту життя. Вирішальною ознакою зрілості є усвідомлення

людиною відповідальності та прагнення до неї. Психологічно відповідальна особа – це особистість, що відповідає за зміст свого життя, насамперед перед собою та іншими людьми. Зріла людина займає середнє становище між своїми батьками, які вступили в пору старості, і своїми власними дітьми, які в цей час стоять на порозі самостійного життя. І якщо в сім'ї три покоління, то потрібна серйозна перебудова її життєдіяльності. Естафета відповідальності передається зрілому поколінню за всі сторони життя (духовної, матеріальної та ін.). Цінності зрілих людей починають відігравати провідну роль і в житті суспільства: вони можуть утверджувати свої уподобання, свій спосіб життя, стиль діяльності тощо. У цьому віці більшість людей досягає вершин професійної та суспільної кар'єри, в їхніх руках зосереджені функції управління в найрізноманітніших сферах суспільного життя, в управлінських структурах держави.

У період зрілості в організмі людини відбуваються дуже серйозні зміни, багато в чому зумовлюють стресові стани. Серцево-судинна патологія стала однією з провідних причин смертності у розвинених країнах світу. Для чоловіків серцево-судинні захворювання стають небезпечними вже до 50 років. Симптоми артриту та тромбофлебіту з'являються у чоловіків на 10 років раніше, ніж у жінок, а перший серцевий напад – раніше на 20 років. Цю особливість фахівці пояснюють різним гормональним тлом: андрогени сприяють збільшенню вмісту холестерину в сироватці крові, а естрогени цей рівень знижують. Тільки в постклімактеричний період, коли кількість естрогенів в організмі жінки знижується, ризик серцево-судинних захворювань посилюється і для неї. Такі хвороби, як гемофілія, деякі типи м'язової дистрофії, дальтонізм, подагра, грижа, виразкова хвороба найчастіше зустрічаються у чоловіків. Страх перед хворобою та можливою смертю породжує стресові стани. Як зазначають самі чоловіки, у них з'являється метушливість і дратівливість, порушення сну, а після 50 років – розлад функцій статевої системи. Жінки відзначають такі зміни: грубість у спілкуванні з близькими, замкнутість, підвищений апетит, зловживання

алкогольними напоями, неусвідомлене куріння. Іноді хронічна втома, «трудоголізм» (надмірне захоплення роботою при збільшенні її обсягу, щоб відчути свою значущість та підняти свій інтерес до неї), підвищена розсіяність та ін.

Головні зміни, що відбуваються в організмі жінки в період зрілості, пов'язані з настанням клімактеричного періоду, що характеризується «загальними віковими інволюційними порушеннями в організмі, на тлі яких відбуваються вікові клімактеричні зміни репродуктивної системи». У передменопаузі у жінок з'являються зморшки на шкірі обличчя та шиї, збільшується відкладення підшкірного жиру. У постменопаузі на шкірі кистей рук з'являються пігментні плями, волосся сивіє і рідшає, ламкими стають нігті на руках і ногах, руйнуються зуби. Погіршуються слух та зір, зменшуються м'язова сила, точність та швидкість рухів, життєва ємність легень; підвищується чутливість до зміни температури навколишнього середовища та до зміни клімату. Не заглиблюючись у медичні аспекти, звернемо увагу на два моменти. По-перше, при фізіологічному (природному, закономірному) перебігу клімаксу перелічені зміни виникають поступово і розвиваються повільно, деякі з них не виникають взагалі або з'являються лише в період старості. По-друге, при патологічному перебігу клімактеричного періоду, який, за твердженням фахівців, виникає практично у кожної другої-третьої жінки, стан і самопочуття жінки складніший. Розлад сну, головний біль, серцебиття, запаморочення, коливання артеріального тиску, непритомні стани та ін. Очевидно, що у тяжких випадках необхідна лікарська допомога (професійна діагностика причин, адекватне лікування тощо). Але багато що можна попередити заздалегідь. Насамперед, це знання жінки про характер змін, що відбуваються в організмі та статевій системі з віком і настанням перехідного фізіологічного періоду життя.

Серйозних змін зазнає область сексуальних відносин (одні стають більш пасивними до інтимного життя, інші дивляться на представників своєї статі як на

потенційних «суперників»). Разом із тим втрата зовнішньої привабливості і взагалі розставання з молодістю для багатьох чоловіків та жінок супроводжується періодом тяжкої депресії, при якій людина суб'єктивно відчуває, перш за все, важкі, болючі емоції та переживання – пригніченість, тугу, розпач, загальну пасивність поведінки тощо. Творчі люди нарікають на те, що з віком прибуває майстерність, виникають все більш цікаві задуми, привабливі проекти, але при цьому так само стрімко зменшуються сили. Помічено, що частота смерті творчих працівників (особливо поетів, художників, акторів) між 30 та 40 роками, на жаль, зростає. Не кожному, як виявляється, під силу успішна перебудова, але якщо людина долає труднощі, внутрішні конфлікти, то, як правило, зберігає свій творчий потенціал, досягає якісно нових висот.

У професійній та соціальній ролі людині в період зрілості доводиться переживати так звану «предметну смерть», «кризу ідентичності», вихід з батьківської сім'ї дітей, смерть рідних, близьких і знайомих. Емоційні витрати зростають із віком. Емоційні навантаження призводять до стресових ситуацій.

Саме в цей період виділяється так звана криза середини життя або криза сорока років. Завдяки Левінсону, який ввів відповідний термін, уявлення про кризу середини життя стало популярним і загальноживаним. Однак багато дослідників сумніваються в тому, що про кризу середини життя можна говорити як про те, що відбувається в нормі і з усіма людьми, в тому числі тому, що люди, знаючи про те, що в 40-45 років настає криза, схильні посилювати власні проблеми, кваліфікуючи власні переживання як прояви кризи, в той час як насправді не відчувають кризових переживань.

Левінсон, однак, ввів уявлення не про одну (найвідомішу) кризу, а про три – перехід до ранньої дорослості, перехід до середньої дорослості, перехід до пізньої дорослості. При цьому для того, щоб стати по-справжньому дорослим, чоловікові необхідно впоратися з чотирма завданнями: пов'язати мрії та реальність, знайти наставника, забезпечити кар'єру, налагодити інтимні стосунки.

Дослідження Левінсона [24] були проведені серед респондентів чоловічої статі. Ця обставина викликала постійну критику, і в результаті в даний час з'явилися дослідження, в яких випробуваними стали жінки. Виявлено, що на відміну від чоловіків, у жінок стадії життєвого циклу більшою мірою структуровані не хронологічним віком, а стадіями сімейного циклу – шлюб, поява дітей, залишення дітьми батьківської сім'ї. Величезні відмінності виявились в тому, які мрії виникають у чоловіків і жінок. Чоловічі мрії пов'язані в першу чергу з кар'єрою та майбутньою професією, жіночі – в переважній більшості – з сім'єю та професією. Жіноча мрія виявляється розщепленою, що призводить до суб'єктивного переживання роздвоєності. Це переживання, як правило, пов'язане не з певним віком, а з конкретними обставинами, наприклад, з необхідністю залишити роботу заради дітей або з розлученням, новим шлюбом.

У зв'язку з критикою на адресу нормативно-хронологічно визначених криз дорослості Г. Крайг у своїй книзі «Психологія розвитку» описує ці явища під симптоматичною назвою «Міф про кризу середини життя». Вона розглядає дві моделі перехідного віку – модель переходу і модель кризи. Модель переходу припускає, що зміни в житті заздалегідь плануються, і тому людина виявляється здатною впоратися з ними. Модель кризи – протилежна. При кризовому перебігу середини життя відбувається втрата ілюзій, виникає хвороблива нездатність впоратися з можливими проблемами – розлученнями, втратою роботи, з фізіологічними ознаками старості, що насувається.

Тим не менш, середина життя в західній психології сприймається як час, коли люди критично переоцінюють своє життя, аналізують його. Одні можуть бути задоволені собою і своїми досягненнями, для інших, навпаки, цей процес може бути болючим. Але слід звернути увагу на те, що незалежно від моделі (переходу чи кризи), йдеться про особливий рефлексію, про погляд на власне життя. Мова, власне, йдеться про те, що людина в якісь періоди життя «робить», а в інші – осмислює зроблене.

Побутові стандарти та сімейне життя є найбільш потужними факторами задоволеності життям у цієї вікової групи. Виразно відчувається стрес у шлюбному житті. Подружжя, яке терпіло один одного заради дітей або не звертало уваги на серйозні проблеми у взаємовідносинах, часто більше не бажає пом'якшувати свої розбіжності. Слід також врахувати, що сексуальна близькість до цього часу притуплюється звичкою, відчутним зниженням фізичної форми, першими симптомами послаблюючих організм хвороб, настанням клімаксу, гнівом на партнера, що глибоко сидить, і неясним почуттям чогось втраченого в житті. Кількість розлучень серед одружених 15 і більше років поступово збільшується. Великі соціальні та психологічні труднощі, з якими стикаються розлучені. До них відносяться подолання почуття краху, що послідував за тривалим періодом особистісних витрат на іншого; втрата звичного способу життя і ймовірна втрата друзів і родичів, що зберегли лояльність до чужого партнера.

Чоловікам легше повторно одружитися, ніж жінкам, і іноді вони одружуються з жінками значно молодшими за себе. У силу соціального засудження шлюбів, в яких дружина старша за чоловіка, жінки виявляють, що група відповідних за віком і вільних чоловіків відносно невелика. Крім того, спілкування та залицяння особливо скрутні, якщо в будинку є діти. Знов утворені сім'ї стикаються з проблемами змішування дітей від двох і більше попередніх шлюбів, розподілу ролей прийомних батьків і впливу колишнього чоловіка, що триває. Якщо розлучення вдається уникнути і шлюбне життя зберігається, залишається проблема старіння. Перспектива багаторічної залежності продовжує обтяжувати, тоді як «порожнє сімейне гніздо» обіцяє новонабуту свободу.

Стреси цьому ґрунті у сукупності призводять до психологічної та емоційної напруженості. У зрілому віці у зв'язку з цим дуже важливо вміти зберігати емоційну стабільність у будь-яких стресових ситуаціях, знаходити можливості для осмислення змін, що відбуваються (фізичних, фізіологічних, психологічних

тощо). Фізіологічні та психологічні причини – загроза нездійснення життєво важливих цілей (з різних причин, у тому числі й тому, що в людини залишається невеликий запас сил і часу, наприклад, до кінця періоду зрілості). Для людини зрілих років виявляється дуже важким перехід стану максимальної активності, бурхливої діяльності, властивої періоду «акме», до її поступового згортання. Підточується здоров'я, менше стає сил, виникає об'єктивна необхідність поступитися місцем новим поколінням при суб'єктивному небажанні, внутрішньому опорі це зробити, оскільки сьогодні людина у свої 50-60 років суб'єктивно не відчувається «старою». У цих складних життєвих ситуаціях, що здаються часом безвихідними, життя не втрачає сенсу і цінності, якщо навчитися підпорядковувати обставини (зрозуміло, там, де це можливо і доцільно), розвинути здатність керувати своїми емоціями, здатність до самоаналізу та саморегуляції поведінки.

Криза середини життя передбачає істотну перебудову особистості з урахуванням зміни становища людини у житті. Потрібна значна гнучкість у поведінці, спілкуванні, манерах для того, щоб вони відповідали його віку. Вже неадекватним буде юнацький максималізм, надмірна емоційність; серйозні труднощі у відносинах із людьми можуть виникнути, якщо людина середніх років виявлятиме розумову і поведінкову жорсткість, невміння або небажання адаптуватися, розумно пристосовуватися до умов життя, що змінюються. Кількість проблем у дорослому житті (порівняно з періодами юності, молодості) не зменшується, а, навпаки, зростає. І якщо доросла людина усвідомлює і оцінить реальний стан речей, з огляду на це намітить нові цілі чи скоригує старі, вона цілком благополучно подолає цей «перевал». Фахівці стверджують, що найнебезпечнішим у період цієї вікової кризи слід вважати стан застою, при якому прогресивного розвитку особистості не відбувається. І, навпаки, розумна і адекватна переоцінка цінностей у середині життя призведе до глибинного оновлення особистості, створить сприятливі передумови для успішного

«входження» в наступний період – період зрілості, до зростання задоволеності не тільки на період зрілості, але і на більш пізні роки. Сутність життя фактично полягає у подоланні труднощів, сумнівів, хвороб та страждань (у тому числі досить назвати такі сумні синдроми, як в'єтнамський, афганський, чеченський з їх специфічними наслідками в період дорослості). Але сутність життя полягає і в творенні нового відчуття життя, перетворення його потенційно руйнівних подій у точки вдосконалення людини. Важливо враховувати, що криза зрілості несе в собі позитивний початок, оскільки сприяє самопізнанню та самовдосконаленню, тобто якісним новоутворенням у психіці. Однак те, яким буде переживання кризи, чи призведе вона до депресії, застою чи творення, залежатиме від рівня розвитку особистості. Водночас процес її розвитку залежить від рівня та ступеня соціальної активності та продуктивності самої особистості як суб'єкта спілкування, пізнання та діяльності, як індивідуальності.

### **1.3. Характеристика екзистенційної складової кризових періодів життя**

Важливим аспектом у трактуванні екзистенції та екзистенційних переживань є теорія одного із основоположників екзистенційного аналізу В. Франкла [44]. Трактування особистості та її буття опирається на три основні виміри: тілесне, психічне і духовне. Духовний вимір буття включає в себе цінності та сенси, свободу та відповідальність. Саме цей вимір характеризується переживанням цінностей, самотрансценденцією, самодистанціюванням, прийняттям рішень, свободою, відповідальністю, творчістю, совістю, любов'ю. Тому можна припускати, що цей особистісний рівень включає в себе екзистенційні переживання. Проте особистість як цілісна структура відображає складну динаміку та зв'язок тілесного, психічного та духовного рівнів. Тому основна мотивація особистості, як заявляє В. Франкл, пов'язана із пошуком сенсу,

який є рушійною силою [45.]. Пошук життєвого сенсу та цінностей, на думку В. Франкла, спричиняє внутрішню напругу, а не внутрішню рівновагу. Однак саме ця напруга і є умовою психічного здоров'я [44]. Цю точку напруги можна пов'язати із екзистенційними переживаннями, оскільки прагнучи досягнути сенсу буття особистість по-справжньому його осмислює та переживає, спрямовує себе до гармонізації власної особистості. В. Франкл вживає поняття «екзистенційна сповненість» для позначення якості життя людини. Ця категорія тісно пов'язана з персональними установками та базовими переконаннями особистості. Рівень екзистенційної наповненості є показником осмисленості людиною власного життя та наявності внутрішнього балансу. Важливу роль в осмисленості та наповненості життя відіграє система цінностей, а саме цінності переживання, цінності творчості та цінності ставлення. Він вважає, що цінності є смисловими універсаліями, які є основою для пошуку сенсів. Втілення сенсу відбувається через екзистенційне напруження, у процесі якого відбувається становлення людини як особистості та формування її позиції у житті. Саме слово «finis» (лат-кінець) він пояснює як ціль, сенс, свободу та відповідальність, те чого повинна прагнути особистість, тобто саме вони забезпечують екзистенційну наповненість життя індивіда [45]. Тому можна вважати, що екзистенційне напруження супроводжується екзистенційними переживаннями і сприяє та стимулює формування життєвих орієнтирів особистості.

Екзистенційні переживання є базовою передумовою формування екзистенції, що виражається через особистісні конструкти «могти бути», «хотіти жити», «прагнути сенсу», «бути самим собою»). Так, екзистенційні переживання особистості сконцентровані навколо чотирьох вимірів екзистенції: стосунки з буттям, стосунки із життям, стосунки з самим собою та з майбутнім. Мотивація до життя пов'язана із станом «подобається жити» породжує такі значущі переживання, як самотрансценденція, насолода, радість, відповідальність, турбота, захищеність. На важливість відкритості внутрішньому життю та

переживанням акцентує Дж. Бюдженталь, один із засновників екзистенційно-гуманістичного підходу у психології. Він наголошує, що людина почуває себе живою, якщо відкрита внутрішньому життю: почуттям, думкам, тілесним відчуттям, стосункам, бажанням, тощо; коли вона відчуває свою цілісність, зазначаючи, що більшість із нас сліпі з раннього дитинства, ми мало знаємо про почуття нашого внутрішнього буття і частіше за все нас вчать ігнорувати або обезцінювати його» [51]. Саме у цій тезі він акцентує на важливість глибинного занурення у власні переживання. Безперечно, екзистенційні переживання є невід'ємною частиною людського досвіду і їхнє розуміння є важливим для особистісного зростання і розвитку та розуміння себе у світі. Вони є особливим способом буття в світі і цілісним внутрішнім досвідом. Тому світ, в якому перебуває людина швидше переживається, аніж осмислюється нею. Щодо вітчизняних дослідників, то у наукових працях визначають, що переживання супроводжується певним психічним станом та його емоційно-когнітивною оцінкою наявних, минулих або майбутніх життєвих подій в діапазоні від надання предметам і явищам ситуативного чи дійового значення і усвідомлення їх життєвого сенсу. Динаміка переживань відображена у наступній послідовності (відчуття+сприймання) – емоційна + емоційно-когнітивна оцінка – стан – ставлення – спонування – дія [9, с. 300]. З цієї послідовності випливає, що усі переживання містять афективний компонент, що дає підстави для створення загального емоційного фону того, що сприймається людиною, тобто емоційні переживання. Тому вузько та контекстуально можна трактувати переживання через цей компонент і вказувати на емоційні переживання. О. Джеджеру у своїй науковій статті наголошує, що переживання є психічною формою відображення дійсності, яка детермінує функціонування психіки, забезпечуючи вироблення певної якості ставлення до явищ реальної або уявної дійсності та його реалізації в поведінці й діяльності особистості [9, с. 299]. Можна погодитися думкою з М. Папучі, який вважає, що у життєвому просторі особистості є ситуації, які

обов'язково супроводжуються переживаннями і вони характеризуються «задачею на смисл», тобто необхідним стає здобуття осмисленості, пошуку смислу або розробка цих джерел [30, С. 74–76.]. Він наголошує, що переживання виражаються через зовнішні дії, але не прямо, а через зміну свідомості суб'єкта та його психологічного світу. Він згадує метафору театру, яку запропонував З. Фройд, де інтерпретується переживання як «трупа» психічних функцій, але кожного разу лише одна може грати головну роль, приймаючи на себе основну роботу переживань по вирішенні нерозв'язної ситуації. Найчастіше у цих «ролях» виступають емоційні та мисленнєві процеси у поєднанні з іншими психічними функціями. Підсумовуючи свій підхід науковець вважає, що переживання є особливою діяльністю, специфічною роботою, що реалізується зовнішніми та внутрішніми діями стосовно перебудови психологічного світу індивіда. У теорії психології переживань О. Кочаряна переживання визначаються як внутрішньо ненаповнений, без конкретного визначення термін, які відображає суб'єктивний стан і є елементом певного психологічного стану. Найчастіше його вживають у контексті психотерапевтичної практики і позначають ним важливий елемент суб'єктивного світу [16]. Часто науковці у залежності від взаємодії зі світом індивіда виокремлюють наступні типи переживань: – гедоністичні переживання (ігнорування реальності спотворення і її заперечення, ілюзія задоволеності і збереження зміненого життєвого змісту); – реалістичне переживання (прийняття реальності якою вона є, пристосування до неї і усвідомлення потреб); – ціннісне переживання (інтерпретація життєвої реальності через ціннісне ставлення); – творче переживання (чуттєво-практичне ставлення через утвердження ідеалів). – Усі ці переживання у сукупності можна вважати екзистенційними, оскільки відображають ставлення та осмислення різних сторін буття особистістю. Проте Т. Сватенкова наголошувала, що «...екзистенційні переживання продукують унікальний досвід відкриття феноменів внутрішнього світу особистості, формують ціннісні диспозиції і вказують на готовність до відкритості» [42, с. 8].

Саме екзистенційні переживання сигналізують про особистісний сенс та змушують особистість, усвідомити цінності та себе у світі. Вони стають індикатором значимості подій, що відбуваються у її життєвому просторі і визначають значення життєвих процесів, які відбуваються з людиною. Вони стають місточком, що пов'язує особистість та світ. Переживання екзистенції або ж екзистенційні переживання особистості є фундаментальною категорією у філософських та психологічних ученнях та предметом багатьох наукових розвідок [19, 23, 26, 28, 36, 39, 46, 47].

Вони виступають ключем до розуміння людської свідомості, існування та взаємодії зі світом. Екзистенційні переживання можна визначити, як особливий вид досвіду особистості, що характеризується інтенсивністю та глибиною і впливом на особистість. Екзистенційні переживання є особистісним маркером присутності людини у ситуації та відображення її цінностей. З точки зору філософських концепцій переживання відображаються свідоме ставлення до світу та є особливою формою вираження та взаємодії зі світом. Переживання є одиницею свідомості і відображають її зв'язок із середовищем, тобто є її динамічною складовою. Екзистенційні переживання можна визначити як вітальний досвід, що є результатом взаємодії зі світом. Психологічний контекст трактування екзистенційних переживань сфокусований на розумінні їх як невід'ємної частини особистісного досвіду, що пов'язані з пошуком сенсу життя, свободою, відповідальністю та самоусвідомленням. Розмаїття наукових концепцій трактуються екзистенційні переживання через страх смерті або подолання почуття неповноцінності (фрейдизм та неофрейдизм); самоактуалізацію, пікові переживання та пошук сенсу життя (гуманістична психологія); основу людського життя, яке сприяє свободі, відповідальності та віднайденню особистого сенсу.

### Висновки до першого розділу

Кризи є неминучим компонентом психічного життя людини, що супроводжує розвиток особистості. Криза пов'язується з подоланням його суб'єктом якогось важливого життєвого рубежу, при якому можливі ускладнення, дискомфорт, відчуття втрати, переживання нереалізованості, спустошеності, безперспективності тощо. Тільки завдяки подоланню криз особистість піднімається на новий ступінь свого розвитку.

При різноманітті наукових підходів до дослідження криз, психологи сходяться у визнанні факту обумовленості криз протиріччями – зовнішніми та/або внутрішніми. Відповідно, як рушійні сили виникнення та розвитку криз одні дослідники розглядають соціальну ситуацію і провідну діяльність людини, інші – включення в різноманітні соціальні відносини, треті – вроджене прагнення особистості до самоздійснення.

Тимчасові межі перебігу криз призводять до виділення фаз, етапів, стадій розвитку. З огляду на різноманіття підстав розгляду динаміки розвитку кризи, у психології є різні періодизації даного психологічного феномена.

Кризи, пережиті людиною, відбиваються на структурі її досвіду, емоційних переживаннях, спрямованості особистості. Результат кризи заздалегідь не зумовлений, за свого сприятливого результату він призводить до особистісного

У середині життя у людини змінюються багато обставин життя, призводячи до виникнення цілого комплексу криз – професійного, подієво-біографічного, особистісного. В особистісному плані властиве переосмислення основних життєвих цінностей, особливостей своєї особистості, діяльності, глибокий аналіз досягнутих успіхів, перспектив подальшого життя і смерті. Звернення до цього кола проблем у психології пов'язується з зануренням людини в глибини екзистенційної кризи.

Вирішення екзистенційних проблем, що лежать в основі відповідного виду криз, засноване на їх усвідомленні, самопізнанні та саморозуміння, на формуванні

позиції суб'єкта власного життя, в обдумуванні діапазону виборів життєвого шляху. Для вирішення екзистенційних проблем значущими є такі параметри особистості, як інтернальність, самовідносини, активність, відповідальність, самостійність. Інтегральним особистісним утворенням, що сприяє виходу із ситуації кризи, є психологічна стійкість особистості.

Людина на шляху самовизначення, особливо при вирішенні екзистенційних проблем, потребує психологічної підтримки з боку референтних осіб. Найважливішою умовою виходу з екзистенційної кризи є оволодіння навичками самопомоги та надання психологічної підтримки іншим людям.

## **РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ**

### **2.1. Організація та методичний інструментарій вивчення особистісного розвитку в ситуації екзистенційної кризи**

Дослідно-експериментальний етап кваліфікаційного дослідження мав на меті виявлення психологічних умов розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя.

Досягнення цієї мети ґрунтувалося на кількох положеннях:

1. Успішний вихід з екзистенційної кризи пов'язаний з адекватним вирішенням проблем, що стали його причиною.

2. Вирішення проблем екзистенційної кризи значною мірою ґрунтується на усвідомленні суб'єктом відповідних проблем.

3. Подолання екзистенційної кризи пов'язане з певними психічними змінами, що включають і особистісне зростання.

Відповідно було позначено такі завдання практичної частини роботи:

1. Виявити реальне коло психологічних проблем, що утворюють екзистенційну кризу середини життя.

2. Визначити психологічні показники, що відбивають особистісні перетворення, що супроводжують подолання екзистенційної кризи.

3. Розробити тренінгову програму надання психологічної допомоги з усвідомлення екзистенційних проблем особистістю, що переживає кризу середини життя.

Практична частина кваліфікаційного дослідження здійснювалася з 2023 до 2024 рр. у декілька етапів:

1-й етап – констатуючий, мета: виявлення видів криз, що переживаються особистістю в різних періодах життя, загалом, й у період «середини життя», зокрема.

На даному етапі за допомогою опитувальних методів (співбесіда в ході психологічного консультування, бесіди, тестування за методикою «Кризи розвитку») встановлювалися найхарактерніші кризи для кількох вікових груп: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-55. Пережиті представниками цих вікових груп проблеми були класифіковані за трьома основними різновидами – професійні, особистісні та подієво-біографічні. На емпіричній основі встановлено розподіл за віком особистісних, професійних та подієво-біографічних проблем.

Далі для вікових періодів, у яких було виявлено зростання особистісних проблем, встановлювалося їх смислове наповнення, а також виділялися компоненти, що характеризують екзистенційну кризу. Проведено порівняння усвідомлюваного змісту екзистенційної кризи, властивої для «середини життя» і для інших вікових періодів, що породжують особистісні кризи. У результаті були виявлені загальні для всіх вікових категорії проблеми екзистенційної кризи та її специфічні особливості, властиві переважно саме кризі «середини життя».

У другій частині констатуючого експерименту за допомогою ряду методик з'ясувалися особливості особистості, емоційних переживань і стратегій поведінки, властивих їй у період переживання екзистенційної кризи середини життя.

Для цього були використані такі методики: самоактуалізаційний тест, опитувальник соціально-психологічної адаптованості, тест смисложиттєвих орієнтацій, методика ЛД, методика психологічних профілів, методика визначення типу психологічного вдосконалення, методика дослідження системи життєвих смислів.

2-й етап – полягав у розробці тренінгової програми психологічної допомоги особистості у сприятливому вирішенні екзистенційної кризи. Мета: обґрунтування практичних умов розвитку особистості в умовах екзистенційної кризи середини життя.

Спираючись на дані, отримані в результаті аналізу наукової літератури з психології та проведення констатуючого етапу експерименту, було визначено завдання побудови програми тренінгу: допомогти в усвідомленні власних проблем екзистенційного характеру; показати, що подібні проблеми мають багато інших людей при осмисленні подальшого життєвого шляху і познайомити з основними підходами до можливостей самореалізації на новому життєвому етапі; допомогти особам, які переживають кризу, краще дізнатися та зрозуміти самого себе; підтримати в ході спеціально організованих занять розвиток інтернальності, усвідомлення самоцінності, уміння здійснювати життєві вибори, прагнення до прийняття та підтримки інших людей; надати допомогу у формуванні потреби усвідомлення відповідальності за своє життя.

До змісту програми тренінгу було включено психотехніки, сконструйовані автором на основі наявних наукових підходів, а також запозичені з різних джерел та модифіковані відповідно до специфіки екзистенційної проблематики та з урахуванням вікових особливостей.

3-й етап – підсумковий – розробка висновків та узагальнень.

Коротка характеристика використовуваних методик

#### 1. Самоактуалізаційний тест (САТ)

Розроблено на основі «Опитувальника міжособистісних орієнтацій» (Personal Orientation Inventory – POI), який отримав широку популярність за кордоном, створеного ученицею А. Маслоу Еге. Шострем, у 1963-64 роках. Ця методика була перероблена і вже в такому варіанті отримала назву «Самоактуалізаційний тест» (САТ).

Самоактуалізаційний тест складається з 126 пунктів, кожен із яких включає 2 судження ціннісного чи поведінкового характеру. Судження не обов'язково строго полярними. Тим не менш, випробуваному пропонується вибрати те з них, яке більшою мірою відповідає його уявленням або звичним способам поведінки. САТ вимірює самоактуалізацію, що розуміється як багатовимірна величина, за

двома базовими шкалами і ряду додаткових шкал. Таку структуру було запропоновано Е. Шостром і збережено у «Самоактуалізаційному тесті».

Опишемо шкали, що входять до САТ. Базові шкали:

Школа компетентності в часі: високий бал за цією шкалою свідчить про здатність суб'єкта жити «справжнім життям»; тобто проживати даний момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого чи підготовку майбутнього «справжнього життя». Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише один відрізок тимчасової шкали (минуле, сьогоднішня чи майбутнє), дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала підтримки: вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні. Людина, що має високий бал за цією шкалою, відносно незалежна у своїх вчинках, що, однак, не означає ворожості до оточуючих або конфронтації з груповими нормами. Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформність, зовнішній локус контролю.

Додаткові шкали:

1. Шкала ціннісних орієнтації – вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, характерні для самоактуалізації особистості.

2. Шкала гнучкості поведінки – вимірює ступінь гнучкості у реалізації своїх цінностей, здатність швидко реагувати на змінні аспекти ситуації.

Ці дві шкали, доповнюючи одна одну, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга – лабільність поведінки.

3. Шкала сензитивності до себе – вимірює, якою мірою людина усвідомлює свої потреби і почуття.

4. Шкала спонтанності – вимірює здатність спонтанно висловлювати свої почуття.

Шкали 3 та 4 складають блок почуттів. Перша визначає, наскільки суб'єкт усвідомлює власні почуття, друга – якою мірою вони виявляються у поведінці.

5. Шкала самоповаги – вимірює здатність суб'єкта цінувати свої переваги.

6. Шкала самоприйняття – реєструє ступінь прийняття себе, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків. Шкали 5 і 6 складають блок самосприйняття.

7. Шкала уявлення про природу людини. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини, загалом як позитивну.

8. Шкала синергії – характеризує здатність до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне та духовне та ін.

Шкали 7 та 8 – складають блок концепції людини.

9. Шкала прийняття агресії. Високий бал за шкалою свідчить про здатність приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи.

10. Шкала контактності. Вона характеризує здатність суб'єкта до швидкого встановлення глибоких контактів із людьми.

Шкали 9 та 10 складають блок міжособистісної чутливості.

11. Шкала пізнавальних потреб. Вона вимірює ступінь вираження у людини прагнення до придбання знань про навколишній світ.

12. Шкала креативності. Характеризує виразність творчої спрямованості особистості.

Шкали 11 та 12 складають блок відношення до пізнання.

## 2. Опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА)

Опитувальник СПА розробили Д. Роджерс та Р. Даймонд в 1954 році для виявлення ступеня адаптованості / дезадаптування в системі міжособистісних відносин. Як підстави для дезадаптації він передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень прийняття себе, низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними, емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за природою, сильну залежність від інших, тобто екстернальність, прагнення домінувати.

Опитувальник складається зі 101 висловлювання у третій особі про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Випробуваний повинен дати один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6» залежно від того, наскільки це твердження підходить йому.

Інтерпретація шкал: 1. Шкала «Самоприйняття» (прийняття себе/неприйняття себе) відображає ступінь дружності-ворожості по відношенню до власного «Я». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в суттєвих деталях; довіру до себе і позитивну самооцінку. На негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

2. Шкала «Прийняття інших» (прийняття інших / неприйняття інших) відбиває рівень дружності-ворожості до оточуючих людей, до світу. На позитивному полюсі – це прийняття людей, схвалення їх життя і відношення до себе в цілому, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих; на негативному полюсі критичне ставлення до людей, роздратування, зневага до них, очікування негативного ставлення до себе.

3. Шкала «Емоційна комфортність» (емоційний комфорт/емоційний дискомфорт) відображає характер переважних емоцій у житті випробуваного. На позитивному плані – це переважання позитивних емоцій, відчуття добробуту свого життя; на негативному – наявність виражених негативних емоційних станів.

4. Шкала «Інтернальність» (внутрішній контроль / зовнішній контроль) відбиває, якою мірою людина відчувається активним об'єктом своєї діяльності, а у яких – пасивним об'єктом дії інших. Високі значення говорять про те, що людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом її діяльності. Низькі бали – людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил (випадку, інших людей і т.д.).

5. Шкала «Прагнення до домінування» (домінування / відомість) відображає ступінь прагнення людини домінувати в міжособистісних відносинах. Високі

показники говорять про схильність придушувати іншу людину, відчувати перевагу над іншими. Низькі показники – схильність до підпорядкування, м'якість, покірність.

### 3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО).

Тест сенсожиттєвої орієнтації (СЖО) є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії В. Франкла і мала на меті емпіричну валідацію ряду уявлень з цієї теорії.

У процесі факторного аналізу отриманих результатів було виділено 6 факторів. Пункти опитувальника об'єдналися в фактори таким чином:

1 чинник – 6 пунктів, які можна об'єднати загальним найменуванням «цілі у житті», тобто наявність життєвих цілей, покликання, намірів у житті.

2 фактор – 2 досить різних пункти, які умовно можна об'єднати загальною назвою «вірність хибному шляху» (обов'язковість виконання покладених обов'язків навіть за наявності внутрішнього протесту).

3 фактор – 6 пунктів під загальною назвою «цікавість та емоційна насиченість життя».

4 фактор – 5 пунктів. Загальна назва «задоволеність самореалізацією» (виражає відчуття успішності здійснення самого себе в житті та повсякденній діяльності).

5 фактор – 4 пункти. Загальна назва «Я – господар життя» (виражає відчуття людиною її здатності впливати на перебіг власного життя).

6 фактор – 5 пунктів. Загальна назва «керованість життя» (виражає впевненість у принциповій можливості самостійного здійснення життєвого вибору).

На підставі цих результатів досліджень Д. Леонтьєва тест свідомості життя був перетворений на тест смисложиттєвих орієнтацій, що включає, поряд з загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають

три конкретних смисложиттєвих орієнтації (мети в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя).

У відповідності з оригіналом тест являє собою набір з 20 пунктів, кожен з яких являє собою твердження з закінченням, що роздвоюється, два протилежних варіанти закінчення задають полюси оціночної шкали, між якими можливі сім градацій. Випробуваним пропонується вибрати ту, яка найбільше підходить із семи градацій і підкреслити або обвести відповідну цифру.

Інтерпретація субшкал:

1. Цілі у житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті респондента цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу.

2. Процес життя чи емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією у тому, що єдиний сенс життя в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає респондент процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у теперішньому.

3. Локус контролю-Я (Я – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її сенс. Низькі бали – людина не вірить у свої сили, можливість контролювати події власного життя.

4. Локус контролю-життя або керованість життя, при високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали свідчать про фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо загадувати щось на майбутнє.

Інтегральним показником по даному тесту виступає рівень осмисленості життя.

#### 4. Методика особистісного диференціалу

Розроблена за принципом семантичного диференціала Ч. Осгуда

Особистісний диференціал схожий із двома іншими категоріями психодіагностичних методів – з особистісними опитувальниками і соціометричними шкалами. Від особистісних опитувальників він відрізняється стислою і прямою, спрямованістю на дані самосвідомості.

У особистісний диференціал відібрано 21 особистісна риса, представлена у вигляді антонімічних пар. Шкали особистісного диференціала заповнювалися випробуваними за інструкцією оцінити самих себе за відібраними рисами особистості (7-бальні шкали).

У нашому дослідженні кожна особистісна риса виступала як окрема шкала. Крім того, дані риси особистості можуть бути згруповані як характеризуючі полюси 3-х класичних факторів семантичного диференціала (загальні шкали):

1. Чинник Оцінки (О). Результати свідчать про рівень самоповаги. Високі значення цього чинника свідчать, що випробуваний приймає себе як особистість, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик. Низькі значення вказують на критичне ставлення людини до себе, її незадоволеність власною поведінкою, рівнем прийняття самого себе.

2. Чинник Сили (С). Свідчить про розвиток вольових сторін особистості, як вони усвідомлюються самим випробуваним. Його високі значення говорять про впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили у важких ситуаціях. Низькі значення свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність триматися прийнятої лінії поведінки, залежності від зовнішніх обставин і оцінок.

3. Фактор Активності (А) в самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості. Високі значення вказують на активність,

товариськість, імпульсивність, низькі – на інвертованість, певну пасивність, спокійні емоційні реакції.

#### 5. Методика «Полярні профілі»

Дана методика створювалася за поширеним в експериментальній психології методом полярних профілів, принцип якого був також використаний при створенні методики особистісного диференціала. Перевагою методики «Полярні профілі» є можливість самостійного вибору особистісних якостей для оцінювання з боку експериментатора.

Даний варіант методики «Полярні профілі» містить 16 антонічних пар особистісних якостей, кожна з яких постає як окрема шкала в нашому дослідженні. Шкали полярних профілів заповнювалися випробуваними з інструкцією оцінити ступінь виразності своїх особистісних якостей (за 10-бальною шкалою).

#### 6. Методика «Тип психологічного вдосконалення».

Дана методика побудована на припущенні, згідно з яким пошук себе і вибір життєвих доріг, так чи інакше, пов'язаний з формуванням цілей саморозвитку та самореалізації. Метою даної методики є визначення спрямованості саморозвитку, вдосконалення людини.

Як обладнання виступає список особистісних якостей – доброзичливість, сила волі, співчуття, витримка, щирість, впевненість. Випробуваному пропонується «Виберіть з цього списку одну якість, яку Ви хотіли б розвивати в собі, додати собі. Тепер з того ж списку виберіть одну якість, яку Ви хотіли б, щоб розвивали оточуючі Вас люди».

Обробка та інтерпретація даних: запропоновані якості особистості поділяються на дві групи: 1) якості емоційно-вольової сфери особистості (вольові) – сила волі, витримка, впевненість; 2) якості, що характеризують моральну сторону особистості (моральні) – доброзичливість, співчуття, щирість.

За даними першого та другого виборів визначається тип психологічного вдосконалення, властивий суб'єкту.

7. Методика дослідження системи життєвих смислів для конкретизації змісту того, в чому особистість бачить для себе сенс свого життя, ґрунтується на положенні, що сенс людського життя не може бути зведений до будь-якої простої формули, а являє собою складно організовану систему смислів. Методика розроблялася з урахуванням методики граничних смислів Д. Леонтьєва і є інструментом визначення змісту системи життєвих сенсів. Під час проведення контент-аналізу даних було виділено групи однорідних смислових переваг, тобто, ідентичних чи близьких за значенням варіантів відповіді питання про сенс свого життя.

Усього було виділено 8 категорій життєвих смислів (зробити хорошу кар'єру, займати гідне становище у суспільстві), когнітивним (сенс, щоб зрозуміти себе самого, пізнавати Бога, зрозуміти життя), комунікативним (сенс, щоб бути з близькою людиною, відчувати, що комусь потрібен, радіти спілкуванню з іншими), сімейним (сенс, щоб передати все краще своїм дітям, жити заради своєї сім'ї, допомагати своїм рідним і близьким), гедоністичним (сенс, щоб отримати задоволення, відчувати щастя, отримувати якомога більше відчуттів і переживань), альтруїстичним (сенс, щоб допомагати іншим людям, робити добро, покращувати світ) та екзистенційним (сенс, щоб жити, любити, бути вільним).

## **2.2. Психологічні особливості особистості в період переживання екзистенційної кризи середини життя**

Наступним етапом констатуючої частини дослідження стало вивчення особистісних особливостей респондентів, які переживають екзистенційну кризу середини життя.

Для цього були сформовані дві вибірки осіб у віці від 40 до 44 років, членам однієї з яких було властиво переживання екзистенційної кризи, а іншої – ні.

Першу вибірку склали особи, які відвідують логотерапевтів, психотерапевтів у зв'язку з переживанням екзистенційної кризи (ознаками її стала вербалізація особами складових, властивих екзистенційній кризи, і високий рівень особистісної тривожності). Чисельність першої вибірки  $N_1 = 35$  осіб.

Другу вибірку склали респонденти, які не вербалізували яскраво виражених екзистенційних переживань, висловили задоволеність життям, і особистісна тривожність яких опинилася в нормі. Чисельність другої вибірки  $N_2 = 40$  осіб.

Вивчення рівня самоактуалізації піддослідних за тестом САТ дозволило виявити різницю між двома групами за кількома шкалами (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Середні значення і t-критерій за тестом САТ

| Шкали                       | Середні значення |         | Дисперсія |         | t-критерій |
|-----------------------------|------------------|---------|-----------|---------|------------|
|                             | Група 1          | Група 2 | Група 1   | Група 2 |            |
| Шкала компетентності у часі | 16,1             | 16,8    | 5,6       | 6,2     | 0,81       |
| Шкала підтримки             | 59,3             | 57,4    | 21,8      | 20,9    | 0,92       |
| Шкала ціннісних орієнтації  | 19,0             | 17,6    | 3,4       | 4,5     | 1,12       |
| Шкала гнучкості поведінки   | 12,1             | 22,8    | 2,3       | 8,7     | 2,78       |
| Шкала сензитивності до себе | 12,5             | 11,1    | 3,1       | 2,9     | 0,95       |
| Шкала спонтанності          | 6,2              | 13,3    | 1,8       | 3,4     | 2,52       |
| Шкала самоповаги            | 5,4              | 12,8    | 1,2       | 3,2     | 2,11       |
| Шкала самоприйняття         | 7,1              | 18,6    | 2,0       | 4,7     | 2,98       |
| Шкала уявлення про природу  | 9,2              | 7,4     | 2,8       | 2,2     | 1,21       |
| Шкала синергії              | 2,1              | 6,4     | 0,3       | 1,9     | 1,74       |
| Шкала прийняття агресії     | 8,5              | 14,9    | 2,7       | 3,6     | 2,48       |
| Шкала контактності          | 16,2             | 17,8    | 4,2       | 4,6     | 1,28       |
| Шкала пізнавальних потреб   | 9,3              | 8,7     | 2,9       | 2,7     | 0,94       |
| Шкала креативності          | 12,0             | 11,8    | 2,2       | 3,3     | 0,86       |

Примітка: граничне значення t-критерію дорівнює 1948 при рівні значимості 5%;  $t_{gr} = 2,626$  за рівня значимості 1%.

Досить низькі бали за шкалою гнучкості поведінки у респондентів, що переживають екзистенційну кризу, свідчать про зниження під впливом кризового стану гнучкості в реалізації власних цінностей, а також здатність швидко реагувати на змінні аспекти ситуації.

Порівняно з контрольною групою, у вибірці респондентів, що переживають кризу, відзначені низькі значення за шкалою спонтанності, що свідчить про певні труднощі вираження власних почуттів.

Низькі бали за шкалами самоповаги та самоприйняття свідчать про наявність тенденцій підвищено критичного ставлення до себе, своїх переваг і слабкостей. Особи, які не переживають кризу, оцінюють себе досить високо та адекватно.

Отримані низькі бали за шкалою прийняття агресії свідчать про порушення здатності приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи.

Внутрішньоособистісні конфлікти представників двох вибірок виявлялися за допомогою методики соціально-психологічної адаптації – СПА (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Середні значення та t-критерій за тестом СПА

| №<br>з/п | Назва шкали              | Середнє значення |         | Дисперсія |         | t- критерій |
|----------|--------------------------|------------------|---------|-----------|---------|-------------|
|          |                          | Група 1          | Група 2 | Група 1   | Група 2 |             |
| 1.       | Самоприйняття            | 65,1             | 71,0    | 12,6      | 14,9    | 1,95        |
| 2.       | Прийняття інших          | 68,2             | 66,2    | 9,5       | 13,6    | 0,83        |
| 3.       | Емоційна комфортність    | 58,6             | 65,9    | 10,9      | 17,7    | 2,01        |
| 4.       | Інтернальність           | 61,1             | 68,9    | 9,7       | 14,1    | 1,96        |
| 5.       | Прагнення до домінування | 52,9             | 53,5    | 10,2      | 10,9    | 0,42        |

*Примітка: граничне значення t-критерію дорівнює 1948 при рівні значимості 5%;  $t = 2,626$  за рівня значимості 1 %.*

Отримані показники дозволили виявити статистично значущі відмінності у представників двох вибірок за декількома показниками: самоприйняття, емоційна комфортність та інтернальність. На підставі цих результатів зробимо низку висновків:

- особи, що переживають екзистенційну кризу, характеризуються зниженням показників по самоприйняттю, переважанням недоліків, реалізацією низької самооцінки, готовністю до самозвинувачення;
- у емоційному аспекті особистість характеризує негативний спектр переживань;
- представники першої вибірки почуваються пасивним об'єктом дії інших людей і зовнішніх обставин.

Зроблені висновки отримали підтвердження внаслідок проведеного з представниками обох вибірок опитування.

Особам обох вибірок були задані два питання щодо керованості життя: «Що залежить від вас у вашому подальшому житті?» і «Що необхідно для досягнення успіху в подальшому житті?».

Лінія у відповідях на ці питання у двох групах представлена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Типові відповіді представників двох вибірок  
на питання, що стосуються керованості ними життям.

| Питання  | Наявність кризи   |   |
|--|---|---|
|  | Відсутність кризи   | Переживання кризи   |
| Що залежить від Вас у Вашому майбутньому житті?        | «Мої успіхи», «Майже все», «Щастя», «Задоволеність життям» тощо.                                  | «Майже нічого», «Відносини з близькими» тощо                                    |
| Що необхідно для досягнення успіху в подальшому житті? | «Удосконаливати себе», «Вірити в себе і в те, що все вийде», «Вміти впоратися з негативом» і тощо | «Сприятливі життєві обставини», «Підтримка оточуючих», «Щасливий випадок» тощо. |

Характер відповідей свідчить про виражену тенденцію в осіб, які переживають екзистенційну кризу, до перекладання відповідальності за успішність подальшого життя на інших. Для осіб, які не переживають яскраво виражену кризу, властиве прагнення саморозвитку і самовдосконалення. Загалом типові відповіді респондентів цієї групи є показником високого ступеня суб'єктивної включеності у власний життєвий шлях.

За даним критерієм (ступеня суб'єктивної включеності в проектування власного життєвого шляху) відповіді респондентів були поділені на три групи:

- 1) усвідомлення своїх вкладів;
- 2) вплив та допомогу референтних оточуючих;
- 3) зовнішні обставини.

Розподіл відповідей представників обох груп на поставлені питання у відсотковому співвідношенні подано на діаграмі рис. 2.1. Справді, у групі осіб, які переживають кризу, домінує посилення на зовнішні обставини, тоді як у другій групі – домінує власний внесок.

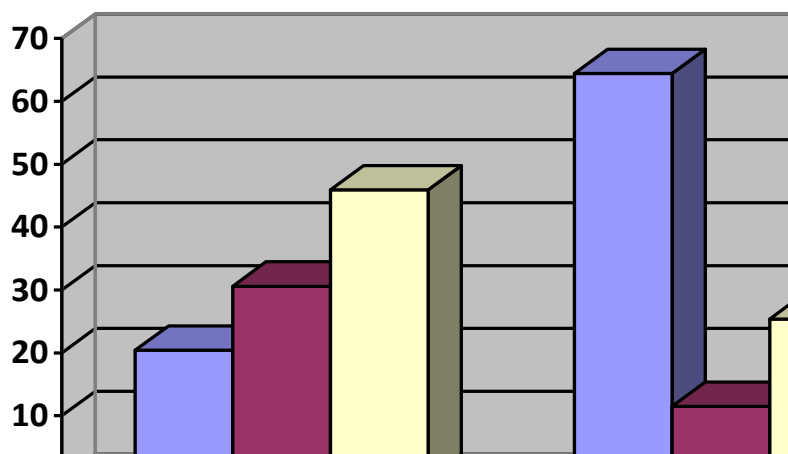


Рис. 2.1. Розподіл різних видів суб'єктивної включеності у проектування власного життєвого шляху

За методикою смисло-життєвих орієнтацій було виявлено п'ять показників (табл. 2.4).

## Середні значення та t-критерій за тестом СЖО

| Назва субшкал        | Середнє значення |         | Дисперсія |         | t-критерій |
|----------------------|------------------|---------|-----------|---------|------------|
|                      | Група 1          | Група 2 | Група 1   | Група 2 |            |
| Цілі життя           | 26,1             | 29,9    | 7,62      | 7,55    | 2,04       |
| Процес життя         | 27,3             | 34,9    | 4,09      | 6,54    | 2,63       |
| Локус контролю - Я   | 18,0             | 22,1    | 4,28      | 5,27    | 2,31       |
| Локус контролю       | 29,1             | 28,4    | 5,86      | 6,6     | 0,55       |
| Усвідомленість життя | 95,2             | 98,5    | 15,42     | 18,21   | 2,01       |

*Примітка: граничне значення t-критерію дорівнює 1948 при рівні значимості 5%;  $t_{грн.} = 2,626$  за рівня значимості 1 %.*

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між представниками вибірок, що переживають екзистенційну кризу і не переживають її, за наступними субшкалами: цілі в житті, процес життя, локус контролю-Я і усвідомленість життя. Відповідно, можна зробити такі висновки про те, що в осіб, які переживають екзистенційну кризу:

- відбувається ламання цілей майбутнього, тобто колишні життєві цілі втратили свою особистісну цінність, а нові виявилися не сформованими. Ймовірно, багато хто з них живе вчорашнім або тільки сьогоднішнім днем;

- відбулася втрата інтересу до життя, вона втратила для них емоційну насиченість і особистісний сенс. Життя «підживлюється» більшою мірою спогадами про минулі успіхи;

- відбувається звуження бачення свободи життєвого вибору, вони практично не вірять у свої сили і можливість контролювати події власного життя;

- виявляється невіра у свою здатність контролювати події власного життя;

- спостерігається незадоволеність прожитим життям.

При інтерпретації даних, отриманих за допомогою методики особистісного диференціала, завжди слід пам'ятати про те, що в них відображаються суб'єктивні, емоційно-сміслові уявлення людини про саму себе, які можуть лише частково

відповідати реальному стану справ, але в рамках нашого дослідження саме вони самі по собі мають першорядне значення для вивчення Я-концепції.

Для виявлення відмінностей у змісті образу Я осіб, що переживають і не переживають екзистенційну кризу, ми застосовували t-критерій Стьюдента, який використовується для порівняння вибірових величин, що належать до двох сукупностей даних, і для вирішення питання про те, чи середні значення відрізняються статистично достовірно один від одного.

Після первинної обробки даних та підрахунку t-критерію ми отримали наступні результати (табл. 2.5).

За отриманими даними представники вибірки осіб, які не переживають екзистенційну кризу (другий), більш схильні себе усвідомлювати як носія позитивних, соціально бажаних показників (фактор оцінки). Вони оцінюють себе більш доброзичливими, сумлінними та чуйними.

Таблиця 2.5

Середні значення за методикою ОД та t-критерій

| №  | Назва шкали | Середнє значення |           | Сигма     |           | t- критерій |
|----|-------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|    |             | вibірка 1        | вibірка 2 | вibірка 1 | вibірка 2 |             |
| 1  | чарівний    | 5,73             | 5,97      | 1,09      | 0,95      | 1,15        |
| 2  | сильний     | 5,67             | 5,27      | 1,27      | 1,54      | -1,4        |
| 3  | говіркий    | 5,66             | 5,48      | 1,74      | 1,62      | -0,5        |
| 4  | сумлінний   | 4,6              | 5,32      | 1,53      | 1,49      | 2,41        |
| 5  | впертий     | 4,66             | 4,82      | 1,91      | 1,65      | 0,45        |
| 6  | відкритий   | 5,39             | 5,26      | 1,54      | 1,79      | -0,4        |
| 7  | добрий      | 5,27             | 5,15      | 1,87      | 1,40      | -0,4        |
| 8  | незалежний  | 4,38             | 4,38      | 1,82      | 1,75      | 0           |
| 9  | діяльний    | 5,56             | 5,65      | 1,53      | 1,16      | 0,33        |
| 10 | чуйний      | 5,71             | 6,43      | 1,39      | 0,78      | 3,1         |
| 11 | рішучий     | 5,22             | 5,39      | 1,59      | 1,48      | 0,36        |
| 12 | енергійний  | 5,86             | 6,07      | 1,27      | 0,94      | 0,93        |

|    |                   |      |      |      |      |      |
|----|-------------------|------|------|------|------|------|
| 13 | справедливий      | 5,47 | 5,65 | 1,55 | 1,18 | 0,64 |
| 14 | напружений        | 3,52 | 4,29 | 1,61 | 1,67 | 2,36 |
| 15 | метушливий        | 3,06 | 3,87 | 1,86 | 1,99 | 2,01 |
| 16 | доброзичливий     | 5,36 | 6,13 | 1,53 | 0,95 | -2,6 |
| 17 | впевнений         | 5,34 | 5,36 | 1,63 | 1,36 | 0,07 |
| 18 | товариський       | 5,75 | 6,15 | 1,53 | 0,97 | 1,51 |
| 19 | чесний            | 4,84 | 5,29 | 1,68 | 1,37 | 1,42 |
| 20 | самостійний       | 5,68 | 5,97 | 1,49 | 1,32 | 1,01 |
| 21 | дратівливий       | 4,22 | 4,52 | 1,68 | 1,84 | 0,85 |
| О  | фактор оцінки     | 37,1 | 40,0 | 7,29 | 4,63 | 2,33 |
| С  | фактор сили       | 34,4 | 35,4 | 5,55 | 5,81 | 0,9  |
| А  | фактор активності | 35,8 | 38,9 | 6,71 | 6,16 | 2,38 |

*Примітка: Граничне значення t-критерію дорівнює 1,948 при значущості 5% 2,626 за рівня значимості 1 %*

Для осіб, які переживають екзистенційну кризу (1-а вибірка), характерне сприйняття себе як менш активних, метушливих і ворожих, ніж для представників другої вибірки.

Після первинної обробки результатів та підрахунку t-критеріїв Стюдента для груп, що переживають і не переживають екзистенційну кризу, за кожною шкалою методики «Полярні профілі», ми отримали наступні результати (табл. 2.6).

За даними методики «Полярні профілі» особи, які переживають екзистенційну кризу, схильні сприймати себе як більш безпосередніх і прямолінійних, більш сумлінних (висока нормативність поведінки) і чутливих, ніж особи, які не переживають кризу. Особи, які не переживають її, оцінюють себе більш інтелектуально розвиненими, жорсткими і суворими, більш консервативними, дипломатичними, розважливими, ніж представники першої вибірки.

Таблиця 2.6

## Середні значення за методикою «Полярні профілі» та t-критерій

| №   | Назви шкал           | Середнє значення |         | Сигма   |         | t-критерій |
|-----|----------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|
|     |                      | Група 1          | Група 2 | Група 1 | Група 2 |            |
| 1.  | відкритість          | 7,84             | 7,18    | 1,89    | 2,21    | 1,59       |
| 2.  | інтелект             | 6,68             | 7,66    | 1,65    | 2,19    | -2,5       |
| 3.  | емоційна стійкість   | 7,19             | 6,43    | 1,15    | 2,47    | 1,73       |
| 4.  | домінування          | 7,03             | 6,68    | 2,14    | 2Д1     | 0,81       |
| 5.  | імпульсивність       | 5,11             | 4,75    | 2,16    | 2,27    | 0,8        |
| 6.  | сумлінність          | 7,1              | 6,00    | 1,93    | 2,49    | 2,48       |
| 7.  | смівливість          | 7,23             | 6,89    | 2,08    | 2,26    | 0,78       |
| 8.  | м'якість             | 7,57             | 6,52    | 1,61    | 2,06    | 2,77       |
| 9.  | підозрлість          | 5,73             | 5,23    | 2,79    | 1,89    | 1,08       |
| 10. | непрактичність       | 5,94             | 5,75    | 1,82    | 2,24    | 0,44       |
| 11. | дипломатичність      | 5,81             | 6,96    | 2,02    | 1,87    | -2,9       |
| 12. | спокій               | 7,13             | 6,52    | 1,82    | 2,01    | 1,55       |
| 13. | схильність до нового | 8,48             | 7,25    | 1,43    | 2,29    | 3,13       |
| 14. | незалежність         | 6,63             | 6,77    | 2,40    | 2,21    | -0,3       |
| 15. | самоконтроль         | 7,27             | 6,75    | 1,89    | 2,30    | 1,23       |
| 16. | збудженість          | 7,39             | 6,98    | 1,72    | 2,17    | 1,06       |

Примітка: Граничні значення t-критерію = 1,948 при рівні значущості 5%; 2,626 за рівня значимості 1 %

Методика дозволила нам конкретизувати те, в чому особистість для себе бачить сенс свого життя, і скласти ієрархію систем життєвих смислів. Подана нижче ієрархія смислів є усередненою ієрархією групових значень для осіб, які переживають кризу середини життя:

1. Екзистенційні (сенс, щоб жити, любити, бути вільним).
2. Когнітивні (сенс, щоб зрозуміти себе самого, пізнавати Бога, зрозуміти життя).
3. Самореалізації (сенс, щоб удосконалюватися, щоб здійснити себе, щоб реалізувати всі свої можливості).

4. Комунікативні (сенс, щоб бути з близькою людиною, відчувати, що комусь потрібен, радіти спілкуванню з іншими).

5. Сімейні (сенс, щоб передати все найкраще своїм дітям, жити заради своєї сім'ї, допомагати своїм рідним та близьким).

6. Альтруїстичні (сенс, щоб допомагати іншим людям, робити добро, покращувати світ).

7. Статусні (сенс, щоб досягати успіху, зробити хорошу кар'єру, займати гідне становище у суспільстві).

8. Гедоністичні (сенс, щоб отримувати задоволення, відчувати щастя, отримувати якнайбільше відчуттів і переживань).

Для осіб, які не переживають у гострій формі цю кризу, розподіл має такий вигляд:

1. Самореалізації (сенс, щоб удосконалюватися, щоб здійснити себе, щоб реалізувати всі свої можливості).

2. Статусні (сенс, щоб досягати успіху, зробити хорошу кар'єру, займати гідне становище у суспільстві).

3. Гедоністичні (сенс, щоб отримувати задоволення, відчувати щастя, отримувати якомога більше відчуттів та переживань).

4. Сімейні (сенс, щоб передати все найкраще своїм дітям, жити заради своєї сім'ї, допомагати своїм рідним та близьким).

5. Екзистенційні (сенс, щоб жити, любити, бути вільним).

6. Когнітивні (сенс, щоб зрозуміти себе самого, пізнавати Бога, зрозуміти життя).

7. Комунікативні (сенс, щоб бути з близькою людиною, відчувати, що комусь потрібен, радіти спілкуванню з іншими).

8. Альтруїстичні (сенс, щоб допомагати іншим людям, робити добро, покращувати світ).

Таким чином, особи, які не переживають екзистенційну кризу середини життя, більшою мірою орієнтовані на вирішення реальних, повсякденних проблем у своєму житті.

Після обробки результатів за методикою «Тип психологічного вдосконалення» ми отримали результати, зведені в таблицю 2.7.

Як бачимо, більшість респондентів, котрі переживають екзистенційну кризу, хотіли б розвивати вольові якості своєї особистості: силу волі, витримку, впевненість; причому переважає прагнення утвердитися в м'якшому оточенні (щоб оточуючі стали добрішими, щирішими, співчутливішими). Вони більшою мірою орієнтовані на переживання своїх труднощів і не завжди схильні надавати допомогу іншим.

Особи, які не переживають аналізовану кризу, орієнтовані більшою мірою на розвиток своїх моральних якостей і націлені на допомогу іншим.

Включивши цю методику в наше дослідження, ми ставили собі за мету намітити перспективи розвиваючої роботи з особами, що переживають кризу середини життя.

Таблиця 2.7.

## Розподіл респондентів за типами психологічного вдосконалення

| № з/п | Тип психологічного удосконалення                       | Ключ |       | % вибору |         |
|-------|--|------|-------|----------|---------|
|       |  | Себе | Інших | Група 1  | Група 2 |
| 1.    | Стати твердішим разом з усіма (зробити світ сильнішим) | В    | В     | 18,6     | 24,2    |
| 2.    | Утвердитися самому у м'якшому оточенні                 | В    | М     | 43,8     | 0,9     |
| 3.    | Пом'якшити свою вдачу, допомагаючи утвердитися         | М    | В     | 26,6     | 39,8    |
| 4.    | Стати м'якше разом з усіма (зробити світ добрішим)     | М    | М     | 11,0     | 35,1    |

*Примітка: В – вольові якості; М – моральні якості*

Після проведення методики і самостійного визначення свого типу психологічного вдосконалення, ми промовляли приблизно таку фразу: «Отже, ви

визначили тип свого психологічного вдосконалення. Тепер ще раз зверніть увагу на ту якість, яку Ви обрали, щоб її розвивали оточуючі Вас люди. Найцікавіше тут те, що людина зазвичай бажає іншим, сама того не усвідомлюючи, щоб вони розвивали ті якості, яких не вистачає їй. Поставте собі запитання: «А чи достатньо у мене розвинена ця якість, щоб я міг вимагати від інших, щоб вони її розвивали її так само, як і я? Чи, може, мені її теж не вистачає, просто я цього якось раніше не помічав? Подумайте над цим...».

По зворотній реакції багатьох респондентів ми могли судити, що виявлений факт дійсно має місце. Ця методика дозволяє звернути увагу суб'єкта на усвідомлення можливості розриву, неадекватності суб'єктивного ставлення до реального стану справ. Рефлексія змісту свого образу Я «з боку» може бути точкою опори для подальшого саморозвитку і самовиховання.

### **2.3. Тренінгова програма позитивного розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя**

Психологічна підтримка особистості спрямована не на компенсацію слабких, а на зміцнення її сильних сторін, на розширення індивідуальних можливостей і ресурсів, що забезпечує високу ефективність особистісного розвитку. Психологічна підтримка особи, що переживає екзистенційну кризу середини життя, розглядається як спосіб перетворення ним своїх взаємовідносин зі світом і оточуючими за типом рішення творчої задачі на особистісний розвиток.

Перетворення взаємовідносин засноване на знанні сильних сторін особистості і спрямоване на: а) збереження та зміцнення позитивних устремлінь особистості; б) посилення її життєстверджуючих цілей, цінностей та суб'єктивних відносин з іншими; в) розширення діапазону форм позитивної соціальної активності.

Одиницею здійснення психологічної підтримки особистості, що переживає екзистенційну кризу, стає вирішення завдання на відновлення відповідності

людини вимогам навколишньої реальності шляхом відновлення у неї адекватного бачення світу, зміцнення інформованості, емоційно-вольової рівноваги і адекватної ситуації соціальної поведінки. Теоретична модель процесу надання підтримки таким особам відображає послідовність ситуації соціальної взаємодії, що динамічно розгортається в часі, з точки зору антропологічного підходу, розкриває зміст процесу переосмислення життєвого досвіду в цілому.

Передумовами здійснення переосмислення індивідуального досвіду служать певні утворення інтелектуальної, емоційної та поведінкової сфер особистості, що складаються в результаті в загальноособистісну мотиваційну готовність до продуктивного продовження життєвого шляху (Дж. Аткинсон – Ф. Хайдер).

Процес перетворення колишнього досвіду відбувається як подолання невідповідності між проаналізованими та усвідомленими вимогами до бажаного результату та наявними реальними даними (М. Форверг, Т. Альберг).

Процес подолання невідповідності між наявним і необхідним рівнем особистісного розвитку супроводжується формуванням нових або зміною наявних соціальних установок. У цьому процесі інтерес представляють два моменти: умови, за яких зовнішнє завдання стає завданням на «особистісний зміст», та умови виникнення нового знання серед дискредитованих і відкинутих за непотрібністю варіантів рішення («інсайт»).

Успішність чи неуспішність процесу надання психологічної підтримки залежить від зовнішніх і внутрішніх причин і передумов (L. Thomas, Sh. Harry-Augstein). При невдалій спробі зміни особистість може отримати інтенсивну психотерапевтичну підтримку і конструктивний зворотний зв'язок від інших учасників. У неї завжди є можливість повернутися на вихідний рівень компетентності для здійснення альтернативного вибору особистісного розвитку. На кожному з п'яти етапів надання психологічної підтримки можливий вихід на «плато» – відмова особистості від подальшої самозміни.

При організації та проведенні групових занять слід враховувати особливості мотивації суб'єктів цього процесу, створювати умови для успішного проживання ними ситуації групового навчання та закріплення здобутого нового універсального творчого знання.

На кожному з етапів реалізації програми психологічної підтримки змінюється позиція організатора психорозвиваючої роботи, оскільки вона відповідає особливостям кожного з п'яти етапів вирішення творчої задачі. Організатор послідовно на п'яти етапах надання психологічної підтримки постає як: 1) інформатор; 2) експерт; 3) психотерапевт; 4) рівноправний учасник; 5) відсторонений спостерігач.

Психологічна підтримка особистості при вирішенні нею екзистенційних проблем як практичне вираження ідеї даної події знаходить своє втілення в розробці та впровадженні інтенсивних гуманітарних технологій особистісного розвитку.

Можна виділити три напрями розробки таких програм, що містить орієнтованих на одну з трьох сторін події (кооперативного розвиваючого взаємодії); а) свідомості; б) співпереживання; в) содействія. Вони пов'язані з практичною діяльністю з надання різного роду підтримки: а) інформаційної (інтелектуальної, експертної); б) емоційно-енергетизуючою; в) позитивно-діяльнісної (консультаційної, організаційної, технологічної).

Тренінгова програма психологічної підтримки в контексті ідеї розвитку особистості передбачає створення такої теоретичної конструкції, яка, відтворюючи структуру психологічної підтримки, стала б основою спеціально організованого особистісно розвиваючого процесу, спрямованого на сприяння особистості у вирішенні комплексу екзистенційних проблем, що стоять перед нею. При цьому конструйована інструментальна модель постає як ідеальна система, структурні компоненти якої відтворюють деякі суттєві властивості системи-оригіналу – реальної системи діяльності практичних психологів у сфері

надання психологічної допомоги особам, що переживають екзистенційну кризу середини життя.

Аналіз наукових публікацій став підставою для розробки тренінгової програми розвитку особистості при вирішенні нею екзистенційних проблем на етапі середини життєвого шляху.

Проведене дослідження дозволило намітити основні напрямки психологічної підтримки осіб, які переживають екзистенційну кризу середини життя, орієнтовані зміну наступних особистісних параметрів:

- зниження рівня особистісної дезадаптованості;
- розширення соціальної та особистісної компетентності;
- підвищення стійкості життєвих інтересів особистості;
- позитивна динаміка усвідомленості особистісних виборів;
- посилення ступеня суб'єктної включеності в проектування життєвого шляху.

Дослідження дозволило сформулювати визначення психологічної підтримки особистісного розвитку в умовах вирішення нею екзистенційних проблем середини життя як виду діяльності психолога, спрямованої на створення психологічних умов для розширення особистісного потенціалу у важких життєвих ситуаціях.

Таке розуміння дозволяє виділити основні структурні елементи програми тренінгу.

1. Суб'єкти – особи, які переживають екзистенційну кризу середини життя.
2. Предмет психологічної підтримки – особистісний розвиток суб'єкта кризової ситуації.
3. Зміст програми – організація та координація самопізнання та саморозвитку та психологічна допомога в становленні та особистісному розвитку особи в кризовій ситуації.

4. Мета – особистісний розвиток особистості ситуації зануреності у процес осмислення екзистенційних проблем.

5. Завдання, вирішення яких забезпечує досягнення мети:

- стимулювання усвідомлення особистістю змісту кризи, що переживається нею;
- підвищення психологічної компетентності особистості;
- психодіагностика динаміки особистісного розвитку;
- консультації особистості щодо пережитих нею психологічних труднощів;
- проведення тренінгів, орієнтованих на розширення самосвідомості, бачення позитиву в житті, перебудову життєвих орієнтирів і стратегій;
- допомога у здобутті перспективи свого майбутнього життєвого шляху.

6. Засоби психологічної підтримки – технології, створені задля розвиток особистості етапі переживання нею екзистенційних проблем середини життя;

7. Умови психологічної підтримки: полісуб'єктність; особистісна орієнтованість; спрямованість формування ситуації розвитку личности; безумовне прийняття особистості суб'єкта, який потребує психологічної підтримки.

8. Результати психологічної підтримки: набуття сенсу життя; бачення перспектив позитивного саморозвитку; зняття симптомів соціально-психологічної дезадаптованості; усвідомленість життєвих виборів; суб'єктна включеність у проектування життєвого шляху.

Міжособистісна взаємодія в цьому просторі передбачає не так трансляцію інформації, як включення ставлення до іншого як до особистості. Саме це відношення є основним при визначенні умов психологічної підтримки - полісуб'єктності, особистісної орієнтованості, спрямованості взаємодії психолога з клієнтом на формування ситуації розвитку особистості, безумовного прийняття

особистості суб'єкта, що потребує психологічної підтримки. Реалізація даних умов вимагає компетентності спілкування, довірчих відносин, розуміння, прийняття, емпатії, авансування в міжособистісній взаємодії.

Компетентність у спілкуванні передбачає готовність та вміння будувати контакт на різній психологічній дистанції, вміло варіювати діапазон відносин від психологічно відсторонених до інтимно-особистісних. Реалізація компетентного спілкування можлива у разі підвищення значущості приватного життя людини, цінності її внутрішнього світу, що неможливо без розвитку довіри.

Відносини справжньої довіри будуються на взаємності.

Авторитетні рішення зумовлені статусно-рольовою позицією психолога повинні припускати особисте ставлення до іншого як до цінності. Оптимальним способом прояву довіри є довіра до потенційних здібностей особистості.

Серед способів, що допомагають завоювати довіру, ефективними вважаються такі як аттрактивність, чарівність, компетентність, впевненість, стильові характеристики мови. Людина, як правило, викликає більше довіри, якщо її дії асоціюються з позитивними почуттями.

Довіра передбачає авансування можливості розвитку будь-якої людини. Авансування моделює реальну ситуацію успіху. Фактором розвитку суб'єкта стає діяльність, що реально приносить успіх і максимальне задоволення. Створення ситуації успіху – це авансування, що істотно просуває людину в особистісному розвитку.

Ефективно розвиваюча взаємодія ґрунтується на такому механізмі спілкування як розуміння. Розуміння пов'язані з позитивними емоціями. Його метою є задоволення інтересу до іншої людини.

Реконструюючи внутрішній світ одне одного, суб'єкти спілкування відображають себе у сприйнятті іншого, одночасно відображаючи іншого в собі – так у процесі розуміння виступають механізми рефлексії та ідентифікації одночасно.

Значне місце у реалізації психологічної підтримки відводиться формування інтересу людини до себе.

Психологічна підтримка особистості на етапі переживання нею екзистенційних проблем може здійснюватися лише на основі особливого типу взаємовідносин суб'єктів, що передбачають особистісно-орієнтовану розвиваючу взаємодію. Взаємодія суб'єктів у процесі реалізації психологічної підтримки є видом духовних відносин. Специфіка духовних відносин вбачається в тому, що вони пов'язані з духовною діяльністю, з виробленням, розвитком та захистом ідей та поглядів; охоплює всю сферу духовного життя.

Будь-яка комунікація може бути потенційною психотерапевтичною допомогою. Своєрідність відносин, що допомагають, полягає в тому, що суб'єкт діяльності є своїм первинним інструментом роботи. Особливу роль набуває конгруентність як здатність усвідомлення та прийняття власних почуттів.

Здійснення психологічної підтримки особистісного розвитку може бути здійснено у вигляді слів, висловлювань, дотиків, спільних дій, виразом особи, допомоги.

Будь-яка психологічна допомога та самопомога в ситуації кризи передбачає низку ступенів: розуміння проблеми, відповіді на питання «для чого?», «що?», «як?», рефлексію та набуття готівкового досвіду; усвідомлення можливості вибору, навчання, розвиток позитивного самовідносини, прийняття світу, здобуття головної мети.

Особистісні установки психолога в процесі психологічної підтримки особистості, що переживає екзистенційну кризу середини життя повинні ґрунтуватися на прийнятті, внутрішньої впевненості в можливостях і здібностях клієнта і своїх власних, здатності відкрито транслювати свої думки у спілкуванні, емпатичному розумінні, здатності бачити його внутрішній світ із внутрішніх позицій.

Провідною метою тренінгових занять був психологічний супровід особистісного розвитку при формуванні самостійної, суб'єктної позиції на подальших етапах життєвого шляху.

Тренінг розрахований на 5 занять з 4-6 годин. Коротко опишемо змістовне наповнення цієї програми.

### Заняття №1

Мета: самопізнання; розвиток уміння аналізувати свої власні сили, знання своїх переваг та проблемних зон; усвідомлення ресурсів, необхідних для досягнення успіху.

Вправи та техніки.

Вправа «Лист до свого Я»

Ця вправа ґрунтується на активізації підсвідомих уявлень про себе та стосунків до свого Я. Ефективно при ухваленні рішення, здійснення життєвих виборів.

«Коли перед нами постають особливо важкі питання, ми можемо звернутися до нашої внутрішньої сутності. Ви можете написати листа до свого Я. Опишіть ситуацію вибору, в якій ви знаходитесь і розкажіть про свої проблеми, проаналізуйте всі плюси та мінуси можливих рішень, опишіть свої почуття. Відповідь може прийти одразу або за кілька днів».

Рефлексія.

Вправа «Мої плюси та мінуси»

Вправа спрямована на систематичну рефлексію своїх переваг і «мінусів», на можливість усвідомити власні особливості, які можуть виступати як суб'єктивні труднощі.

«Візьміть маленькі аркуші паперу, покладіть їх горизонтально і розділіть вертикальною рисою навпіл, ліворуч зверху малюєте плюс, справа вгорі – мінус. Ваше перше завдання: там, де плюс, напишіть свої сильні риси та здібності, які

допоможуть вам при досягненні життєвих цілей. Там, де мінус, напишіть свої слабкі, негативні риси, ваші особливості, які можуть стати на заваді вам».

Рефлексія.

Вправа «Мій успіх»

Згадайте ситуацію, коли ви були успішними. Що сприяло цьому? Що допомогло вам досягти успіху? Що ви відчували тоді? Подумайте, які ресурси є у вас для досягнення успіху.

Рефлексія.

Вправа «Метафора проблеми»

Ціль: зрозуміти суть наявних проблем і постаратися усвідомити можливість їх подолання.

I етап

Важко уявити людину, яка ніколи не відчувала жодних психологічних проблем, які викликають внутрішні переживання.

Опис вправи. Учасникам пропонується попрацювати зі своїми проблемами, які викликають дискомфорт. Від учасників не вимагається докладного викладу проблеми. Їм слід зобразити складну ситуацію у метафоричній формі.

Метафори зображують на папері за допомогою фарб, фломастерів, олівців та ін.

Звучить тихо музика. Учасники заплющують очі і подумки повертаються в ситуацію, в якій вони відчували труднощі, дискомфорт і неприємні переживання. «Погляньте на ситуацію ніби збоку, залишаючись до неї досить емоційно холодними... які почуття викликає ця проблема? Який образ народжується? З чим чи з ким асоціюєтесь ви самі? Поверніться трохи назад і згадайте іншу ситуацію, яку також сприйняли як проблемну. Чи та сама ця проблема? Такі ж викликає почуття? Якщо ні, спробуйте зрозуміти, в чому подібність цих проблем? А тепер, розплющіть очі, мовчки візьміть пензлик, або олівець, фломастер і починайте малювати малюнок, який можна було б назвати «Моя проблема, яка викликає в

мені неприємні почуття». Обов'язково потрібно, щоб ваш малюнок містив метафору вашої проблеми».

#### II етап.

Опис вправи. Потім учасникам необхідно повернутися у коло, взявши із собою малюнки. Слід розкласти так, щоб всі інші учасники групи могли їх добре бачити. Потім кожному з членів групи слід відвідати вернісаж метафоричних проблем. Учасникам потрібно побачити в картинках інших товаришів їх проблеми, зрозуміти сенс пропонованої метафори і вибрати ту картинку, метафора якої здається ближчою. Все це без слів... Кожен із учасників починає розглядати картини.

Після перегляду учасники беруть свій малюнок і кладуть його поряд з тим малюнком, метафора якого найбільше збігається з баченням власної проблеми. Таким чином, у результаті виявляються групи споріднених за духом метафор».

#### III етап.

Опис вправи. Наступне завдання – перекласти метафору з мови малюнка мовою слів. Але це не означає, що учасники повинні пояснювати суть проблеми, що турбує. Учасники створюють словесну метафору проблеми та розповідають її своїм товаришам по групі.

Після цього група має вигадати загальну метафору, яку потрібно подати і в малюнку, і в словесному викладі. При засудженні словесного метафоричного образу проблеми не розкривають учасники реальний її зміст, а використовують тільки метафоричний мову.

Після закінчення вироблення загальної метафори кожна група представляє іншим метафоричний образ своєї проблеми.

#### IV етап.

Опис вправи. Від учасників вимагається найважливіше – це створити метафору перемоги над проблемою. Учасники разом вигадують нестандартну, позитивну метафору. Дуже добре, якщо учасники вносять у образ, що

створюється, неабияку частку гумору. Після створення метафор учасники демонструють їх.

Рефлексія.

### Заняття №2

Мета: рефлексія джерел психологічних проблем; усвідомлення значущих граней своєї особистості; усвідомлення ресурсів та потенціалу розвитку, подолання негативізму у життєвій позиції.

Вправи та техніки.

Вправа «Розминка»

Цілі: визначення рівня прийняття відповідальності за себе, своє життя. Особливість цього заняття в тому, що воно одночасно діагностує наявний рівень відповідальності і дає поштовх до усвідомлення того, хто є відповідальним за те, як складається наше життя.

Опис вправи. Учасникам дається завдання написати імена п'яти осіб, які несуть за них відповідальність. Потім слід написати імена п'яти осіб, яких вони несуть відповідальність. Після цього учасники повертаються до перших п'яти людей та відзначають їхню частку відповідальності у відсотках. Ту ж операцію роблять і над другим списком імен.

Обговорення. Учасникам пропонується інтерпретація цього тесту за кількома пунктами: чи відзначили себе і вперше, і вдруге; чи були люди у списках, чия відповідальність перевищує 50%-ий рубіж; чи можуть вони відзначити людину, яка повністю винна в тому, що трапилося з учасниками (і погане та добре). Кожен із учасників робив висновок про відповідальність за своє власне життя.

Рефлексія.

Вправа «Чим я цінний для цього світу»

Цілі: спроба учасників групи висловити їхнє відчуття власної значущості; можливість виходу рівень довіри. Також ця вправа діагностує рівень свідомості життя та безпеки.

Опис вправи. Учасникам групи пропонується написати розгорнуту відповідь на запитання: «Чим я цінний для цього світу».

Обговорення. Після того, як цю вправу виконано, добровольцю пропонується прочитати те, що він написав. Після того, як він прочитає свою роботу, розпочинається обговорення. Ті, хто вважає за потрібне, висловлюються вголос, інші записують. Відповідають такі питання: чи легко було виконувати цю вправу; які почуття викликало його виконання; що відчували учасники, коли добровольці зачитували свій твір; що було простіше: слухати інших чи писати самому.

Рефлексія.

Вправа «Мій всесвіт»

У процесі роботи над даною вправою учасники рефлексують про межі своєї особистості, особливості свого внутрішнього світу і зовнішнього оточення, ресурси і потенціал розвитку.

У центрі листа потрібно намалювати сонце і в центрі сонячного кола написати літеру «Я». Потім від цього «Я» – центру свого Всесвіту – треба прокреслити лінії до зірок та планет:

- Моє улюблене заняття ...
- Моя улюблена тварина...
- Мій найкращий друг...
- Мій улюблений звук...
- Мій улюблений запах...
- Моя улюблена гра...
- Мій улюблений одяг...
- Моя улюблена музика ...

- Мій улюблений час року...
- Що я найбільше на світі люблю робити...
- Місце, де я найбільше на світі люблю бувати...
- Мій улюблений співак чи гурт...
- Мої любі герої...
- Я відчуваю в себе здібності до...
- Людина, якою я захоплююсь найбільше на світі...
- Найкраще я вмію...
- Я знаю, що зможу...Я упевнений у собі, тому що.

Ведучий говорить про те, що «зіркова карта» кожного показує, що у кожного багато можливостей, багато того, що робить кожного унікальним. Кожна людина може досягти в житті успіху і зробити так, щоб іншим людям поряд з нею було веселіше та радісніше жити.

Рефлексія.

Вправа «Конструктивна чи деструктивна агресія?»

Мета: навчити розпізнавати спрямованість своїх агресивних імпульсів.

Опис вправи. Кожній людині від природи дано агресивну енергію. Проте, різні люди використовують її по-різному. Одні – щоб творити, і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною. Інші – щоб знищувати чи руйнувати, і тоді агресія – деструктивна. Конструктивна агресія – це активність, прагнення досягнень, захист себе та інших, завоювання свободи і незалежності, захист власної гідності. Деструктивна агресія – це насильство, жорстокість, ненависть, недобррозичливість, роздратування, впертість, самозвинувачення. Викид деструктивної енергії може спровокувати дії оточуючих у відповідь, здатні пошкодити наш захист. Тому, щоб розуміти, що з нами відбувається, чому виникає загроза нашій безпеці, дуже важливо розпізнавати свої агресивні імпульси, керувати ними та спрямовувати в бажане русло, не завдаючи шкоди оточуючим.

Рефлексія. Проаналізуйте власну поведінку та постарайтеся відповісти на запитання:

1. У якій формі (деструктивній чи конструктивній) найчастіше проявляється ваша агресивна енергія?

2. Подумайте, яким способом, як ви справляєтеся зі своєю агресивною енергією: даєте їй хід, або навпаки, намагаєтеся стримувати?

3. Як ви ставитеся до власної агресивної енергії – боїтеся її, насолоджуєтеся нею, отримуєте від неї задоволення?

4. Які ваші звичні способи розрядження цієї енергії?

У процесі виконання вправи необхідно уявити можливість висловитися кожному учаснику групи, не обмежуючи його у часі і не звужуючи тематику його оповідання.

«Мої ресурси»

«Складіть список тих необхідних для досягнення цілей ресурсів, які ви вже маєте. Опишіть, що у вас вже є – це можуть бути якісь риси характеру, друзі, які вас підтримають і вам допоможуть, фінансові ресурси, рівень вашої освіти, ваша енергія, нарешті, час, який ви маєте в своєму розпорядженні тощо».

Рефлексія.

### Заняття №3

Мета: самопізнання; підвищення ступеня усвідомленості подій минулого та сьогодення; оцінка значимості впливу на ці події оточуючих (особливо - батьків).

Вправи та техніки.

Вправа «Я вчора, сьогодні, завтра»

Мета: Актуалізація «Я – станів» у минулому, теперішньому та майбутньому, активізація самосвідомості, власних проблем.

Опис вправи. Група ділиться на трійки чи четвірки і розсаджується в підгрупи. Відстань між ними має бути не менше 1,5-2 метрів. Учасникам дається інструкція: у групі оберете того, хто розпочинатиме вправу. У колі необхідно послідовно

обмінюватися пропозиціями. Починати фразу треба з певних слів, які зараз будуть названі. Вправа складатиметься з трьох серій, починати або закінчувати які необхідно лише за командою.

Серія 1. Раніше я ...

Серія 2. Насправді я ...

Серія 3. Незабаром я ...

Потрібний час: 15-20 хвилин на кожен серію.

Рефлексія. Після проходження трьох серій група утворює загальне коло та обговорює, що сподобалося, що не сподобалося у цій вправі; що важко було зробити, що легко; у якій серії зазнають найбільших труднощів; розкажіть, що відчували, про що думали під час виконання вправи.

Вправа «Життєва драма»

У ході цієї вправи учасники мають можливість віддиференціювати власні очікування від себе і свого майбутнього від очікувань значних дорослих. Також ініціюється тенденція змін.

Інструкція: «Уявіть себе у театрі. На сцені розігрується драма з вашого життя. Триває остання репетиція перед прем'єрою.

Як ви назвете цю виставу? Хто його головні герої?

Почніть виставу зі свого народження. Уявіть на сцені всі конфліктні ситуації, які залишилися ще у вашій пам'яті.

Відчуйте кожен сцену вистави. Це ваше життя і ви – головний герой! Але ви і сценарист, який може по ходу дії змінити зміст деяких сцен, і режисер, який може внести суттєві змістовні та емоційні акценти в епізоди.

Найяскравіше уявіть своїх батьків, їх характери, типову поведінку, згадайте конфлікти з ними. Потім на емоційному рівні в процесі усвідомлення своїх почуттів спробуйте зрозуміти, як їх особисті якості відображені у ваших життєвих вчинках, виборі, перспективах, життєвих планах? Знайте, чим сильніше ви

відкидаєте негативні якості батьків, тим яскравіше вони виявляються і теж відкидаються вами. Будьте щирі. Це неоціненний досвід.

Але ваше життя не закінчене, а спектакль повинен мати фінальний епізод. Уявіть своє життя та себе у майбутньому.

Тепер поставте собі такі питання: «Що хочу змінити?», «Що мені потрібно цього зробити?». Змініть майбутній сценарій, змініть головних героїв, якщо це можливо і потрібно. Тепер ви задоволені? Тоді закрийте очі і уявіть прем'єру вашої майбутньої вистави. Ви у залі. На сцені – ваше життя. Дивіться і відчувайте, переживайте та співпереживайте. Сценарій – це розуміння та усвідомлення своєї особистісної програми життя».

Рефлексія.

Гра «Подарунки»

Ціль: Усвідомлення власних проблем.

Опис вправи. Всі члени групи анонімно дарують один одному уявні подарунки, як би можливості даруючого були не обмежені нічим. Для цього гравці запасуються маленькими листочками паперу в кількості, на одиницю меншу від числа учасників. Потім ведучий оголошує, що розпочато збір подарунків для гравця Р. Усі пишуть назви, найменування, позначення, характеристики та кількість тих речей, предметів, об'єктів, явищ, які хочеться подарувати саме гравцю Р. Кожен пише назву подарунка на одному із листків свого набору. «Подарунки» не підписуються. Ведучий збирає і складає їх окремою пачкою, не передаючи адресату доти, поки не будуть зібрані подарунки для всіх бажаючих. Потім «подарункові набори» лунають. Деякий час учасники вивчають зміст записок.

Рефлексія.

Вправа «Чарівний магазин»

Ціль: Діагностика психологічних проблем учасників групи.

Опис вправи. Тренер пропонує членам групи уявити, що в кабінеті виник невеликий магазин, що має у своєму асортименті такі «товари», як «безпека», «здоров'я», «сміливість», «життєва мудрість», «фізична сила» емоційна стійкість», «порядність», «помста», «впевненість у собі», «культура», «освіта», «повага» тощо. Потім викликається доброволець, який може спробувати «виміняти» одну чи кілька подібних речей. Наприклад, учасник просить у продавця «сміливість». Керівник, який відіграє роль власника магазину, починає запитувати «покупця», скільки йому треба «сміливості», хто має почати його побоюватись і за що. Після цього власник магазину просить щось замість покупця. Можливо, що покупець запропонує як плати за сміливість свою життєву мудрість.

Рефлексія.

#### Заняття №4

Мета: усвідомлення своїх бажань та цілей; вміння ставити цілі на шляху досягнення мрії; реалістичність поставлених цілей та можливість здійснення усвідомлених виборів; оцінка коштів та ресурсів при досягненні цілей.

Техніки та вправи

Вправа «Мудрець»

Мета: Діагностика особистісних проблем та очікуваних варіантів їх вирішення.

Опис вправи. Закрийте очі, уявіть зелений лук і старий дуб на краю луки. Під деревом сидить мудрець, який відповість на будь-яке запитання, яке йому ставлять. Підійдіть до нього, задайте питання, що Вас цікавить, і вислухайте відповідь. До дуба прибито календар. Прочитайте на ньому число. Потім закрийте очі та поділіться своєю фантазією з групою.

Рефлексія.

Вправа «Мої мрії»

«Складіть список того, що ви мрієте, ким хочете стати, яким хочете стати, де жити, чим займатися, що мати. Де тільки можна, скорочуйте слова і переходьте до

наступного бажання. Дайте волю своїй уяві, відкидайте обмеження. Записуючи те, чого ви хотіли б в результаті досягти, дотримуйтесь таких правил: формулюйте свої мрії в позитивних термінах, не пишiть, чого б ви не хотіли, але тільки те, чого ви прагнете; будьте гранично конкретні, постарайтеся ясно уявити собі, як це виглядає, як пахне, як звучить, як на дотик».

Рефлексія.

Вправа «Сон про майбутнє

За допомогою спрямованої уяви учасники можуть інтуїтивно прояснити для себе свої цілі, очікування та бажання.

«Ми маємо здатність по-різному сприймати час. Сядьте зручніше та розслабтеся. Тепер уявіть собі будь-який годинник з циферблатом. Тримайте їх перед своїм внутрішнім поглядом. Спостерігайте за тим, як годинник починає йти вперед. Уявіть собі у всіх деталях, як рухається секундна стрілка, що відбувається з хвилиною та годинною. Тепер уявіть собі, що годинник поступово починає бліднути і легкий сон переносить вас у бажане майбутнє. У цьому сні з'являться різні образи, як виразні, і злегка намічені. Зв'яжіть образи майбутнього, що виникли, з вашими усвідомленими бажаннями. За ці кілька хвилин ви можете пережити ті важливі події, на які сподіваєтесь у майбутньому. Запишіть свій «Сон про майбутнє».

Рефлексія.

Вправа «Мої цілі»

«Сформулюйте такі цілі, досягнення яких у принципі залежить від вас, те, чого ви прагнете, має виходити від вас, бути вашим.

Спроектуйте у майбутнє наслідки ваших сьогоднішніх цілей, подумайте, чи не завдадуть вони шкоди іншим людям чи вам самим».

Рефлексія.

Вправа «Якості моїх цілей»

Уточніть, чи сформульована кожна мета в позитивних термінах; чи конкретно це формулювання; чи є чітке уявлення про результат; чи підконтрольне досягнення цієї мети вам особисто.

Рефлексія.

### Заняття №5

Мета: усвідомлення своїх інтересів, можливостей і схильностей щодо майбутньої професії та профілю навчання; визначення провідної думки значущих дорослих по даному питанню; виділення власних резервів і потенціалів розвитку при зробленому виборі (професії або профілю навчання).

Техніки та вправи

Суб'єктно-орієнтована адаптація ДДО

Учасники проходять тестування, а потім дають собі психологічні характеристики за параметрами, що діагностуються. Пропонується гра в представників певних соціальних ролей, «Презентуйте себе як представника певної ролі. Як вам живеться? Що цікавого відбувається? Які проблеми зустрічаються у вашому житті? Які перспективи розвитку є у вас? Потім учасникам пропонується побувати кожному у вигляді представника всіх розглянутих ролей незалежно від вибору.

Рефлексія,

Вправа «Частини мого «Я»

Мета: Усвідомлення себе, поведінка.

Матеріали: папір, набори кольорових олівців.

Опис вправи. Ведучий пропонує учасникам групи згадати, якими вони бувають у різних випадках залежно від обставин (іноді настільки несхожими на самих себе, ніби це різні люди), як вони, трапляється, ведуть внутрішній діалог із собою в небезпечних ситуаціях, і спробувати намалювати ці різні частини свого «Я». Це можна зробити так, як вийде, а, можливо, символічно.

Рефлексія. Після виконання завдання учасники, зокрема ведучий, по черзі показуючи свої малюнки групі, розповідають, що у них зображено. Підлітки обмінюються враженнями, чи важко було виконати завдання, чи важко розповісти, що зобразили.

Твір «Я і профіль», «Я і моє майбутнє життя»

Бесіда з творів уточнюючого та допомагаючого характеру.

### **Висновки до другого розділу**

Розглянута нами криза виявилася подвійно складною, бо об'єднала в собі певне накладення кількох кризових тенденцій. Одна з них значною мірою зумовлена біосоціальним розвитком людини, яка вступила на новий виток своїх фізіологічних особливостей, які неоднозначно сприймаються як у соціумі, так і самою людиною. Цей аспект кризи включає буквально всі сфери проявів людини – і побутову, і професійну, і фінансову, і сімейну.

Поряд із позитивом вступу на нову вікову ступінь, вона несе для суб'єкта і певний запас труднощів, які необхідно подолати, перш за все, на особистісному рівні.

Однак на особистісному рівні в даний період також відсутня цілісність і гармонія. Нагромадивши значний досвід, у цей відрізок життєвого шляху людина потрапляє в ситуацію необхідності переосмислення своїх колишніх життєвих позицій, досягнень, пріоритетів, цінностей, планів.

Не кожен має власний «запас міцності», щоб самостійно вийти із ситуації «подвійної кризи». Причому знайти необхідно позитивне вирішення труднощів, що виникли, інакше – психічні травми, згасання життєвих прагнень, суїцидальні тортури.

У цій ситуації зростає роль психології як науки, покликаної зрозуміти суть проблем, що виникають перед особистістю, виробити рекомендації з надання їй дієвої допомоги, і практикуючих психологів, від яких потрібно застосувати

теоретичні знання на практиці, переломивши їх до надання психологічної допомоги конкретної особистості , що перебуває у ситуації екзистенційної кризи середини життя.

Проведене дослідження дозволило підтвердити висунуту нами гіпотезу. Усі поставлені завдання було вирішено.

## ВИСНОВКИ

Криза середини життя є неминучим періодом життєвого шляху особистості. На цьому етапі спостерігається зростання особистісних проблем, що утворюють кризу особистості. Професійна і подійно-біографічна кризи в даний період не складають суть кризи, що переживається.

Ядром особистісної кризи середини життя є екзистенціальні проблеми, тобто проблеми переосмислення пройденого життєвого шляху, колишніх цінностей, пріоритетів, орієнтирів, самоусвідомлення тощо.

Екзистенційна криза в середині життя є допустимою, але не неминучою складовою психічного простору людини. До загальних аспектів, пов'язаних із кризою початку зрілості відносяться: відсутність почуття щастя, почуття відчуження з друзями і втрата сенсу життя. До специфічних особливостей кризи періоду «середини життя» відносяться: незадоволеність життєвою самореалізацією; втрата сенсу життя, відчуття безвиході, страх смерті, гіркота від життєвих втрат і втрата самоповаги. Наявність психологічної своєрідності у змістовному наповненні екзистенційної кризи змушує диференціювати зміст практичної допомоги особам, що переживають екзистенційну кризу, залежно від їх вікових показників.

Виділено такі психологічні особливості осіб, що переживають екзистенційну кризу середини життя:

а) зміна ціннісно-сислової сфери:

- ламання цілей майбутнього, тобто колишні життєві цілі втратили свою особистісну цінність, а нові виявилися не сформованими;
- втрата інтересу до життя в теперішньому, зниження її емоційної насиченості та особистісного сенсу; життя «підживлюється» переважно спогадами про минулі успіхи;
- зниження гнучкості у реалізації власних цілей;

- превалювання наступного ряду цінностей: екзистенційні, когнітивні, самоактуалізація;

б) дефекти Я-концепції:

- завищення критичності щодо себе, своїх переваг і слабкостей;
- бачення у собі переважно недоліків;
- реалізація низької самооцінки;
- постійна готовність до самозвинувачення;
- відсутність віри у свої сили та можливості контролювати події власного життя;
- невіра у здатність контролювати події власного життя; спостерігається незадоволеність прожитим життям;
- порушення здатності приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи;

в) відмова від несення відповідальності за своє життя:

- події, що відбуваються, оцінюються як результат дії зовнішніх сил;
- звуження бачення можливості самостійного життєвого вибору;
- перекладання відповідальності за успішність подальшого життя на інших;
- зниження здатності швидко реагувати на аспекти ситуації, що змінюються;

г) порушення в емоційній сфері особистості:

д) проблеми висловлювання своїх почуттів;

е) негативний спектр переживань.

Виявлені особливості особистості в період переживання нею екзистенційної кризи середини життя позначають напрямки роботи в плані надання психологічної підтримки в особистісному розвитку таким особам.

Розроблено тренінгову програму з метою психологічної підтримки осіб, що переживають екзистенційну кризу середини життя, яка ґрунтується на організації

особистісно-розвиваючої взаємодії клієнта та психолога з дотриманням низки принципів (побудова особистісного розвитку за зразком вирішення творчої задачі, опора на соціальний інтелект клієнта, обов'язковість роботи з результатами діагностики, рефлексивна наступність, добровільність участі та відкритість психорозвиваючої групи, безоцінність чи знижена критичність, відбір матеріалу, наближеного до реального життя, активність, продуктивність, творча позиція організатора психорозвивального процесу та осіб, залучених до нього) та орієнтується на зміцнення сильних сторін особистості в рамках розширення її індивідуальних можливостей та ресурсів.

Проведене дослідження не вичерпує проблеми особистісного розвитку в ситуації екзистенційної кризи середини життя і може бути продовжено у подальших дослідженнях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : ДНУ, 2010. 244 с.
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.
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.
5. Ващенко І.В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки // Проблеми сучасної психології. 2019. № 46. С. 59-87.
6. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри 212 монографія ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 83-106.
7. Грекова В. Методологічні підходи до дослідження екзистенційної кризи. Гілея: науковий вісник. 2013. № 78. С. 148-151.
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.
9. Джеджерера 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.

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 А.С., Лисеная А.М. Психотерапевтичний контекст переживань. 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. № 2. С. 132–148.

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-смысловий аспект : монографія / Д.В. Лебедєв, С.Ю. Лебедева, 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 переїгу кризи середини життя. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2023. Вип. 13. С. 69–76. 7.

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.

27. Музика О.Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. С. 167-175.

28. Оліфіра С.О. Аналіз проблематики кризових станів та адаптаційної кризи у першокурсників вищого навчального закладу. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2011. №

2. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2011\\_2\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_2_31)

29. 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.

30. 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.

31. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С. 83–96.

32. 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. [Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. 335 с. С. 233-235.

33. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. Глух. держ. пед. ун-т. Глухів, 2005. 98 с.

34. Пузиревич К. Програма психопрофілактичної і психотерапевтичної допомоги підліткам у депресивному стані. Психолог. 2009. № 31-32(367-368), С. 24–38.

35. Пунтус М. О. Особливості проходження кризи 40 років у жінок і чоловіків. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/3731/3407/>

36. Ракицкая А.В. Экзистенциальный смысл личностного кризиса. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, Суми), Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 82-85.

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. Смуk 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. 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.

48. 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](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_4_11)
49. 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.
50. Щербакова І. М. Освітньо-виховні технології психолого-педагогічної допомоги студентам у кризових ситуаціях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 167-170.
51. Bugental J. *The Search for Existential Identity*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.
52. Frankl V. *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern 1984, с. 202.
53. Frankl V., *Arztliche Seelsorge*. Wien, 1982.
54. Frankl V.E. *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber, 1975a
55. Frankl V.E. *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber, 1984.
56. Frankl V. E. 1967. *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. New York: Simon and Schuster.
57. Frankl V. E. 1978. *The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism*. New York: Simon and Schuster.
58. Frankl V. E. *The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism*. New York: Simon and Schuster, 1978.
59. Frankl, V. E. 2010. *The Feeling of Meaninglessness. A Challenge to Psychotherapy and Philosophy*. Milwaukee: Marquette University Press.
60. Frankl V.E. *Recollections: An Autobiography*. N.-Y.: Basic Books, 2000a

61. Frankl V.E. Man's Search for Ultimate Meaning. N.-Y.: Perseus Book Publishing, 2000b.
62. Saigh P.A. Posttraumatic stress disorder: Behavioral assessment and treatment. / P.A. Saigh // Elmsford. N.Y.: Maxwell Press, 1994. P. 234- 315.
63. G. Programs and techniques of crises intervention / G. Yacobson // American handbook of psychiatry. N.Y., 1974. 825 p.