

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО- НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему: «Особистісна зрілість в умовах життєвих криз середнього віку у жінок 35–45 років»

Здобувачки вищої освіти
Групи ЗПС 21
спеціальності 053 «Психологія»
Рукоманова Аліна Юріївна
Науковий керівник:
Доктор філософії з психології
Депуатов В.О.

Національна шкала

Кількість балів: _____	Оцінка: ECTS _____
Члени комісії	
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

У бакалаврській роботі досліджено феномен особистісної зрілості жінок віком 35–45 років у контексті життєвих криз середнього віку. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння зрілості як інтегративної психологічної якості особистості. Проведено емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик, зокрема опитувальників копінг-стратегій та особистісної зрілості. Результати показали значні коливання у рівнях самосвідомості, відповідальності, автономності та інтеграції особистості. Виявлено зв'язок між ефективними копінг-стратегіями та високим рівнем особистісної зрілості. Робота також містить корекційно-розвивальну програму для підтримки жінок у кризовий період. Звернено увагу на гендерні та соціокультурні аспекти, зокрема вплив воєнного стану в Україні. Практична цінність дослідження полягає у можливості його застосування у сфері психологічного консультування. Запропоновано шляхи подолання кризи через розвиток внутрішніх ресурсів. Результати сприяють глибшому розумінню психологічних механізмів адаптації в умовах середньовікової кризи.

Ключові слова: особистісна зрілість, криза середнього віку, копінг-стратегії, гендерні особливості, психологічна підтримка

ABSTRACT

This bachelor's thesis explores the phenomenon of personal maturity in women aged 35–45 within the context of midlife crises. The study analyzes theoretical approaches to maturity as an integrative psychological trait. An empirical investigation was conducted using standardized psychodiagnostic tools, including coping strategy and personal maturity questionnaires. Results reveal significant variation in levels of self-awareness, responsibility, autonomy, and personal integration. A correlation between effective coping strategies and high personal maturity was identified. The thesis also presents a developmental-corrective program aimed at supporting women during midlife crises. Attention is given to gender and sociocultural factors, particularly the impact of the wartime situation in Ukraine. The practical value of the study lies in its applicability to psychological counseling. Strategies are proposed for overcoming crises through the enhancement of internal resources. The findings contribute to a deeper understanding of psychological adaptation mechanisms during midlife transitions.

Keywords: personal maturity, midlife crisis, coping strategies, gender specifics, psychological support

ЗМІСТ:

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК 35-45 РОКІВ.....	7
1.1. Особистісна зрілість як феномен в психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Життєві кризи: поняття, типологія, симптоматика.....	12
1.3. Криза середнього віку: гендерний аспект.....	19
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК 35-45 РОКІВ.....	25
2.1. Організація і методологія дослідження.....	25
2.2. Результати та обговорення емпіричного дослідження.....	28
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК 35-45 РОКІВ.....	36
3.1. Концептуальна модель корекційно-розвивальної програми підвищення якості перебігу кризи середнього віку у жінок.....	36
3.2. Загальні рекомендації для покращення якості перебігу кризи середнього віку у жінок.....	41
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми. Середній вік є важливим етапом особистісного розвитку, який супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, зміною соціальних ролей і внутрішніх уявлень про себе. Особливо гостро ці процеси переживаються жінками у віці 35–45 років, коли одночасно активізуються як зовнішні соціальні виклики (зміни в родинному статусі, професійна реалізація, фізіологічні трансформації), так і внутрішні психологічні конфлікти, пов'язані з усвідомленням пройденого шляху. У цьому контексті надзвичайно важливою стає категорія особистісної зрілості, що визначає здатність людини до інтеграції досвіду, прийняття себе й конструктивного подолання життєвих криз.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння особливостей проходження кризи середнього віку у жінок як періоду не лише кризового, а й потенційно трансформаційного, коли саме особистісна зрілість може стати ресурсом адаптації та зростання. Особливої уваги до цієї теми додає ще те, що українські жінки середнього віку свою особистісну кризу переживають в часи соціальної кризи, а саме повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну.

Мета роботи – дослідити особливості прояву особистісної зрілості у жінок 35–45 років в умовах життєвих криз середнього віку та розробити корекційно-розвивальну програму для підтримки якісного проходження цього періоду.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної зрілості.
2. Проаналізувати природу життєвих криз, зокрема кризу середнього віку з урахуванням гендерної специфіки.
3. Провести емпіричне дослідження рівня особистісної зрілості у жінок 35–45 років в умовах життєвих криз.

4. Розробити концептуальну модель та рекомендації щодо корекційно-розвивальної підтримки жінок у період кризи середнього віку.

Об'єкт дослідження – життєві кризи середнього віку у жінок.

Предмет дослідження – особистісна зрілість як чинник адаптації до криз середнього віку у жінок 35–45 років.

Методи дослідження охоплюють аналіз наукової літератури, стандартизовані психодіагностичні методики, кількісну обробку даних, а також розробку корекційно-розвивальних інтервенцій. Емпіричні методи: психодіагностичні методики: опитувальник копінг-стратегій (Лазарус & Фолкман, 1980); опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи (Барчі, 2017).

Наукова новизна полягає у спробі інтегрувати феноменологію особистісної зрілості з емпіричними даними про кризи середнього віку у жінок, а також у побудові моделі психологічної підтримки, спрямованої на полегшення цього періоду через розвиток внутрішніх ресурсів.

Практичне значення результатів полягає в можливості їх використання для психологічного консультування, профілактики дезадаптивних реакцій у жінок середнього віку, а також при створенні програм психологічного супроводу у центрах психічного здоров'я, освітніх закладах і соціальних службах.

Структура роботи: диплом складається з трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Робота містить 1 таблицю та 2 рисунки. Обсяг роботи становить 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК 35-45 РОКІВ

1.1. Особистісна зрілість як феномен в психологічних дослідженнях

Особистісна зрілість як феномен в психологічних дослідженнях – це багатовимірна конструкція, що визначається як здатність особистості до самосвідомості, саморегуляції, адаптації в соціальному середовищі та усвідомлення власних життєвих орієнтирів. У контексті психологічних досліджень вона розглядається не лише як наслідок біологічного дозрівання, а як результат безперервного розвитку внутрішніх ресурсів, цінностей та мотивацій, що формуються протягом всього життя (Халузяк, В. М., 2016).

Огляд теоретичних підходів до вивчення феномену особистісної зрілості свідчить про його складність і багатовимірність. Так, Халузяк В. М. вказує на класичні підходи в психології, які розглядають зрілість як інтеграцію когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів особистості, яка забезпечує здатність до адекватного сприйняття реальності та прийняття відповідальних рішень (Халузяк, 2016). Баранова С. В. говорить про соціально-психологічні концепції, які наголошують на тому, що особистісна зрілість тісно пов'язана з процесами соціалізації та інтеграції в суспільство, де ключовими чинниками є почуття відповідальності, толерантність та здатність до конструктивного діалогу (Баранова, 2017). Таким чином, дослідники підкреслюють, що формування зрілої особистості є взаємодією внутрішніх процесів саморозвитку та зовнішніх соціальних впливів.

У філософській та психодинамічній традиціях, зокрема в працях Фрейда, Еріксона та Юнга, як вказує Панченко М. С., особистісна зрілість розглядається як результат проходження низки життєвих стадій, під час яких

формується стале його «Я», а також розвиваються здібності до самопізнання, гармонійного співіснування з іншими та творчого самовираження (Панченко, 2016). Представники аналізу індивідуальних процесів зазначають, що належне усвідомлення власних почуттів і внутрішніх конфліктів сприяє переходу від імбецильності до високої ступені інтеграції особистості, що характерно для зрілої особистості (Халузяк, В. М., 2016).

Гуманістичні течії, представлені працями Маслоу, Роджерса та Алпорта, сприяли розумінню особистісної зрілості як прояву самоактуалізації, коли людина прагне розкрити свій потенціал, живе автентично і здатна до глибокого самоаналізу (Пономаренко, Л. О. 2022.). За їхнім баченням, зріла особистість характеризується не лише внутрішнім спокоєм, а й високим рівнем соціальної активності, що визначає її готовність брати участь у суспільному житті та вирішувати колективні проблеми. Водночас, гуманістичний підхід підкреслює індивідуальність кожного суб'єкта, що робить процес формування особистісної зрілості унікальним для кожної людини.

Сучасний соціально-педагогічний аспект підходів до дослідження особистісної зрілості знаходить своє відображення в роботах українських вчених, таких як Созонюк О. та Диса О.. За їх даними, особистісна зрілість сприяє розвитку таких функціональних компонентів, як самооцінка, мотивація досягнення, почуття громадянського обов'язку та здатність до саморегуляції (Созонюк, 2021; Диса, 2019).

У системній моделі, яку пропонують українські дослідники, особистісна зрілість розглядається як інтегральний процес, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Перш за все, це когнітивний компонент – здатність реалістично сприймати світ, аналізувати власний досвід та планувати майбутні дії. Далі слідує афективний компонент, який характеризується емоційною стабільністю, толерантністю та відкритістю до нових ідей. Нарешті, поведінковий компонент проявляється через відповідальність за власні дії, здатність до ефективної комунікації та активну

участь у житті суспільства (Новосилецька, 2023). Такий багатовимірний підхід дозволяє врахувати як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні соціальні фактори, що впливають на процес формування зрілості.

Значну увагу в українській науковій літературі приділяють питанням методології дослідження особистісної зрілості. Різноманітні психодіагностичні методики, розроблені українськими дослідниками, спрямовані на кількісну і якісну оцінку різних компонентів особистісної зрілості. Наприклад, дослідження, представлене Ждановою І. В. пропонує використання структурно-ієрархічних моделей, які дозволяють систематизувати як індивідуально-психологічні, так і соціальні аспекти зрілості (Жданова & Сабазова, 2018). У цьому контексті особливо важливою є роль самооцінки, яка виступає як один із базових індикаторів зрілості.

Пустовойт М. М. вказує, що низький рівень самооцінки часто супроводжується недостатньою здатністю до саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій, що є типовими ознаками незрілої особистості (Pustovoit, 2016).

Окрему увагу заслуговує аналіз особистісної зрілості як феномену в контексті професійного самовизначення. Дослідження, проведені серед студентів вищих навчальних закладів, показують, що рівень особистісної зрілості безпосередньо впливає на якість професійної підготовки, здатність до інноваційної діяльності та ефективне вирішення конфліктних ситуацій (Новосилецька, 2023).

За словами Пономаренка Л. О., психологічний компонент зрілості визначає не лише особистісну стабільність, а й глибину професійної ідентичності: зріла особистість – це така, яка вміє адекватно реагувати на виклики сучасного суспільства, демонструючи високий рівень креативності та соціальної активності (Пономаренко, 2022). Цей підхід забезпечує більш комплексне розуміння механізмів, які лежать в основі формування не лише індивідуальної, але й професійно значущої зрілості.

У контексті інтегрованих досліджень особистісної зрілості важливим є проблематичне поєднання психологічного та соціального підходів. Так, сучасна система оцінки зрілості особистості базується як на внутрішніх характеристиках суб'єкта, так і на зовнішніх соціальних і культурних умовах, що стимулюють розвиток їхніх компетенцій (Баранова, 2020).

За результатами досліджень, проведених в умовах вищої освіти, процес формування зрілої особистості тісно пов'язаний із міжособистісною взаємодією, систематичним самопостереженням та рефлексією, що дозволяє студентам усвідомити свої сильні та слабкі сторони (Долинська, 2021). Такий підхід підкріплюється ідеями сучасної педагогіки, в якій акцент робиться на розвитку творчих здібностей, емпатії та адаптивних стратегій, що є необхідними для досягнення високого рівня особистісної зрілості (Созонюк, 2021). У зв'язку з цим слід зазначити, що роль навчального середовища в розвитку особистісної зрілості є визначальною.

Порівнюючи українські та зарубіжні підходи до розуміння особистісної зрілості, можна відзначити певну спільність концептуальних положень. Зарубіжні класики гуманістичної психології, такі як Маслоу, Роджерс та Алпорт, підкреслюють важливість самоактуалізації та інтеграції внутрішніх якостей як основи зрілості, що дозволяє людині досягати максимальної гармонії з собою і оточенням (Пономаренко, 2022). Їхній підхід, з одного боку, зосереджується на індивідуальних психологічних процесах, а з іншого – визнає роль соціального компонента, що знаходить відображення у здатності до конструктивної взаємодії з людьми (Панченко, 2016). Таким чином, інтеграція цих підходів дає можливість сформувати більш повну картину особистісної зрілості як комплексної системи, що включає атрибути як внутрішньої розвиненості, так і соціальної адаптації.

Сучасні дослідження в Україні свідчать, що особистісна зрілість є ключовим фактором не лише для професійного розвитку майбутніх педагогів та психологів, але й для формування здорової, гармонійної особистості, здатної конструктивно взаємодіяти в умовах динамічних соціальних змін

(Новосилецька, 2023). Наприклад, в умовах посткризових трансформацій та викликів сучасного суспільства особистісна зрілість стає своєрідним буфером, що забезпечує психічну стійкість і сприяє подоланню труднощів, пов'язаних із невизначеністю та соціальними конфліктами (Pustovoi, 2016).

Не менш важливим аспектом є формування адаптивних стратегій, які забезпечують ефективний саморегулятивний потенціал особистості у взаємодії з зовнішнім середовищем (Жданова & Сабазова, 2018).

Отже, системний аналіз та інтеграція різних підходів до вивчення особистісної зрілості надають змогу не лише глибше зрозуміти внутрішню організацію суб'єкта, а й розробити практичні рекомендації для успішної профілактики психологічних криз і стимулювання процесів саморозвитку. Підсумовуючи, можна ствердити, що особистісна зрілість є багатовимірним феноменом, що визначається взаємодією когнітивних, емоційних, афективних та соціальних процесів. Формация зрілої особистості є безперервним процесом, який включає як внутрішню інтеграцію і самосвідомість, так і зовнішню адаптацію до соціального середовища. Сучасні теоретичні підходи, як українські, так і зарубіжні, підкреслюють, що зрілість – це не просто набір статичних характеристик, а процес постійного самовдосконалення, який стає важливим чинником успішної життєвої адаптації та професійного зростання (Пономаренко, 2022; Панченко, 2016). Інтеграція багатьох теоретичних парадигм – психодинамічної, гуманістичної, гуманітарно-соціальної та системної – дозволяє формувати комплексне розуміння феномену особистісної зрілості. Вона є важливою умовою для розвитку як індивідуальної самореалізації, так і професійної компетентності, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями вищих навчальних закладів (Новосилецька, 2023). У підсумку можна стверджувати, що особистісна зрілість як феномен в психологічних дослідженнях є критично важливим індикатором як індивідуального, так і професійного розвитку людини. Інтегроване бачення цього феномену дозволяє розробляти ефективні стратегії навчання, профілактики психологічних розладів та стимулювання

процесів саморозвитку, що є актуальним завданням сучасної психології та педагогіки. Розуміння та вимірювання особистісної зрілості сприяє підвищенню якості освіти, а також зміцненню соціальної інтеграції, що, у свою чергу, є запорукою сталого розвитку суспільства (Созонюк, 2021; Панченко, 2016). Сучасні підходи базуються на інтеграції кількох рівнів аналізу: мікро-, макро- та мета-рівнів, що забезпечують комплексне бачення процесу формування особистісної зрілості. Адаптація до змін, набуття життєвого досвіду та конструктивне вирішення внутрішніх конфліктів – все це утворює основні компоненти зрілої особистості, які є актуальними як для приватної, так і для професійної діяльності (Жданова & Сабазова, 2018). Важливим аспектом є також взаємозв'язок між рівнем особистісної зрілості та здатністю ефективно управляти власною енергією й ресурсами, що дає змогу людині бути конкурентоспроможною на ринку праці та суспільно активною особистістю (Новосилецька, 2023).

Отже, концепція особистісної зрілості є надзвичайно актуальною у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки вона сприяє як особистісній самореалізації, так і ефективній соціальній інтеграції. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці нових методичних підходів до вимірювання рівня зрілості, а також на впровадженні інноваційних педагогічних технологій, що сприятимуть формуванню комплексного потенціалу особистості (Долинська, 2021). Це дозволить не лише покращити якість освіти, а й стимулювати розвиток суспільства на основі сучасних досягнень психології та педагогіки.

1.2. Життєві кризи: поняття, типологія, симптоматика

Життєва криза розглядається як критичний перехідний період у житті особистості, який характеризується руйнуванням усталених схем, ціннісних орієнтирів та ролей, із одночасною можливістю для переосмислення, трансформації та особистісного. Це явище має як внутрішньоособистісний

характер, пов'язаний із психологічною дезорганізацією, так і соціальний вимір, оскільки криза часто виникає на фоні змін у соціальних зв'язках, сімейних структурах чи професійних ролях (Drobot, O., Bila, I... & Korylova, S. 2024). Реакція на кризу включає комплекс емоційних, когнітивних та поведінкових змін, що зумовлює подальший розвиток або дезадаптацію особистості (Атаманчук, 2023).

Життєва криза у психологічній літературі розглядається як гострий етап внутрішнього конфлікту або розриву стосовно особистісних очікувань, цінностей та життєвого досвіду (Блинова, Борисюк, Варій,... & Яблонська, 2017). Вона визначається як стан, коли звичні механізми адаптації виявляються неефективними, і людина потрапляє в ситуацію, де старі методи розв'язання проблем стають безплідними перед новими викликами (Атаманчук, 2023). Це відбувається як на окремих етапах нормального розвитку, так і внаслідок несподіваних життєвих подій, таких як травматичні ситуації, втрати або значущі життєві зміни (Блинова, Борисюк, Варій,... & Яблонська, 2017). Основні підходи до визначення життєвої кризи базуються на інтеграції оборотних процесів розвитку особистості та її суб'єктивного сприйняття себе та оточення (Богданівни, 2025). Критичність ситуації формується як наслідок зовнішніх змін або внутрішніх протиріч, що призводять до відчуття безвиході, зниження самооцінки та втрати орієнтирів, що, у свою чергу, спричиняє необхідність кардинальних змін у життєвих стратегіях та планах (Атаманчук, 2023). Слід також зазначити, що життєва криза іноді виступає як обов'язковий етап зростання, що дозволяє людині переосмислити своє існування та набратися нового досвіду для подолання подальших труднощів (Блинова, Борисюк, Варій,... & Яблонська, 2017).

У наукових дослідженнях існує кілька типологій життєвих криз, які класифікують ці явища за різними критеріями. Однією з найпоширеніших класифікацій є поділ за нормативністю – нормативні (вікові) та ненормативні (життєві) кризи (Гордієнко, 2020).

Нормативні кризи зазвичай виникають у певні періоди розвитку особистості, наприклад, кризи в підлітковому віці, криза ранньої самостійності або криза середини життя (Андрєєва, 2023). Вони сприймаються як природний етап трансформації, що супроводжується певним ступенем незручності, але не має патологічного характеру (Блинова, Борисюк, Варій,... & Яблонська, 2017).

Інша класифікація життєвих криз базується на їх причинно-наслідкових взаємозв'язках. За цією моделлю кризи можна поділити на:

- 1) Кризи, пов'язані з втратою важливих соціальних ролей або статусу.
- 2) Екзистенційні кризи, що виникають через зменшення відчуття сенсу життя або невідповідність між внутрішнім "Я" та зовнішніми вимогами.
- 3) Кризи в сфері здоров'я або професійного становлення, пов'язані з безсиллям проти зовнішніх факторів (Бурима, 2024) (Поліщук, 2019).

Також існує детальна типологія за критерієм тривалості та глобальності впливу. За цією моделлю розрізняють мікрокризи (тривалістю кілька хвилин чи годин), короткочасні кризи (до 4–6 тижнів) та довготривалі кризи, які можуть тривати до року або більше (Помилуйко, 2016).

Кризи поділяються за результативністю на конструктивні та деструктивні, при цьому конструктивні сприяють особистісному зростанню та розвитку, а деструктивні можуть призводити до тривалих психологічних порушень (Мірошніченко, 2015) (Заїка, 2015).

Інша важлива характеристика типології пов'язана з аспектами діяльності, в яких виявляється криза. Згідно з деякими дослідниками, кризи можна класифікувати за такими критеріями:

– операційний аспект – криза, яка унеможливує виконання звичних видів діяльності, коли особа не знає, як правильно функціонувати в нових умовах (Заїка, 2015);

– мотиваційно-цільовий аспект – виклик, пов'язаний із зміною життєвих цілей та зменшенням бажання йти до них (Атаманчук, 2023).

– смисловий аспект – обличчя кризи, де зникає старий сенс життя, і особа опиняється перед питанням «чому жити?», що часто супроводжується екзистенційним вакуумом (Заїка, 2015).

Симптоматика життя криз характеризується широким спектром емоційних, когнітивних, соматичних та поведінкових реакцій, що відображають внутрішній стан невизначеності, розгубленості та суперечностей (Зливков, Лукомська, & Федан, 2016).

Емоційні симптоми включають інтенсивну тривогу, депресивні стани, зниження самооцінки і відчуття безнадійності (Атаманчук, 2023) – ці симптоми зазвичай супроводжуються почуттям внутрішнього хаосу та аритмії в емоційному сприйнятті себе (Фальова, 2015).

Когнітивний аспект симптоматики полягає у відчутті порушення здатності до прийняття рішень, зниженні рівня усвідомлення стану себе та навколишнього світу, а також у виникненні хибних уявлень і стереотипних схем мислення (Блинова, Борисюк, Варій,... & Яблонська, 2017).

Соматичні симптоми можуть включати порушення сну, втрату апетиту, головний біль, підвищене навантаження на фізіологічні функції організму, що свідчить про фізичну нестійкість кризи (Бурима, 2024).

Спостерігається “розрив” між свідомою та несвідомою діяльністю, що проявляється у зниженні адаптаційних ресурсів організму та підвищенні рівня емоційного стресу (Поліщук, 2019). Важливим аспектом симптоматики є також психологічна фрустрація, яка може проявлятися через різноманітні форми поведінкових реакцій, зокрема через ухилення, агресію чи надмірну залежність від зовнішніх підтримуючих факторів (Атаманчук, 2023). Крім того, деякі дослідження свідчать, що кризові стани можуть супроводжуватися ознаками соматизації, коли внутрішній конфлікт перетворюється на фізичні симптоми, що виражаються у вигляді хронічної втоми, аналогічних болях у тілі тощо (Бурима, 2024).

Причини виникнення життєвих криз залежать як від внутрішніх, так і від зовнішніх факторів.

Внутрішні фактори включають темперамент, рівень самосвідомості, структуру ціннісних орієнтирів, ступінь інтегрованості особистості та історію попередніх кризових станів (Блинова, Борисюк, Варій,... & Яблонська, 2017).

Зовнішні чинники, з іншого боку, включають життєві події, соціально-економічні зміни, вплив родини, суспільства та кризові події, такі як війна або економічні кризи (Бурима, 2024; Богданівни, 2025).

Соціальна динаміка та культурні особливості також формують інтерпретацію кризових ситуацій. Наприклад, у контексті гендерних особливостей, дослідження свідчать, що жінки та чоловіки можуть по-різному сприймати і виражати емоції під час кризових станів, що впливає на подальші шляхи адаптації та відновлення (Богданівни, 2025).

Інтерперсональні відносини, соціальна підтримка та зворотний зв'язок зі сторони оточення можуть значно полегшити процес подолання кризи або, навпаки, загострити її наслідки, якщо підтримка відсутня (Гордієнко, 2020). Додатково, фактор часу – тривалість кризового періоду – також відіграє визначальну роль у впливі кризових подій на особистість. Чим довше триває стан внутрішньої дезадаптації, тим більша ймовірність виникнення хронічних психологічних порушень, що вимагають професійного втручання (Заїка, 2015).

Таким чином, розуміння факторів, що впливають на формування кризових станів, є ключовим для розробки ефективних стратегій інтервенції та профілактики.

В умовах актуальних викликів, зокрема в контексті сучасних соціальних потрясінь та воєнного стану, важливою залишається розробка методів та підходів для психологічної підтримки осіб, що опинилися в кризових ситуаціях (Бурима, 2024).

Сучасні підходи враховують багатофакторний характер криз, де інтегруються психологічна терапія, арт-терапія, техніки релаксації, когнітивно-поведінкова терапія, а також групова підтримка як ефективний засіб подолання стресових станів (Атаманчук, 2023; Мірошниченко, 2015).

Ефективність інтервенції у кризах визначається здатністю швидко встановити контакт із особою, допомогти зрозуміти механізми її власних переживань, а також надати практичні інструменти для відновлення внутрішнього рівноваги. Практичні програми кризової інтервенції спираються на принцип оперативності, відновлення функціонування та сприяння самопомозі, що дозволяє учасникам не лише адаптуватися до нових умов, а й перетворити кризу на можливість для особистісного зростання (Атаманчук, 2023). Підготовка фахівців з кризової психології, зокрема в галузі освіти та соціальної роботи, набуває значущого розміру, оскільки забезпечує комплексну підтримку для тих, хто переживає кризові періоди. Систематизація знань про життєві кризи, їхню симптоматику та типологію сприяє більш точному діагностуванню і, відповідно, вибору найефективніших методів психокорекції (Фальова, 2015).

Хоча життєві кризи несуть важкий емоційний заряд, в багатьох дослідженнях підкреслюється їхня двояка природа: вони одночасно являють собою загрозу та можливість для внутрішньої трансформації (Богданівни, 2025). Криза як переломний момент створює умови для «переродження» особистості, коли старі, неадаптивні моделі поведінки руйнуються, а замість них формуються нові, більш відповідні сучасним вимогам (Гордієнко, 2020). Цей аспект перебудови внутрішніх структур особистості особливо актуальний в умовах зовнішніх змін, що накладають додатковий стрес і вимагають переосмислення життєвих орієнтирів (Помилуйко, 2016).

Водночас, важливо розглядати життєві кризи не лише як патологічні стани, але і як невід'ємну частину життєвого шляху, що стимулює саморозвиток, креативність і самозростання (Заїка, 2015). Такі підходи дозволяють не тільки попередити можливість деструктивних наслідків, але і перетворити кризу на поштовх до особистісного збагачення та адаптації до нових реалій (Блинова, Борисюк, Варій,... & Яблонська, 2017).

Сучасні дослідження з питань кризової психології також розглядають роль суб'єктивної експертизи особистості – її здатності осмислити власні

переживання, здійснювати внутрішню рефлексію та відновлювати внутрішню гармонію – як ключовий чинник у подоланні кризових ситуацій (Гордієнко, 2020; Помилуйко, 2016). Таким чином, життєва криза стає не лише симптомом суперечностей у внутрішньому світі, але й каталізатором позитивних змін, який допомагає особистості

У підсумку, життєві кризи охоплюють комплексне перетворення внутрішнього світу особистості, що визначається розривом застарілих орієнтирів, появою внутрішніх протиріч і потребою в радикальній адаптації до нових умов життя (Drobot, Bila,.... & Korylova, 2024). Типологія криз включає як нормативні, так і ненормативні форми, ділячи їх за різними критеріями, серед яких – вікова характеристика, тривалість, діяльнісні аспекти та результати (Заїка, 2015; Гордієнко, 2020). Симптоматика криз проявляється у багатьох площинах: емоційній, когнітивній та соматичній, що вимагає комплексного підходу до психологічної підтримки та корекції (Злишков, Лукомська, & Федан, 2016; Бурима, 2024). Крім того, життєва криза має потенціал стати каталізатором позитивних змін, якщо на її подолання направлено адекватну підтримку з боку соціального оточення та фахівців-психологів (Атаманчук, 2023; Мірошніченко, 2015). Сучасна психологія пропонує низку практичних інтервенцій, за допомогою яких можливо перевести кризу з деструктивного рівня до конструктивного, забезпечуючи як швидке відновлення функціонування особистості, так і її довгострокове зростання (Фальова, 2015). Застосування інтегрованих методик, що враховують як індивідуальні, так і соціальні чинники, гарантує успішну адаптацію особистості, що переживає кризові стани, і стимулює подальший розвиток у зміненому соціокультурному середовищі. Отже, життєві кризи розглядаються як невід’ємна частина розвитку особистості, що вимагає не лише діагностичних заходів, але й систематичного аналізу та розробки методик психологічного консультування, спрямованих на забезпечення гармонійної адаптації та подолання викликів сучасності.

1.3. Криза середнього віку: гендерний аспект

Криза середнього віку традиційно сприймається як період конфронтації з існуючими життєвими ролями, сумнівами щодо власних досягнень та пошуком нових життєвих цілей. В історичній перспективі концепція кризи середнього віку отримала широке висвітлення як серед чоловіків, так і серед жінок, проте з часом було встановлено важливі гендерні відмінності у її протіканні. Жінки віком від 35 до 45 років зазнають специфічних викликів, пов'язаних із соціальними очікуваннями, змінами в сімейній динаміці та початком біологічних трансформацій, що створюють передумови для виникнення кризи середнього віку.

Перші концепції кризи середнього віку були сформульовані у контексті психоаналітичних теорій, зокрема робіт Еріка Еріксона, Чарльза Левінсона та Карла Юнга, які підкреслювали необхідність інтеграції життєвого досвіду та переосмислення ролей. Ранні дослідження часто акцентували увагу на чоловічих переживаннях, однак пізніше з'явилися роботи, які висвітлювали специфічні психодинамічні та соціокультурні особливості жіночої кризи середнього віку. Сучасні дослідження відзначають, що криза середнього віку у жінок має не лише внутрішньопсихічний характер, але й чітко обумовлена зовнішніми соціальними факторами, такими як трансформація ролей у сім'ї, вплив культурних ідеалів краси та переплетення особистих амбіцій із традиційними очікуваннями. Цей підхід дозволяє розглядати кризу як комплексний біопсихосоціальний процес, що включає як негативні, так і потенційно трансформуючі елементи (Schmidt, 2018).

За даними феміністських досліджень, концепція кризи середнього віку була переосмислена через призму гендерної рівності та соціальних трансформацій, що відбувалися в 1970-х роках. Феміністські автори акцентували увагу на тому, що жінки стикаються з викликами не лише внаслідок особистісних криз, але і через структурні обмеження, які

накладають на них традиційні сімейні та соціальні ролі. Такий підхід дозволяє зрозуміти, що криза середнього віку у жінок охоплює комплексні процеси: від внутрішньої ідентичності до зовнішньої соціальної підтримки та можливості самовиховання (Schmidt, 2017).

Жінки у віці 35–45 років переживають кризу середнього віку, яка часто асоціюється з переосмисленням життєвих виборів, незадоволенням сімейною чи кар'єрною ситуацією, а також з виявами емоційної втоми та сумнівів у власній значущості. Одним із ключових чинників, як зазначає у своїй статті Дунаєва В. (2020) є низька самооцінка, яка може мати коріння в ранніх сімейних взаєминах та критичних установках, що формувалися протягом дитинства. Жінки в цьому віковому періоді часто аналізують власні життєві досягнення, усвідомлюючи упущені можливості, що може супроводжуватися емоційною ізоляцією та апатією. Крім психологічного аспекту, на протікання кризисного періоду впливає і початок біологічних змін, таких як періменопауза, що додає фізіологічних симптомів – зсув гормонального фону, що може викликати проблеми зі сном, дратівливість чи навантаження на нервову систему (Dunaeva, 2020; Dominic, 2019). До того ж, суперечності між очікуваннями суспільства та реальним становищем жінок у сімейному і професійному житті посилюють внутрішній конфлікт. Жінки, які раніше вкладали свої зусилля в догляд за дітьми та забезпечення стабільності родинного життя, стикаються з необхідністю налагодити власну незалежність та самоідентифікацію. Цей процес часто супроводжується кризою самоідентифікації, коли жінка починає сумніватися у власній ролі не тільки як матері чи дружини, але й як незалежного суб'єкта з власними амбіціями і цілями (Verdes, & Rusnac, 2015).

Психологічні аспекти цього кризи впливають також на когнітивні функції, що відображається у зниженні концентрації, хронічній втомі та відчутті безсилля перед новими викликами, що стають наслідком поєднання внутрішніх сумнівів і зовнішнього тиску. В якості адаптивної стратегії жінки схильні шукати підтримку у психологічному консультуванні, терапії, а також

активно прагнути до самоосвіти, що дозволяє їм краще зрозуміти свої внутрішні потреби та трансформувати кризу в можливість особистісного зростання (Ussher, Perz, & Parton, 2015).

Соціальна підтримка та конструктивна терапія виступають ключовими факторами в адаптації до кризових станів, що сприятливо впливає на зменшення рівня депресивних та тривожних станів у жінок цього вікового сегменту. Комплексний підхід, який поєднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти, дозволяє ефективно управляти симптомами кризи середнього віку, сприяючи трансформації її як негативного, так і позитивного життєвого досвіду (Isabel de Salis, Owen-Smith, Donovan & Lawlor, 2018).

Хоча криза середнього віку не є унікальною для жінок, гендерні аспекти протікання цього процесу показують суттєві відмінності між жінками та чоловіками. Дослідження свідчать, що чоловіки частіше акцентують увагу на зовнішніх досягненнях, кар'єрних невдачах і сімейних труднощах, тоді як жіночий досвід кризи більше пов'язаний із внутрішньою трансформацією, переглядом власної ідентичності, сімейних ролей та емоційного стану. У жінок основним тригером кризового стану є не тільки професійне чи сімейне невдоволення, але й біологічний фактор – початок гормональних змін, що супроводжуються періменопаузальними симптомами. Це поєднання фізіологічних перетворень та соціальних очікувань створює специфічну для жінок патологію кризового стану, що труднощі адаптації які часто призводять до емоційних перепадів, відчуття невпевненості в собі та зниження якості життя (Schmidt, 2018).

Нижче наведено порівняльну таблицю, яка ілюструє основні відмінності в протіканні кризи середнього віку у жінок та чоловіків (Dunaeva, 2020, с 4-6), (Verdes, & Rusnac, 2015; Schmidt, 2018)

Порівняльна характеристика кризи середнього віку у жінок і чоловіків

Критерій	Жінки	Чоловіки
Біологічні зміни	Гормональні коливання, періменопауза, фізичні симптоми (порушення сну, втома)	Відсутність різко виражених біологічних змін, зниження енергійності
Психологічні прояви	Сумніви в ідентичності, зниження самооцінки, емоційна вразливість	Переживання професійних невдач, криза досягнень, соціальна тривога
Соціальні ролі	Конфлікт між традиційними очікуваннями (мати, дружина) і особистими цілями	Тиск бути «успішним чоловіком», годувальником
Виклики кризи	Переосмислення материнської/партнерської ролі, самотність	Почуття нездійсненності, страх старіння, конкуренція
Сприятливі фактори	Соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги, самоосвіта	Підтримка колег, збереження професійної активності
Адаптаційні механізми	Психотерапія, самопізнання, зміна ролей, пошук нових сенсів	Активність у сфері кар'єри, зміна стилю життя, спорт
Ризики деструкції	Емоційне вигорання, ізоляція, депресія	Агресія, відчуження від родини, компенсаторна поведінка (кризи статусу)

Жіноча криза середнього віку у віці 35–45 років має комплексний характер, що визначається впливом як внутрішніх психічних процесів, так і зовнішніх соціокультурних факторів. Значну роль відіграють як емоційні аспекти (супроводжувані низькою самооцінкою та емоційною нестабільністю), так і фізіологічні зміни, зокрема періменопауза. Соціальні очікування та традиційні ролі створюють додатковий тиск, що ускладнює адаптацію до нових життєвих викликів. Ефективна стратегія подолання кризи полягає у поєднанні психологічного консультування, соціальної підтримки та самовдосконалення, що дозволяє перетворити кризу в можливість для особистісного зростання. Порівняльний аналіз із чоловічим досвідом

підкреслює, що гендерні особливості мають вирішальне значення для постановки діагнозу та розробки індивідуальних стратегій адаптації (Schmidt, 2017, Dominic, 2019; Ussher, Perz & Parton, 2015).

Підсумовуючи, можна зазначити що криза середнього віку у жінок 35–45 років є складним явищем, де біологічні, психологічні та соціокультурні чинники взаємодіють. Жіночий досвід кризи значно відрізняється за своєю природою від чоловічого через наявність чітких фізіологічних змін, пов'язаних з періменопаузою. Соціальні та сімейні ролі створюють додаткові виклики, що вимагають адаптації та переосмислення самоідентичності. Застосування комплексного підходу з акцентом на психологічну підтримку дозволяє жінкам побороти кризовий період та перетворити його на поштовх до особистісного зростання. Гендерний вимір явища відображає необхідність розробки індивідуальних стратегій, що враховують специфіку жіночої біопсихосоціальної динаміки.

Жіноча криза середнього віку характеризується комплексною взаємодією біологічних змін, психологічних процесів та соціокультурних чинників. Вона супроводжується емоційними коливаннями, сумнівами у власній цінності та появою фізіологічних симптомів, пов'язаних з початком періменопаузальних змін. Соціальні очікування щодо традиційних ролей матері та дружини створюють додатковий тиск, що ускладнює адаптацію до нових життєвих обставин. Ефективне подолання кризи вимагає інтегрованого підходу, який включає психологічне консультування та соціальну підтримку. Гендерна специфіка цього досвіду свідчить про необхідність розробки дієвих стратегій, що враховують унікальні вимоги жіночої біопсихосоціальної динаміки. (Schmidt, 2017; Dunaeva, 2020; Ussher, Perz, & Parton, 2015)

Висновки до 1 Розділу

Узагальнивши теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної зрілості ми змогли виокремити ключові компоненти особистісної зрілості. Так автори класичних та сучасних підходів до вивчення зазначеного питання говорять про: когнітивні, афективні, поведінкові та соціальні компоненти, що інтегруються в єдину систему адаптаційних механізмів особистості.

Проаналізувавши природу життєвих криз, зокрема кризу середнього віку з урахуванням гендерної специфіки ми можемо констатувати наступне. В основному науковці приділяють увагу ролі життєвих криз як критичних, але потенційно трансформуючих періодів у житті жінки. Криза розглядається не як патологія, а як етап особистісного зростання, що за відповідних умов може стимулювати саморозвиток, переосмислення життєвих цілей та зміцнення психічної стійкості. Типологія криз, окреслена у підрозділах, дозволяє глибше зрозуміти природу жіночої кризи середнього віку, враховуючи її біопсихосоціальний характер. Жіноча криза середнього віку має специфічні біологічні (періменопаузальні зміни), психологічні (низька самооцінка, емоційна вразливість) і соціокультурні (очікування суспільства, рольові конфлікти) особливості. Для чоловіків криза середнього віку буде більше пов'язана з професійною софорою, конкуренцією та визнанням статусу.

Ефективна допомога жінкам у цей період має ґрунтуватися на комплексному підході – поєднанні психологічного консультування, підтримки соціального середовища та стимулювання внутрішніх ресурсів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК 35-45 РОКІВ

2.1. Організація і методологія дослідження.

З огляду на детальний аналіз сучасної наукової літератури, що стосується особистісної зрілості та кризових явищ середнього віку, зокрема у жінок вікової категорії 35–45 років, нами було здійснено узагальнення теоретичних підходів, результатів попередніх емпіричних досліджень та концептуальних моделей, які описують психологічні особливості функціонування особистості в зазначений період життя. На підставі отриманих висновків, які свідчать про важливу роль копінг-стратегій у подоланні кризових станів та підтриманні психологічного благополуччя, було прийнято рішення реалізувати власне емпіричне дослідження. Його основною метою стало виявлення можливих кореляційних зв'язків між використовуваними жінками копінг-стратегіями та індивідуально-психологічними рисами, що свідчать про рівень особистісної зрілості та здатність ефективно долати виклики середнього віку.

Дослідницька процедура передбачала виконання чотирьох спланованих етапів.

Підготовчий – січень-лютий 2025 р. Протягом цього етапу було сформовано дослідницьку вибірку та відібрано адекватні завданням дослідження методи та методики:

- опитувальник копінг-стратегій (Лазарус & Фолкман, 1980);
- опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи (Барчі, 2017).

1) Опитувальник копінг-стратегій (Лазарус & Фолкман, 1980) – це один із найбільш визнаних у світовій психології інструментів, розроблений з метою вивчення індивідуальних особливостей подолання стресу. Методика базується на концепції транзакційного підходу до стресу, відповідно до якого копінг

розглядається як когнітивно-поведінкова активність особистості, спрямована на подолання або пом'якшення зовнішніх чи внутрішніх вимог, що оцінюються як такі, що перевищують її ресурси. Опитувальник складається з 50 тверджень, які респондент оцінює за чотирибальною шкалою: «зовсім не використовую», «рідко використовую», «іноді використовую», «часто використовую». Методика дозволяє дослідити 8 основних копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-відсторонення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Застосування цієї методики дало змогу встановити, які саме копінг-стратегії є переважними у жінок віком 35–45 років, та простежити можливі зв'язки між обраними копінг-стратегіями і показниками особистісної зрілості, що має суттєве значення для розуміння механізмів адаптації у період середньовікової кризи.

2) Опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи (Барчі, 2017) – є психодіагностичним інструментом, розробленим для кількісної оцінки рівня сформованості особистісної зрілості дорослої людини на основі ключових характеристик, що розглядаються у вітчизняній та західній психологічній традиції. Методика побудована на уявленні про зрілість як інтегральну якість особистості, яка виявляється у високому рівні усвідомлення себе, автономності, відповідальності, здатності до глибоких міжособистісних зв'язків, прийняття себе та інших, а також у прагненні до самореалізації. Опитувальник містить 48 тверджень, кожне з яких відображає окрему сторону особистісної зрілості. Відповіді фіксуються за шестибальною шкалою: від «категорично не згоден» до «повністю згоден». Методика дозволяє визначити як інтегральний рівень особистісної зрілості, так і вираженість окремих її складників. Структура опитувальника включає шість шкал, що відповідають основним компонентам зрілості: усвідомленість (рефлексивність, здатність до інтроспекції); відповідальність (здатність брати відповідальність за свої дії та їх наслідки); цілісність «Я» (самоприйняття, внутрішня узгодженість); самостійність (автономність, незалежність у судженнях і діях); прийняття

інших (емпатія, толерантність, емоційна відкритість); саморозвиток (мотивація до особистісного зростання, цілеспрямованість, відкритість до нового). Варто зазначити, що опитувальник О. С. Штепи має високу внутрішню узгодженість та достатню емпіричну валідність, що підтверджується результатами апробації на вибірках дорослого населення в межах кількох незалежних досліджень. У нашому випадку цей інструмент виявився ключовим у визначенні рівня особистісної зрілості жінок у період середнього віку та дав змогу простежити взаємозв'язки між цим рівнем і характером використовуваних копінг-стратегій.

Діагностичний етап реалізовувався протягом лютого-березня 2025 року та став ключовим етапом у структурі нашого емпіричного дослідження, оскільки дозволив безпосередньо перейти від теоретичного аналізу до практичного вивчення особистісних особливостей жінок у період середнього віку. Основною метою даного етапу було отримання кількісних показників, що відображають рівень сформованості рис, пов'язаних із особистісною зрілістю, а також характер та інтенсивність застосування копінг-стратегій у життєво складних ситуаціях. Участь у дослідженні взяли 34 жінки віком від 35 до 45 років, які погодилися пройти психологічне тестування в дистанційному форматі. Для цього було створено спеціально розроблену гугл-форму, що містила стандартизований набір психодіагностичних методик, які ми обрали на підготовчому етапі. Такий підхід дав можливість забезпечити комфортні умови участі для респонденток в умовах військового стану, зберігши при цьому контроль за якістю отриманих даних. Проведення діагностичного етапу в онлайн-форматі не лише сприяло розширенню географії вибірки, а й дозволило зменшити рівень тривожності та формалізації відповідей, що іноді спостерігається в умовах очного опитування.

Аналітичний — березень-травень 2025 року, був спрямований на глибоку та всебічну обробку отриманих на попередньому етапі емпіричних даних. Його реалізація мала на меті не лише кількісне узагальнення результатів психодіагностичного обстеження, але й якісний аналіз виявлених

тенденцій та закономірностей у структурі особистості жінок середнього віку. На цьому етапі ми здійснили систематизацію відповідей, отриманих від усіх 34 респонденток, та провели обчислення показників за кожною із використаних методик, зокрема шкалами копінг-стратегій і параметрами особистісної зрілості. Усі дані були внесені в електронні таблиці з метою подальшого математико-статистичного опрацювання. Особлива увага була приділена пошуку статистично значущих взаємозв'язків між змінними. З огляду на обмежений обсяг вибірки, який не дозволяв гарантувати нормальний розподіл даних, було прийнято рішення застосовувати непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Цей критерій дозволяє встановити наявність монотонного зв'язку між двома змінними незалежно від форми їх розподілу, що робить його доцільним у психологічних дослідженнях.

Інтерпретаційний етап, який припав на травень 2025 року, завершував цикл нашого емпіричного дослідження та був зосереджений на поглибленому психологічному тлумаченні отриманих результатів. Його головною метою стало виведення змістовних висновків, які дозволяють не лише зобразити кількісні показники як статистичні значення, але й осмислити їх у контексті психологічної реальності жінок віком 35–45 років.

2.2. Результати та обговорення емпіричного дослідження

У ході обробки результатів, отриманих за шкалами опитувальника особистісної зрілості, було виявлено доволі показову картину, яка дозволяє зробити важливі висновки щодо загального рівня особистісного функціонування жінок вікової категорії 35–45 років. Так, аналізуючи дані за шкалою усвідомленості, з'ясувалося, що 41,2% учасниць дослідження продемонстрували низький рівень цього показника, що може свідчити про певні труднощі із здатністю до глибокої рефлексії власних психічних станів, внутрішніх процесів та поведінкових тенденцій. Водночас, лише 20,6% опитаних показали високий рівень усвідомленості, що, ймовірно, свідчить про

наявність сформованого метапізнання та інтегрованого досвіду рефлексії лише в окремої частини вибірки.

За шкалою відповідальності аналогічна динаміка: 26,5% жінок мають низький рівень відповідальності, тобто менш виражене усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між власними діями та подіями в житті, а також схильність перекладати відповідальність на зовнішні обставини або інших осіб. Лише 20,6% демонструють високі значення за цією шкалою, що дозволяє припустити достатній рівень автономії та внутрішнього локусу контролю в цієї частини вибірки.

Цілісність Я, як одна з фундаментальних ознак особистісної зрілості, виявилася недостатньо розвиненою у 38,2% жінок, які набрали низькі бали за відповідною шкалою. Це може свідчити про наявність внутрішніх суперечностей, недостатню інтеграцію різних частин особистісної структури та складнощі з прийняттям себе як цілісної особистості. Натомість високий рівень цілісності Я був виявлений у 23,5% учасниць, що демонструють гармонійне поєднання самоусвідомлення, прийняття себе та внутрішньої послідовності.

Щодо самостійності, то 38,2% респонденток показали низький рівень, що може вказувати на залежність у прийнятті рішень, труднощі у відстоюванні власної думки та, можливо, внутрішню потребу в зовнішньому керівництві. Водночас, 29,4% демонструють високий рівень самостійності, що може свідчити про наявність сформованої автономності та впевненості у власних діях.

Прийняття інших – важливий показник соціального функціонування – виявилось на низькому рівні у 23,5% жінок, що, ймовірно, вказує на труднощі у міжособистісній взаємодії, критичність або упередженість до інших. Високий рівень за цією шкалою був зафіксований у 14,7% вибірки, що свідчить про добру емпатійну здатність, прийняття відмінностей інших людей та зрілість у стосунках.

Нарешті, за шкалою саморозвитку – однією з центральних у дослідженні – 41,2% жінок продемонстрували низький рівень, що, ймовірно, свідчить про дефіцит внутрішньої мотивації до самозміни, зростання, вивчення нового, самопізнання. Водночас, 26,5% жінок показали високі результати, що може бути індикатором їхньої потреби у психологічному зростанні, відкритості до нових досвідів, а також усвідомленого ставлення до власного життєвого шляху. Для наочності представлені результати подані на рис. 2.2.1.

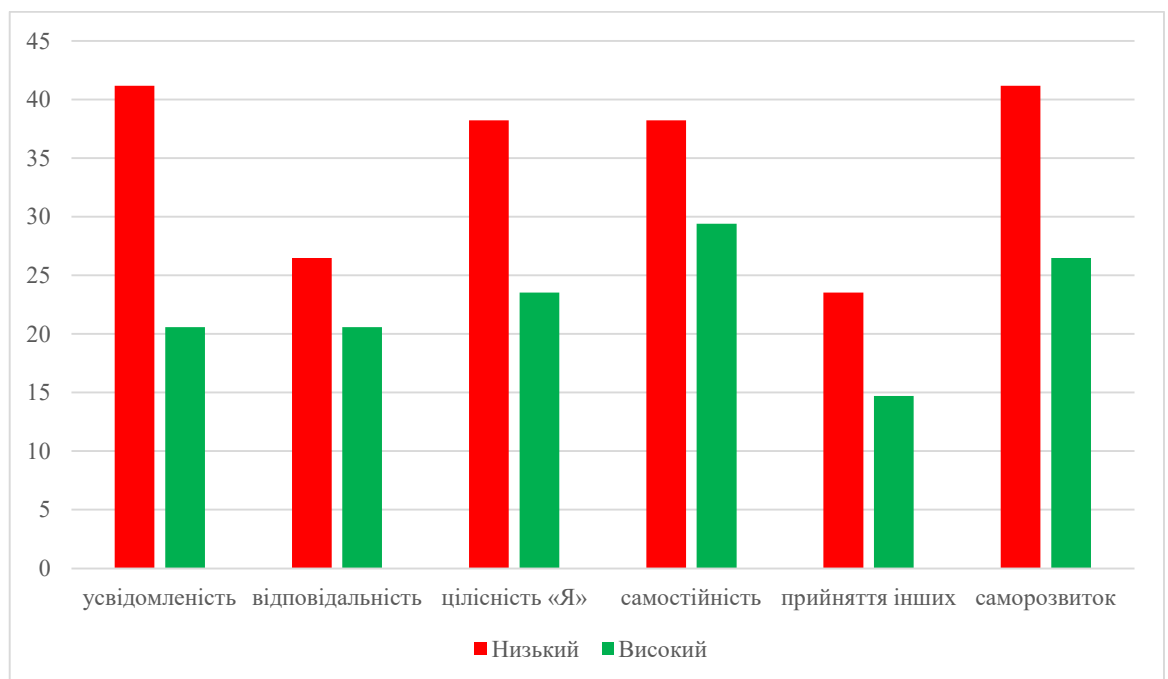


Рис. 2.2.1. Розподіл значень за шкалами методики особистісної зрілості.

Узагальнюючи ці дані, можна зробити висновок про певну поляризованість у рівні особистісної зрілості жінок середнього віку. Значна частина вибірки демонструє низькі рівні за критично важливими параметрами зрілості (усвідомленість, цілісність Я, саморозвиток, самостійність), що може бути пов'язано з наявністю життєвої кризи середнього віку, переоцінкою життєвих цілей, соціальних ролей, а також зростанням психологічної втоми. Водночас наявність частини вибірки з високими показниками вказує на потенціал до подолання внутрішніх конфліктів та психічного розвитку, що

може бути активоване завдяки конструктивним копінг-стратегіям, підтримці з боку близьких, психотерапії та саморефлексії.

У процесі аналізу отриманих даних щодо копінг-стратегій, якими користуються жінки віком 35–45 років, було виявлено цікаві тенденції, що дозволяють говорити про специфічні форми психологічного реагування на стресові ситуації в даній вибірці.

Так, за шкалою «Конфронтація» лише 3 особи (8,8%) продемонстрували високий рівень використання цієї стратегії, що свідчить про рідкісне залучення до прямого протистояння з джерелом проблеми. Натомість 9 жінок (26,5%) мають низький рівень, що може вказувати на уникнення конфліктів, схильність до згладжування ситуацій або недостатню впевненість у відстоюванні своїх позицій.

За шкалою «Дистанціювання» спостерігається дещо інша динаміка: 10 респонденток (29,4%) мають високі показники, що вказує на часте використання психологічної відстороненості, емоційного приглушення або уникання глибокого залучення в проблему. Це може виступати як захисний механізм у стресогенних умовах. Водночас 4 особи (11,8%) показали низький рівень, що свідчить про тенденцію до емоційного включення в ситуацію.

«Самоконтроль» виявився доволі розповсюдженою стратегією серед респонденток: 14 жінок (41,2%) продемонстрували високий рівень, тобто мають схильність до емоційного стримування, регуляції реакцій, раціоналізації. Лише 2 особи (5,9%) мають низький рівень, що може означати або вільнішу емоційність, або труднощі з внутрішньою регуляцією.

Шкала «Пошук соціальної підтримки» виявилась помірно вираженою: 5 осіб (14,7%) показали високий рівень використання цієї стратегії, що свідчить про звернення до оточення з метою отримання емоційної або практичної допомоги. 7 осіб (20,6%) мають низький рівень, що може вказувати на емоційну автономність, закритість або дефіцит довіри до соціального оточення.

Досить показовими є результати за шкалою «Прийняття відповідальності»: 13 жінок (38,2%) мають низький рівень, тобто схильні уникати визнання особистого внеску в проблему. Жодна респондентка не продемонструвала високих показників, що підкреслює загальну тенденцію до зовнішнього локусу контролю або уникнення відповідальності за ситуацію.

Кардинально протилежну картину дає шкала «Втеча–відсторонення»: 15 жінок (44,1%) мають високий рівень, що свідчить про наявну тенденцію до уникнення вирішення проблем, відходу в фантазії, пасивного ставлення до труднощів. При цьому жодна респондентка не мала низьких значень, що вказує на домінування цієї стратегії у вибірці.

«Планування вирішення проблеми» – одна з найбільш адаптивних стратегій – має 12 респонденток (35,3%) з високим рівнем, що демонструє наявність здатності до цілеспрямованого мислення, структуризації дій та ініціативності. 6 жінок (17,6%) мають низький рівень, тобто рідко вдаються до стратегічного планування у складних ситуаціях.

Нарешті, «Позитивна переоцінка» виявилась найпопулярнішою копінг-стратегією серед жінок цієї вибірки: 16 учасниць (47,1%) мають високий рівень за цією шкалою. Це свідчить про їхню здатність знаходити сенс навіть у важких ситуаціях, переоцінювати події через призму особистісного зростання. Лише 3 особи (8,8%) мають низький рівень, що є позитивним індикатором загального психологічного ресурсу групи. Для наочності ці дані подані у вигляді діаграми (рис. 2.2.2)

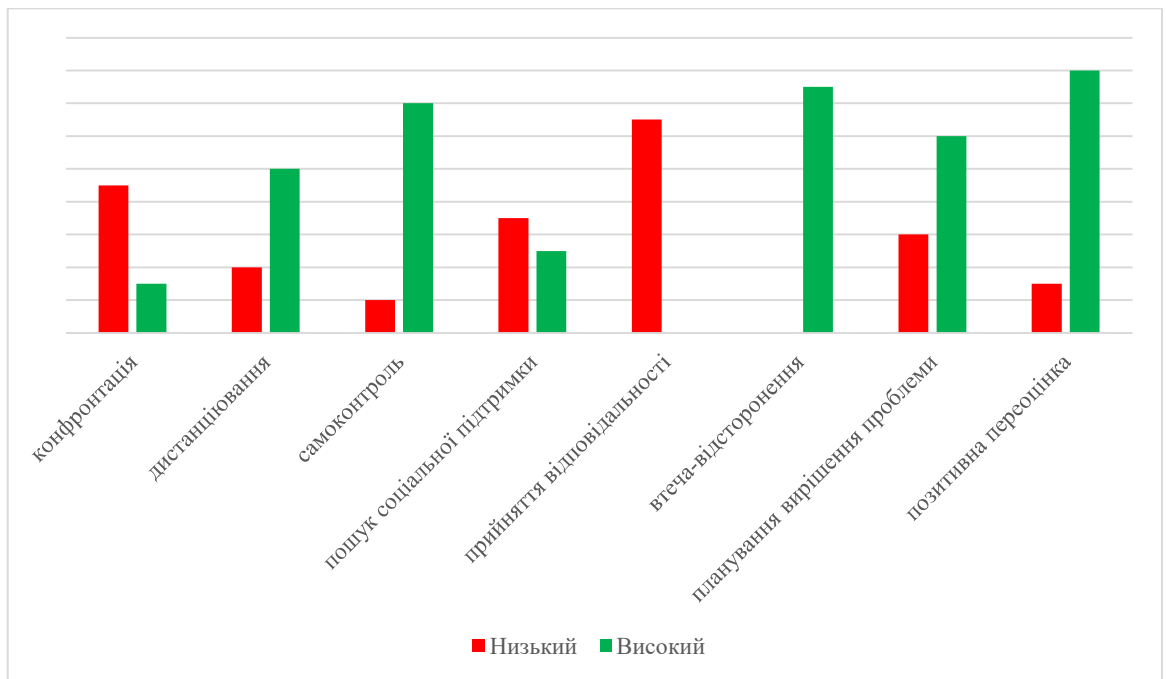


Рис. 2.2.2. Розподіл значень за шкалами опитувальника копінг-стратегій

Отримані результати демонструють домінування адаптивних копінг-стратегій, таких як самоконтроль, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, що говорить про наявність ефективного арсеналу психічних механізмів у значної частини жінок. Водночас висока поширеність втечі–відсторонення і низькі показники відповідальності вказують на ймовірні труднощі у переживанні фрустраційних ситуацій, емоційне виснаження або недостатню суб’єктну позицію. Це створює потенціал для розвитку через психоосвітні програми, тренінги відповідального реагування та підтримку емоційної стабільності.

Для виявлення наявних статистично значущих зв’язків між показниками особистісної зрілості та копінг-стратегіями було застосовано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена, що є оптимальним у випадках, коли дані не відповідають нормальному розподілу або мають порядкову шкалу виміру.

У результаті обчислень було встановлено лише один помірний, але статистично значущий кореляційний зв’язок — між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та показником «саморозвиток» ($r = 0.46$). Такий

рівень кореляції свідчить про тенденцію: чим більше жінки вдаються до переосмислення складної ситуації у позитивному ключі, тим вищим є їхній рівень саморозвитку як характеристики особистісної зрілості.

Згаданий зв'язок підтверджує припущення про те, що адаптивне когнітивне ставлення до життєвих труднощів сприяє внутрішньому зростанню особистості. Жінки, які здатні побачити у викликах потенціал для змін і навчання, мають вищу схильність до саморозвитку, що може бути важливим чинником в процесах психологічної підтримки, коучингу або психотерапії в середньому віці. Це відкриває перспективи для цілеспрямованого розвитку копінг-стратегій як засобу підтримки зрілості особистості.

Висновки до розділу 2.

За результатами емпіричного дослідження особливостей особистісної зрілості та копінг-стратегій у жінок, що проживають у період особистісної кризи, нами було з'ясовано наступне:

По-перше, у результаті аналізу рівнів вираженості різних аспектів особистісної зрілості було встановлено, що найчастіше низькі показники виявлялись за шкалами усвідомленості, цілісності «Я», відповідальності та саморозвитку. Це може свідчити про певні труднощі в інтеграції власного досвіду, прийнятті себе та орієнтації на особистісне зростання у частини жінок середнього віку, а отже може стати свідченням того, що вони переживають кризовий період свого життя.

По-друге, аналіз копінг-стратегій показав, що найменш вираженими в учасниць дослідження є конфронтація, втеча-відсторонення та пошук соціальної підтримки. Натомість найбільш характерними виявилися самоконтроль, позитивна переоцінка та планування вирішення проблеми, що може свідчити про переважання конструктивних способів подолання стресу.

По-третє, кореляційний аналіз виявив лише один статистично значущий зв'язок – між стратегією позитивної переоцінки та рівнем саморозвитку. Це свідчить про те, що здатність переосмислювати труднощі у позитивному ключі пов'язана з вищим рівнем особистісного зростання, а отже це той копінг, який може бути важливим у подоланні життєвої кризи у жінок 35-45 років.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК 35-45 РОКІВ

3.1. Концептуальна модель корекційно-розвивальної програми підвищення якості перебігу кризи середнього віку у жінок

Криза середнього віку розглядається в сучасній психології як нормативний етап онтогенетичного розвитку, що виникає в межах періоду середньої дорослості. Вона супроводжується переоцінкою життєвого досвіду, переглядом системи цінностей, трансформацією ідентичності та зміною внутрішніх орієнтирів (Lachman & Agrigoroaei, 2012; Whitbourne & Willis, 2022). Для жінок віком 35-45 років цей період особливо чутливий через поєднання біопсихосоціальних змін: з одного боку, спостерігається зниження репродуктивного потенціалу, гормональні перебудови, зміни тілесного образу; з іншого – посилюється потреба в соціальному визнанні, реалізації в професійній сфері, а також перегляд відносин у родині, зокрема зміна стосунків з дітьми, партнером і батьками (Willis & Martin, 2019). Жінки в цьому віці часто відчують розрив між реальними досягненнями та очікуваннями молодості, що може спричинити емоційну напругу, фрустрацію, сумніви в ідентичності та відчуття втрати сенсу (Sneed, Whitbourne & Culang-Reinlieb, 2006).

Відповідно до концепції особистісної зрілості (Ryff & Singer, 2020), конструктивне проходження кризи середнього віку передбачає не лише подолання внутрішнього конфлікту, а й інтеграцію нового досвіду, розвиток самоприйняття, автономії, позитивних міжособистісних зв'язків та здатності до цілеспрямованої діяльності. Корекційно-розвивальна програма в цьому контексті має на меті не уникнення кризи як такої, а її якісне проживання, що сприяє зростанню особистості, посиленню адаптивного потенціалу та актуалізації внутрішніх ресурсів. Такий підхід відповідає гуманістичним

уявленням про розвиток через кризу як джерело оновлення та розширення життєвих перспектив (Wong, 2020; Cramer, 2011).

Концептуальною основою програми виступає інтегративний підхід, що поєднує положення екзистенційної, когнітивно-поведінкової та гуманістичної парадигм сучасної психології. Така теоретична основа дозволяє цілісно охопити різноманітні аспекти життєвої кризи середнього віку, орієнтуючись як на глибинні смисложиттєві процеси, так і на поведінкові та когнітивні патерни адаптації.

Екзистенційний компонент ґрунтується на ідеях логотерапії В. Франкла та сучасних інтерпретаціях Р. Т. Р. Wong, згідно з якими життєва криза є «екзистенційною можливістю» для переосмислення сенсу життя, пошуку цінностей і виходу за межі рутинного функціонування (Wong & Fry, 2018). У цьому контексті ключовими є такі завдання: розвиток внутрішньої відповідальності, прийняття невизначеності та неминучості змін, а також здатність трансформувати втрати у джерело зростання. Як підкреслює Wong (2020), саме здатність до надання сенсу стражданню та віковим змінам є запорукою психологічної стійкості у зрілому віці.

Когнітивно-поведінковий підхід, зокрема в рамках третьої хвилі (mindfulness-based cognitive therapy, acceptance and commitment therapy), пропонує ефективні стратегії управління автоматичними негативними думками, перебудови деструктивних переконань і формування нових моделей поведінки (Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G., 2016). У програмі ці техніки застосовуються для корекції дисфункційних уявлень про власну роль, вік, успіх і самоцінність, що часто активізуються у жінок у період середнього віку.

Гуманістичний компонент, натхненний працями К. Роджерса та А. Маслоу, фокусується на розвитку автентичності, безумовного прийняття себе, реалізації особистісного потенціалу та емоційної відкритості. У цьому підході криза розглядається як момент істинної зустрічі із собою, нагода переосмислити своє «Я» у контексті нових життєвих обставин (Joseph, S. &

Murphy, D., 2019). Гуманістичний вектор програми забезпечує простір для безпечної психоемоційної експресії, що сприяє інтеграції нових ідентифікаційних характеристик у образі себе.

Таким чином, поєднання екзистенційного, когнітивно-поведінкового та гуманістичного підходів забезпечує не лише багаторівневу інтервенцію, але й підвищує ефективність програми завдяки врахуванню як внутрішньої суб'єктивної динаміки, так і поведінкових проявів та соціального функціонування жінки в період середнього віку.

Програма також ґрунтується на сучасній концепції особистісної зрілості, що розглядається як інтегральна характеристика розвитку особистості, яка виявляється у здатності ефективно функціонувати в умовах складних життєвих ситуацій, включно з кризовими періодами середнього віку. Згідно з працею Р. Cramer (2011), особистісна зрілість передбачає високий рівень емоційної стабільності, самоприйняття, внутрішню автономію, рефлексивність, толерантність до невизначеності, здатність до складного соціального мислення та сформовану проактивну позицію у взаємодії зі світом.

Однією з центральних рис зрілої особистості є емоційна стабільність – здатність регулювати афективні стани, витримувати фрустрації та долати емоційні кризи без руйнівних наслідків. Самоприйняття, у свою чергу, пов'язане з позитивною ідентичністю, що є особливо важливим у період переоцінки життєвого шляху та власних досягнень. Автономія забезпечує здатність приймати рішення, орієнтуючись на внутрішні цінності, а не лише на зовнішні очікування – це критично важливо для жінок середнього віку, які можуть переживати конфлікт між соціальними ролями та особистісними потребами (Cramer, 2011).

Наукова модель психологічного благополуччя С. Ryff (Ryff & Singer, 2020) значною мірою перегукується з поняттям особистісної зрілості, і включає шість основних компонентів: позитивні відносини з іншими, автономія, екологічне опанування, мета в житті, особистісне зростання та

самоприйняття. У дослідженнях серед жінок середнього віку було доведено, що саме розвиток цих аспектів є предиктором більш конструктивного проживання вікових змін, зниження ризику депресивних станів і підвищення життєвої задоволеності (Ryff, 2014; Keyes, 2016).

Таким чином, формування та зміцнення рис особистісної зрілості в умовах корекційно-розвивальної роботи є базовою умовою якісного перебігу середньовікової кризи у жінок. Це дозволяє не лише адаптуватися до нових соціальних і тілесних умов, але й трансформувати кризовий досвід у ресурс для самореалізації, цілісності й подальшого зростання.

Метою програми є підвищення якості перебігу кризи середнього віку у жінок шляхом розвитку особистісної зрілості, посилення внутрішніх ресурсів, формування нових життєвих стратегій і зниження деструктивних проявів (тривожності, відчуття невдачі, емоційного вигорання).

Завдання програми:

- розвиток навичок рефлексії та самоусвідомлення;
- підтримка процесу прийняття змін у фізичному, соціальному та професійному житті;
- формування навичок емоційної регуляції;
- активізація ціннісних орієнтацій;
- підтримка процесу формування нової ідентичності.

Структура програми включає чотири модулі:

1. Діагностика та рефлексія (усвідомлення поточної ситуації, виявлення домінуючих установок та внутрішніх конфліктів);
2. Емоційна стабілізація (практики усвідомленості, техніки емоційного регулювання);
3. Переоцінка життєвих стратегій (робота з цінностями, цілями, сенсами);
4. Конструювання майбутнього (розвиток адаптивних сценаріїв, постановка реалістичних життєвих цілей).

Заняття в межах програми реалізуються у форматі групової та індивідуальної психокорекції, що дозволяє одночасно враховувати як загальні закономірності розвитку, так і унікальні особливості життєвого досвіду кожної учасниці. Групова форма роботи забезпечує простір для соціального зворотного зв'язку, емпатійної взаємодії та нормалізації переживань через механізми ідентифікації й підтримки. Індивідуальні сесії дозволяють здійснювати глибший аналіз внутрішніх конфліктів, працювати з травматичними спогадами, а також розвивати особистісну рефлексію.

У рамках програми використовуються інтегративні психокорекційні методи, зокрема:

Арт-терапевтичні техніки, що сприяють невербальній експресії емоцій, символічному осмисленню внутрішніх станів та активації творчого потенціалу;

Когнітивні методи, які орієнтовані на виявлення та трансформацію дисфункціональних установок, що виникають у процесі переоцінки себе, минулих рішень та життєвих результатів;

Елементи логотерапії, спрямовані на пошук смислу у кризових ситуаціях та формування позитивного ставлення до неминучих змін;

Біографічний аналіз, який дозволяє реконструювати та переосмислити особистісну історію, інтегруючи досвід у цілісну наративну структуру;

Коучингові підходи, що допомагають мобілізувати внутрішні ресурси, актуалізувати потенціал самореалізації та структурувати подальші життєві цілі.

Очікуваними результатами реалізації програми є багатовимірні позитивні зрушення в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах: зростання рівня психологічного благополуччя, зниження вираженості деструктивних станів (тривоги, емоційного виснаження, екзистенційного вакууму), поява нових конструктивних установок, що відображають ціннісно орієнтовану життєву позицію, а також підвищення загального рівня особистісної зрілості.

Ефективність програми оцінюється за допомогою валідизованих психодіагностичних інструментів, які охоплюють ключові аспекти психологічного функціонування в середньому віці. Зокрема, шкала психологічного благополуччя С. Ruff дозволяє кількісно виміряти зміни в таких параметрах, як самоприйняття, автономія, цілеспрямованість тощо. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) оцінює рівень стресостійкості та адаптаційного потенціалу, а методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Rotter) допомагає виявити зрушення у когнітивній сфері – зокрема, у сприйнятті особистої відповідальності за події свого життя.

Отже, концептуальна модель корекційно-розвивальної програми є науково обґрунтованою та структурованою системою психопрофілактичної й психокорекційної підтримки. Її реалізація сприяє гармонізації перебігу кризи середнього віку у жінок, активізує внутрішні ресурси особистості, підтримує процеси ідентичнісного оновлення та забезпечує умови для досягнення нового рівня особистісної зрілості.

3.2. Загальні рекомендації для покращення якості перебігу кризи середнього віку у жінок

Криза середнього віку – це складний період психічної трансформації, який охоплює внутрішні (інтрапсихічні), соціальні та тілесні зміни. У жінок віком 35-45 років цей етап супроводжується переглядом цінностей, життєвих досягнень, змін у тілесному образі та соціальному статусі. Водночас криза є не лише джерелом дезадаптації, але й точкою особистісного зростання, якщо вона пройдено усвідомлено та з психологічною підтримкою (Lachman & Agrigoroaei, 2020).

Освітньо-психоедукаційна підтримка. Одним із базових напрямів психологічної допомоги жінкам у період середнього віку є надання доступної, науково обґрунтованої інформації про вікові зміни, які відбуваються на рівні психіки, тіла та соціальних ролей. Психоедукація допомагає жінкам краще

зрозуміти природу переживаних труднощів і визнати, що внутрішні коливання, сумніви, зниження мотивації або емоційна вразливість є типовими для цього етапу життєвого циклу.

Такий підхід знижує рівень тривожності, зменшує ризик формування деструктивних інтерпретацій (наприклад, «зі мною щось не так») і відкриває шлях до більш усвідомленого та прийняттого ставлення до себе. Коли жінка отримує вичерпну інформацію про можливості адаптації, вона стає здатною до активного впливу на власний стан, що відповідає принципам внутрішнього локусу контролю.

Особливу цінність мають психоедукаційні інтервенції, які охоплюють не лише біологічні аспекти вікових змін, а й особистісні та соціальні виклики: зміну сімейної ролі (наприклад, «порожнє гніздо»), перегляд кар'єрних пріоритетів, зміну тілесної ідентичності, актуалізацію теми сенсу життя. Як показують дослідження, обізнаність щодо таких закономірностей сприяє нормалізації психічного стану, підвищує адаптаційні можливості та формує толерантність до невизначеності (Keyes, 2016).

Таким чином, психоедукація є не лише підтримкою, а й способом повернути жінці суб'єктну позицію – розуміння того, що вона не є пасивною жертвою змін, а активною учасницею процесу свого розвитку.

Розвиток нарративної ідентичності та рефлексії. Криза середнього віку часто супроводжується потребою в новому осмисленні власного «Я», особистісного шляху та життєвих досягнень. У цьому контексті важливо не лише переглянути попередній досвід, а й інтегрувати його у цілісну життєву історію, що допоможе сформувати стабільну, адаптивну ідентичність. Одним із найефективніших підходів для досягнення цього завдання є нарративна практика, яка дозволяє жінці стати авторкою власного життєвого сюжету.

Наративна ідентичність розвивається у процесі структурування минулих подій у логічно пов'язану оповідь, яка має особистісний сенс. Такий процес включає як рефлексію над травматичними чи складними моментами, так і переосмислення ключових успіхів, ресурсів, змін у ролях і цінностях.

Біографічне письмо, ведення щоденника, діалог у терапії чи інтерв'язії стають простором для безпечного переосмислення минулого.

McAdams і McLean (2013) підкреслюють, що здатність осмислити власний життєвий шлях у формі наративу сприяє зростанню психологічної стійкості, самоприйняття та позитивного погляду в майбутнє. Жінка, яка віднаходить смисл у пройденому, стає більш здатною до постановки нових життєвих цілей, зміни уявлень про себе та прийняття нових ролей. Наративна робота також дозволяє зменшити емоційне напруження, що виникає від неузгодженості між минулим досвідом і поточними викликами.

Таким чином, розвиток наративної ідентичності є не лише способом психотерапевтичної інтеграції, а й шляхом до активного формування особистісного сенсу та нової суб'єктивної реальності, що відповідає запитам і потенціалу жінки на цьому етапі життя.

Розвиток смисложиттєвих орієнтацій. Криза середнього віку часто виявляється як екзистенційна криза – стан внутрішньої порожнечі, втрати звичних орієнтирів і переоцінки того, що раніше здавалося важливим. На цьому етапі багато жінок стикаються з питаннями: «У чому сенс мого життя тепер?», «Що далі?», «Чи була я достатньо реалізованою?». Саме тому розвиток смисложиттєвих орієнтацій є ключовим напрямом психологічної підтримки в період середнього віку.

Згідно з концепцією екзистенційної позитивної психології, сформованою на основі робіт В. Франкла і розвиненою у сучасному науковому полі Р. Т. Р. Wong (2020), здатність знаходити сенс у складних або навіть кризових подіях є базою для збереження внутрішньої цілісності та психологічної стійкості. Втрата сенсу часто веде до відчуття фрустрації, апатії, депресивних станів, тоді як пошук або переосмислення особистого життєвого призначення сприяє відновленню мотивації до дії.

Ефективною практикою у цьому контексті є логотерапія – метод, який допомагає людині знайти смисл через відповідальність за власне життя, через цінності, діяльність і взаємодію з іншими. У поєднанні з сучасними

смыслотворчими техніками та елементами коучингового підходу жінка може сформулювати нові життєві цілі, переглянути внутрішні установки та вибудувати орієнтири, що резонують з її теперішнім досвідом.

Зміщення фокусу з втрат і завершених ролей (наприклад, завершення материнства в активній фазі або професійного зростання) на відкриття нових можливостей і смислів сприяє емоційному підйому, зміцненню самоцінності та внутрішній гармонії. Таким чином, смисложиттєва робота є не просто складовою терапевтичного впливу, а фундаментом для формування особистісної зрілості, що дозволяє жінці перейти до нового життєвого етапу з гідністю та натхненням.

Емоційна регуляція та психогігієна. Середній вік – це період підвищеного емоційного навантаження, коли жінка переживає водночас численні внутрішні зміни та зовнішні виклики: зміни в сімейному житті, професійні трансформації, тілесні перебудови. Усе це може провокувати емоційну нестабільність, тривожність, втому або емоційне вигорання. Тому розвиток навичок емоційної регуляції є не просто бажаним, а необхідним ресурсом збереження психічного здоров'я в цей період.

Емоційна саморегуляція передбачає здатність усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати їх причини, а також обирати адаптивні способи реагування замість автоматичних чи руйнівних реакцій. На цьому етапі особливо ефективними виявляються практики усвідомленості (майндфулнес), які навчають жінку перебувати в моменті, не засуджувати свої переживання, а спостерігати їх з позиції внутрішнього спокою. Як зазначає Kabat-Zinn (2017), регулярна практика майндфулнесу знижує рівень хронічного стресу, зменшує тривожність та сприяє відновленню внутрішнього ресурсу.

Крім того, тілесно-орієнтовані практики – релаксаційні вправи, прогресивна м'язова релаксація, дихальні техніки – допомагають регулювати фізіологічні прояви стресу, відновити відчуття контролю над тілом і, як наслідок, над емоційним станом. Доповненням до цих підходів є когнітивна реструктуризація, яка дозволяє жінці виявляти та змінювати ірраціональні або

надто критичні думки щодо себе, свого віку, зовнішності чи життєвого статусу.

Психогігієна як система щоденних звичок – режим сну, рухової активності, інформаційної гігієни, відпочинку та харчування – також відіграє важливу роль у підтриманні емоційного балансу. Гармонізація цих сфер життя зміцнює загальну стресостійкість та сприяє ефективнішому подоланню щоденних викликів.

Отже, формування стійких навичок емоційної регуляції та дотримання принципів психогігієни створюють надійну основу для адаптації жінки до змін середнього віку, забезпечуючи їй внутрішній спокій, гнучкість у реагуванні та відчуття контролю над власним життям.

Соціальна підтримка та залученість. Соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферів проти емоційного виснаження та депресивних станів у період середнього віку. Для жінок, які проходять кризу переосмислення власної ролі, зміни в родинних чи професійних стосунках, наявність підтримуючого соціального оточення слугує джерелом стабільності, прийняття та емпатії.

Дослідження показують, що жінки, які мають доступ до якісної соціальної підтримки – з боку партнерів, подруг, колег, родичів або професійних фахівців – демонструють нижчий рівень тривожності, депресивних симптомів і загального дистресу (Keyes, 2016). Таке середовище допомагає знизити відчуття самотності та ізоляції, що часто супроводжують кризу середнього віку, особливо в періоди переходу (наприклад, «синдром порожнього гнізда» чи вихід на новий професійний етап).

Особливо цінною є участь у тематичних групах: групах самодопомоги, жіночих клубах, терапевтичних чи коучингових групах, де жінки мають можливість ділитися схожими переживаннями, підтримувати одна одну, обмінюватися досвідом. Такий досвід не лише нормалізує кризові емоції, а й сприяє відновленню почуття приналежності, взаємозв'язку та солідарності.

Крім того, соціальна залученість у ширшому сенсі – участь у волонтерських ініціативах, професійних спільнотах, культурних або освітніх проєктах – допомагає жінці відчутти себе частиною соціального простору, зміцнює її ідентичність та дозволяє реалізовувати потребу в значущості.

Таким чином, соціальна підтримка – це не лише джерело емоційного ресурсу, а й умова збереження психічного здоров'я, яка дає змогу жінці середнього віку пройти кризу з меншими втратами та вийти з неї з новими сенсами, зв'язками та перспективами.

Отже, криза середнього віку у жінок – це не лише період психологічного напруження, а й унікальне «вікно можливостей» для переоцінки життєвих цілей, усвідомлення справжніх потреб і переформатування життєвих стратегій. Вона виступає точкою переходу від орієнтації на зовнішні соціальні стандарти до більш глибокого внутрішнього самовизначення, що відкриває шлях до особистісного зростання, творчої самореалізації та формування автентичних ціннісних орієнтирів.

Ефективна психологічна допомога в цей період має бути не лише підтримувальною, а й розвитковою. Вона покликана сприяти підвищенню рівня самосвідомості, мобілізації внутрішніх ресурсів, розширенню діапазону адаптивних копінг-стратегій. Важливими завданнями такої допомоги є зміцнення ідентичності, подолання деструктивних переконань, відновлення почуття смислу та відчуття суб'єктності у власному житті.

Саме тому робота з жінками в кризі середнього віку повинна інтегрувати як індивідуальні, так і соціальні компоненти, ґрунтуючись на засадах гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології. Такий підхід дозволяє трансформувати кризовий досвід у джерело глибшого самопізнання, внутрішньої цілісності та стійкості перед майбутніми викликами.

Висновки до розділу 3

Запропонована концептуальна модель корекційно-розвивальної програми підвищення якості перебігу кризи середнього віку у жінок 35–45 років ґрунтується на інтеграції сучасних підходів до психічного розвитку особистості в умовах вікових трансформацій. Вона поєднує положення екзистенційної позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії та гуманістичної парадигми, що забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери жінки. Криза середнього віку розглядається як потенційно ресурсний період, здатний стимулювати переосмислення цінностей, розвиток емоційної зрілості й поглиблення самопізнання. Програма орієнтована не лише на подолання деструктивних переживань, а й на розкриття особистісного потенціалу.

Структура програми включає інтервенції, спрямовані на розвиток рефлексії, самоприйняття, емоційної регуляції та смисложиттєвих орієнтацій. Застосування арт-терапії, когнітивних і наративних технік, логотерапії й коучингу сприяє її адаптивності до індивідуальних потреб клієнток. Поєднання індивідуальної та групової форм роботи підсилює ефективність програми через емпатійний зворотний зв'язок і соціальну підтримку. Обґрунтовано застосування діагностичних методик (шкала психологічного благополуччя С. Ryff, CD-RISC, методика суб'єктивного контролю), які дозволяють надійно оцінити динаміку змін.

Рекомендації, подані в межах програми, охоплюють ключові напрями профілактики дезадаптації: психоедукацію, розвиток наративної ідентичності, смислотворення, емоційну саморегуляцію та соціальне залучення. Їх реалізація сприяє переходу від пасивного переживання кризи до активного формування нової життєвої якості.

Отже, програма має теоретичну та прикладну значущість, а її впровадження сприяє підвищенню психологічного благополуччя, формуванню особистісної зрілості та гармонізації переживання кризового етапу як передумови подальшого розвитку.

ВИСНОВКИ

Об'єднуючи результати трьох розділів дипломної роботи, які розглядають теоретичні підходи до розуміння особистісної зрілості, аналізують специфіку життєвих криз із гендерною диференціацією, а також емпіричні дані щодо копінг-стратегій жінок у кризовий період із розробкою концептуальної моделі для перетворення кризи на ресурсний програмний період.

По-перше, узагальнений теоретичний аналіз дозволяє виокремити ключові компоненти особистісної зрілості, зокрема когнітивний, афективний, поведінковий та соціальний, які інтегруються в єдину систему адаптаційних механізмів особистості. Ця система сприяє гармонійному функціонуванню в умовах сучасних викликів, підкреслюючи потребу в зручності цих компонентів для забезпечення стабільного розвитку.

По-друге, аналіз життєвих кризів, з акцентом на кризу середнього віку, виявив, що для жінок вона має специфічний біопсихосоціальний характер. З одного боку, біологічні зміни, такі як перименопаузальні процеси, поєднуються з психологічними труднощами, зокрема зниженням самооцінки та емоційною вразливістю; з іншого боку, соціокультурну складову формують зовнішні очікування та рольові конфлікти. У той же час для чоловіків основну увагу приділено професійним аспектам, конкуренції та підтвердженню соціального статусу. Важливо зазначити, що криза розглядається як помітно трансформуючий етап, що стимулює переосмислення життєвих цілей, розвиток внутрішніх ресурсів і зростання особистості, а не як патологічне явище.

По-третє, емпіричне дослідження копінг-стратегій серед жінок, які перебувають у кризовому періоді, показало певні специфічні тенденції. Найнижчими рівнями виражено виявлено показники усвідомленості, цілісності «Я», відповідальності та цілеспрямованості на саморозвиток, що показує труднощі інтеграції життєвого досвіду та прийняття власної

особистості саме під час кризи. Аналіз копінг-стратегій переваг конструктивних підходів, зокрема самоконтролю, позитивної переоцінки та планування вирішення проблеми, тоді як менш адаптивними стали конфронтація, втікання та пошук соціальної підтримки. Кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущий зв'язок між стратегією позитивної переоцінки та рівнем саморозвитку, що негативно впливає на її важливу роль у подоланні життєвих труднощів.

Нарешті, на основі інтеграції теоретичних концепцій та результатів емпіричного дослідження була розроблена концептуальна модель програми корекційно-розвивальних заходів для жінок 35–45 років, які перебувають у кризовому періоді. Модель обґрунтовується на синтезі екзистенційної позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії та гуманістичної парадигми, що забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Такий комплексний підхід і комбінування індивідуальних та групових інтервенцій(за участю арт-терапії, когнітивних та нарративних методик, логотерапії й коучингу) завдяки не лише подоланню деструктивних переживань, а й відкритому потенціалу особистісного зростання та розвитку внутрішніх ресурсів.

Отже, інтеграція теоретичних підходів до розуміння особистісної зрілості, детальний аналіз специфіки життєвих криз із врахуванням гендерної диференціації та емпіричні дані щодо копінг-стратегій дають можливість сформувати єдину картину адаптивних процесів, що протікають у кризовий період. Розроблена модель програми має теоретичну та практичну значущість для формування психологічного благополуччя та гармонізації життя, оскільки вона спрямована на зміцнення адаптивних механізмів через системний підхід до самопізнання, емотивної регуляції та змісту. Таким чином, криза середнього віку перетворюється з деструктивного етапу в потенціал для трансформації та зростання, що забезпечує умови для подальшого розвитку та підвищення якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Халузьяк, В. М. 2016. Personal maturity of the teacher's as a factor of the efficiency of pedagogic activity. *Unknown Journal*, 1-2.
2. Баранова, С. В. (2017). Концепція становлення особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. *Проблеми політичної психології*, (5), 133–144. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_15
3. Панченко, С. М. (2016). Особистісна зрілість педагогів як умова їх професійного зростання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (4), 177–185. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_4_25
4. Пономаренко, Л. О. 2022. Особистісна зрілість як основа життєстійкості. *Unknown Journal*, 509–512.
5. Созонюк, О. 2021. Особистісна зрілість майбутніх вчителів як механізм формування їх професійної ідентичності. *Психологія: реальність і перспективи*, 142–147. <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i15.196>
6. Диса, О. 2019. Педагогічна система як основа розвитку особистісної зрілості студентів. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 13–19. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2019-1-17-2>
7. Долинська, Л. 2021. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 35–46. <https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.1560.04>
8. Новосилецька, К. О. 2023. Психологічні особливості розвитку особистісної зрілості студентів. *Unknown Journal*, 10–13.
9. Жданова, І. В., & Сабазова, Ю. В. (2018). Проблема психологічної діагностики особистісної зрілості людини. *Бочаровські читання: тези доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю підгот. психологів у*

Харків. нац. ун-ті внутр. справ (м. Харків, 13 квіт. 2018 р.).—Харків, 2018.—С. 107-111.

10. Pustovoit, M. (2016). The phenomenon of social maturity of personality: The concept, components and conditions of formation. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (4), 84–88. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_4_17

11. Баранова, С. (2020). Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна.

12. Drobot, O., Bila, I., Kostiuchenko, O., Shepelova, M., Mitina, S., Puzyrov, Y., ... & Kopylova, S. (2024). THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PERSONALITY IN CRISIS CONDITIONS. Publishing House “Baltija Publishing”.

13. Атаманчук, Н. М. (2023). Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр (Укл. Н. М. Атаманчук). Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка.

14. Блинова, О. Є., Борисюк, А. С., Варій, М. Й., Василевська, О. І., Долинська, Л. В., Єрмакова, Н. О., ... & Яблонська, Т. М. (2017). Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика.

15. Богданівни, П. І. (2025). Гендерні особливості переживання особистісних криз (Doctoral dissertation, ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ).

16. Гордієнко, О. І. (2020). Психологічні особливості жінок в ситуаціях нормативної кризи дорослості.

17. Андреева, К. (2023). Особливості кризи пубертатного періоду. <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3607>

18. Бурима, А. С. (2024). Психологічні особливості життєвих криз в умовах воєнного стану в Україні (Магістерська кваліфікаційна робота, Запорізький національний університет). ЗНУ.

19. Поліщук, В. (2019). Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість: Монографія. Університетська книга.
20. Помилуйко, В. Ю. (2016). Шлях до зрілості через життєві кризи дорослих. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал*, (9), 117–123.
21. Мірошніченко, О. А. (2015). Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Видво ЖДУ ім. І. Франка.
22. Заїка, В. М. (2015). Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості (Автореферат дисертації кандидата психологічних наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки). <https://www.academia.edu/27924874>
23. Зливков, В.Л., Лукомська, Світлана Олексіївна & Федан, О.В. (2016) Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка, м. Київ, Україна. ISBN 978-966-644-426-7
24. Фальова, О. Є. (2015). Причини та наслідки кризових станів жінок. *Психологічні перспективи*, (25), 240–256. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_25_24
25. Dunaeva, V. (2020). Women and men in midlife crisis. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 6(2), 436–443. <https://doi.org/10.20319/pijss.2020.62.436443>
26. Verdeș, V., & Rusnac, S. (2015). The characteristics of self-actualization of women and men during the adulthood crisis / Particularitățile autoactualizării femeilor și bărbaților în timpul crizei vârstei adulte. *Psihologie: Revistă Științifico-Practică*, (2), 374–381. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/63358
27. Schmidt, S. (2018). The anti-feminist reconstruction of the midlife crisis: Popular psychology, journalism and social science in 1970s USA. *Gender & History*, 30(1), 184–201. <https://doi.org/10.1111/1468-0424.12344>

28. Schmidt, S. (2017). The feminist origins of the midlife crisis. *The Historical Journal*, 60(4), 1057–1080. <https://doi.org/10.1017/S0018246X17000309>
29. Dominic, D. (2019). *Menopausal adjustment of married women in Kerala: A sociological analysis* (Master's thesis, [Institution name]). <http://117.239.78.102:8080/jspui/bitstream/123456789/2033/1/Final%20Thesis%20%28Dora%20Dominic%29.pdf>
30. Ussher, J. M., Perz, J., & Parton, C. (2015). Sex and the menopausal woman: A critical review and analysis. *Feminism & Psychology*, 25(4), 449–468. <https://doi.org/10.1177/0959353515579735>
31. Isabel de Salis, I., Owen-Smith, A., Donovan, J. L., & Lawlor, D. A. (2018). Experiencing menopause in the UK: The interrelated narratives of normality, distress, and transformation. *Journal of Women & Aging*, 30(6), 520–540. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1396783>
32. Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a MiddleAged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-231.
33. Барчі, Б. В. (2017). *Загальна психологія з практикумом з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія*. МДУ
34. Cramer, P. (2011). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. Guilford Press.
35. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
36. Joseph, S., & Murphy, D. (2019). *Person-Centred Experiential Counselling for Depression: A Manual for Developing Competence*. SAGE Publications.
37. Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Sounds True.

38. Keyes, C. L. M. (2016). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In Mittelmark, M. B. et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 179–186). Springer.
39. Keyes, C. L. M. (2016). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In M. Mittelmark et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 179–186). Springer.
40. Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2012). Promoting functional health in midlife and old age: Long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise. *PLoS ONE*, 7(10).
41. Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2020). Promoting functional health in midlife and old age. *European Psychologist*, 25(2), 130–143. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000388>
42. McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
43. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
44. Ryff, C. D., & Singer, B. (2020). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 1–20.
45. Sneed, J. R., Whitbourne, S. K., & Culang-Reinlieb, M. E. (2006). Identity processes and personality development in adulthood: Theoretical and empirical implications. *Developmental Review*, 26(4), 321–348.
46. Whitbourne, S. K., & Willis, S. L. (2022). *The Wiley-Blackwell Handbook of Adulthood and Aging*.
47. Wong, P. T. P. (2020). *Existential Positive Psychology (PP 2.0): The new science of self-transcendence*. Springer.
48. Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (Eds.). (2018). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2nd ed.). Routledge.

ЗГОДА здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій
про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, *Рукоманова Аліна Юріївна*, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна бакалаврська робота «Психологічні аспекти самотності серед підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі» виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомена з умовами такого розміщення.

20.06.2025

