

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

_____ Чаркіна О.А.

« _____ » _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____

« _____ » _____ 2025р.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ В ЖІНОК

Кваліфікаційна робота студентки

групи ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Гончарової Анни Андріївни

Науковий керівник: **Кузьмич О.П.**, PhD в
галузі психології, асистент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Гончарова Анна Андріївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. 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 Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Гончарова А.А.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК.....	8
1.1. Поняття про кризи та їх роль у житті.....	8
1.2. Криза середини життя як психологічна проблема.....	11
1.3. Огляд сучасних досліджень перебігу кризи життя у жінок.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК	22
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтрепритація отриманих результатів	25
2.3. Рекомендації щодо переживання кризи середини життя жінками.....	33
Висновки до розділу 2.....	35
 ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Сучасне життя визначається постійними змінами, які охоплюють усі аспекти людського існування, зокрема впливаючи на емоційний стан і добробут. Одним із важливих періодів є криза середнього віку – час глибоких внутрішніх змін і переосмислення життєвих цінностей. Хоча цей етап універсальний, у жінок він має свої особливості, що обумовлені їхніми соціальними ролями, фізіологічними процесами та унікальними психологічними аспектами. У сучасних умовах, де жінки активно реалізують себе в різноманітних сферах, криза середнього віку набуває нових відтінків. Вона може стати моментом досягнення значущих професійних та особистих успіхів, але водночас приносить і переосмислення пройденого шляху, прийняття вікових змін та осмисленняплинності часу [24].

Актуальність дослідження особливостей протікання кризи середнього віку у жінок є надзвичайно актуальним через потребу глибшого розуміння цього складного етапу життя. Аналіз психологічних, соціальних і культурних чинників, що впливають на переживання означеної кризи, сприяє розробці ефективних стратегій підтримки та допомоги жінкам у цей важливий період. Особливого значення ця тематика набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли суспільство стикається з посиленими стресовими викликами та кризами. Дослідження механізмів психологічної адаптації та методів подолання стресових станів має вагоме значення для підтримання психічного здоров'я жінок, а також для сприяння їхній активній участі у процесах відновлення та подальшого прогресу суспільства.

Таким чином, вивчення специфіки перебігу кризи середнього віку у жінок становить важливий етап для глибшого розуміння психологічних процесів у сучасному суспільстві та створення дієвих підходів до підтримки жіночого благополуччя.

Теоретичні основи вивчення кризи середини життя були сформовані у працях таких відомих психологів і науковців, як К. Юнг, Е. Еріксон, Д. Левінсон, Б. Лівінгстон. Їхні дослідження стали фундаментом для розуміння цього явища як значущого етапу психологічного розвитку, що супроводжується переосмисленням цінностей, пошуком сенсу життя та переглядом життєвих пріоритетів.

Аспекти діагностики та психологічної підтримки жінок у період кризи середнього віку ґрунтовно висвітлено в дослідженнях І. Беґа, Л. Саннікової та інших авторів. Вони створили методики для діагностування кризових станів і запропонували дієві стратегії психологічної допомоги. Значний внесок у розуміння екзистенційних аспектів кризи середнього віку, її зв'язку з пошуком сенсу життя та особистісним розвитком зробили В. Франкл, І. Ялом і С. Мадді.

Вивчення особливостей кризи середнього віку у жінок є одним із ключових напрямків наукових досліджень, що спрямовані на глибше осмислення психологічних процесів цього періоду життя, а також на розробку ефективних підходів до психологічної підтримки.

Метою дослідження: є проведення всебічного аналізу психологічних, соціальних та культурних чинників, які визначають специфіку протікання кризи середнього віку у жінок.

Відповідно до окресленої мети дослідження, нами було визначено такі **завдання:**

1. Здійснити детальний аналіз теоретичних аспектів феномена кризи середини життя, враховуючи при цьому вплив психологічних, соціальних та культурних чинників, які визначають особливості її перебігу у жінок.
2. Дослідити існуючі методики діагностики кризових станів, спрямовані на виявлення специфіки переживання кризи середини життя серед жіночої аудиторії.

3. Провести емпіричне дослідження, мета якого аналіз впливу соціальних ролей, аспектів материнства, професійної самореалізації та вікових трансформацій на перебіг кризи середини життя у жінок.

4. Систематизувати та інтерпретувати дані, отримані в результаті емпіричного дослідження, особливу увагу потрібно приділити їхньому практичному значенню для забезпечення психологічної підтримки жінок у цей період життя.

5. Розробити рекомендації для жінок, які переживають кризу середини життя, щодо ефективних стратегій її подолання на основі результатів проведеного дослідження.

Об'єкт роботи: психологічні, соціальні та культурні фактори, які впливають на перебіг кризи середини життя у жінок.

Предмет роботи: особливості переживання кризи середини життя жінками, включаючи діагностику кризових станів та їхній вплив на психологічне благополуччя.

Для досягнення поставлених цілей були застосовані різні **наукові методи дослідження**, зокрема:

- теоретичні, що включали аналіз джерел наукової літератури різного характеру;
- емпіричні, спрямовані на застосування відповідних психологічних методик;
- статистичні, які забезпечили обробку та аналіз отриманих результатів.

Дослідження особливостей перебігу кризи середини життя у жінок здійснювалося з використанням **таких методик**:

1. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) - для вимірювання здатності людини протистояти стресу, адаптуватися до труднощів та відновлюватися після них.

2. Опитувальник рівня стресу (PSM-25) - для вимірювання інтенсивності психологічного стресу та визначення його основних джерел.

3. Шкала самооцінки (Розенберга) - яка використовується для дослідження рівня самоповаги та прийняття індивідумом себе як особистості.

4. Анкетування - для збору інформації про соціально-демографічні дані, соціальні ролі респонденток та інші фактори, що можуть впливати на перебіг кризи середнього віку.

База дослідження: Криворізька міська клінічна лікарня №8 «Дніпропетровської обласної ради».

Опис вибіркової сукупності: вибірка складається з жінок віком від 40 до 50 років, які працюють в Криворізькій міській клінічній лікарні № 8. Кількість учасниць дослідження становить 30 жінок.

Практичне значення отриманих результатів полягає у їхньому безпосередньому впливі на організацію психологічної підтримки жінок, які переживають кризу середнього віку. Зібрані дані щодо психологічних, соціальних і культурних факторів, що впливають на перебіг цієї кризи, дозволяють оперативно ідентифікувати потенційні кризові стани та розробляти дієві стратегії для їхнього подолання.

Слід підкреслити, що результати, отримані в межах проведеного дослідження, можуть становити значну цінність для студентів закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальностями «Практична психологія», «Соціальна робота» та «Гендерні дослідження». Систематизовані й узагальнені у даній роботі психологічні та соціальні поняття слугують важливою складовою їхньої професійної підготовки.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 47 джерел; ілюстрована 5 рисунками та 3 таблицями; вміщує 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

1.1. Поняття про кризи та їх роль у житті

Криза – це перехідний період між віковими стадіями, що супроводжується емоційними труднощами, такими як тривога чи депресія. Це нормальний етап розвитку, який сигналізує про завершення одного циклу та початок іншого. В основі кризи лежить конфлікт між можливостями людини та її стосунками з оточенням. Кризи спричиняють зміни у самосвідомості та відносинах [11].

Існує два погляди на вікові кризи: як на негативне явище або як на природний та конструктивний процес. Більшість психологів вважають кризи нормальними, оскільки вони є внутрішнім конфліктом, пов'язаним з пошуком сенсу життя.

Криза має подвійний характер: руйнування застарілих якостей та формування нових. Незважаючи на негативні емоційні прояви, вона сприяє розвитку особистості. Конструктивне подолання кризи забезпечує якісні зміни, тоді як ігнорування може пригнічувати розвиток [2].

Вікові кризи – це природні переходи між етапами життя, які сигналізують про завершення одного періоду розвитку та початок іншого. В цей час людина переглядає свої цінності та пріоритети, відмовляючись від застарілих поглядів. Кризові періоди сприяють особистісному зростанню, дозволяючи засвоїти новий досвід і адаптуватися до змін [7].

Внутрішні конфлікти, які супроводжують кризу, нерідко знаходять відображення у зовнішніх суперечках, але їх вирішення здатне відкрити нові перспективи та напрямки розвитку. Проте, коли суспільні очікування починають придушувати особисті потреби людини, криза може загостритись і набути

негативного забарвлення, провокуючи роздуми про її причини та способи подолання [37].

Виходячи з інтенсивності впливу кризи на психіку, можна умовно виділити три основні її рівні: поверхневий, поглиблений і глибинний.

Поверхневий рівень кризи характеризується такими проявами, як тривожність, занепокоєння, дратівливість, невдоволення власними діями, планами чи відносинами з оточенням. Людина може відчувати розгубленість, напруженість і постійне передчуття несприятливого розвитку подій. Втрата стабільних інтересів обмежує спектр діяльності й викликає стан байдужості, що безпосередньо призводить до зниження продуктивності та ефективності.

Поглиблений рівень кризи визначається почуттям безпорадності у ситуаціях, що виникають у повсякденному житті. Інститут самоконтролю зазнає серйозних збоїв; події видаються некерованими, а навколишнє середовище викликає лише неприязнь. Особливе роздратування спрямоване на найближче оточення, яке змушене терпіти емоційні вибухи каяття та гніву. Звичні завдання, колись сприймалися як тривіальні, тепер викликають значні труднощі та вимагають великих силових ресурсів. Людина починає сприймати світ у негативному й песимістичному ключі, в той же час погіршуються апетит і якість сну. За певних індивідуальних обставин можуть розвинутиися агресивні реакції. Подібні симптоми ускладнюють міжособистісні відносини, сприяють скороченню соціального кола та посиленню відчуженості. Думки про майбутнє викликають наростаючі страхи й невизначеність щодо можливостей подальшого існування.

Глибинний рівень кризи супроводжується глибоким відчаєм, розчаруванням у собі та втратою довіри до оточення. Людина гостро усвідомлює власну меншовартість, непотрібність і навіть неспроможність до самореалізації. Такий стан супроводжується відчаєм, що змінюється апатією або відкритою ворожістю. Поведінка набуває жорсткої ригідності, позбавляючи людину здатності до спонтанного переживання позитивних емоцій, творчості чи

безпосередності у вираженні почуттів. Особистість дедалі більше ізолюється від близького кола, обмежуючи себе внутрішнім світом. Повсякденна реальність здається ілюзорною й несправжньою, а життя втрачає будь-який сенс і цінність [5].

У кожній кризовій ситуації відчувається відсутність свободи, яка неминуче стає тимчасовим бар'єром для подальшого розвитку. Інколи криза набуває таких масштабів, що становить реальну загрозу самому існуванню, охоплюючи всі сфери життя. Звичний уклад руйнується, вимагаючи адаптації до нової реальності та розробки ефективних стратегій подолання складних конфліктів [14].

Кризові ситуації можуть справляти як позитивний, так і негативний вплив, залежно від того, як людина емоційно реагує на зміни. Одні й ті самі події можуть викликати різні переживання у різних людей або навіть у однієї особи в різні періоди її життя, залежно від її життєвого досвіду та поглядів на світ [10].

Психологія описує людей, які зростають без конфліктів, як «емоційно здорових» та «компетентних». Проте специфіка реакцій на кризові ситуації обумовлюється індивідуальними характеристиками нервової системи. З точки зору вікової психології, нормальна криза пов'язана зі зміною провідних видів діяльності, які відповідають певним етапам розвитку: гра в дошкільному віці, навчальна діяльність у шкільні роки, а також соціальне спілкування у підлітковому періоді. Кризові явища набувають невідворотного характеру, коли ресурси для особистісного розвитку у домінуючій діяльності виявляються вичерпаними [4].

Аномальні, або регресивні, кризи відрізняються від вікових тим, що вони не пов'язані із завершенням певного етапу розвитку. Вони виникають через раптові та несподівані життєві події, які кардинально змінюють долю людини. Проблеми на роботі, в особистому житті чи сім'ї, особливо в поєднанні з загальним невдоволенням життям, можуть спричинити стійкі розлади настрою. Навіть незначні неприємності можуть стати каталізатором кризи. Тому важливо

оцінювати рівень життєвого стресу людини, враховуючи кількість негативних подій за певний період [6].

Кризи розвиваються відносно швидко, але їх причиною є не вік. Вік лише створює контекст, у якому вони проявляються. Основні фактори, що їх викликають, – це реструктуризація, зміни в соціальному оточенні та лідерська діяльність. Психологічні кризи не обмежуються дитинством, оскільки соціальний розвиток та провідна діяльність продовжуються протягом усього життя.

Отже, розглянувши загальне поняття кризи та її роль у житті людини, ми з'ясували, що криза – це перехідний етап з емоційними труднощами, але важливий для розвитку. Вона виникає через внутрішні конфлікти, може бути різної інтенсивності та призводить до змін у самосвідомості.

1.2. Криза середини життя як психологічна проблема

Криза середини життя – це період психологічної трансформації, який переживає більшість людей у віці приблизно від 40 до 50 років. Це час, коли людина починає переосмислювати своє життя, оцінювати досягнення, планувати майбутнє та шукати глибший сенс свого існування [9]. Вона усвідомлює обмеженість часу, переглядає життєві пріоритети та стосунки, що може викликати тривогу, стрес, депресію, емоційні коливання, зміни в міжособистісних стосунках, професійній діяльності та фізичному стані. Криза середини життя – це нормальний етап розвитку, який може стати поштовхом для особистісного зростання та позитивних змін [3].

К. Юнг, один із засновників глибинної психології, трактував кризу середини життя не як негативний феномен, а як необхідний етап процесу індивідуації – складного становлення цілісної особистості. На його думку, цей період є моментом, коли індивід звертається до свого внутрішнього світу, щоб усвідомити й інтегрувати ті аспекти психіки, які раніше витіснялися або

залишалися поза увагою в першій половині життя. У рамках свого підходу К. Юнг розробив концепції таких ключових архетипів, як «тінь» – сукупність несвідомих і неприйнятних аспектів особистості, «аніmus» – чоловічий архетип у жіночій психіці, та «аніма» – жіночий архетип у чоловічій психіці. Він вважав, що ці архетипи відіграють вирішальну роль у процесі індивідуації.

За спостереженнями К. Юнга, у середині життя, коли зовнішні досягнення та соціальні ролі втрачають свою колишню значущість, особистість стикається з необхідністю осмислення і прийняття цих архетипів. Цей період виступає своєрідним викликом, але водночас відкриває нові можливості для особистісного зростання та розвитку. Криза середини життя, хоча й пов'язана зі складними переживаннями, такими як тривога, депресія чи відчуття втрати орієнтирів, є шансом для здобуття глибшого розуміння себе, творчого самовираження та духовного розвитку.

К. Юнг наголошував на тому, що успішне подолання цього кризового періоду веде до формування зрілості, мудрості та гармонії із собою. Через інтеграцію протиріч власної психіки людина здатна досягти більшої цілісності й знайти новий, глибший сенс життя. Таким чином, криза середини життя згідно з юнгіанською психологією є водночас викликом і можливістю для духовної трансформації й самопізнання [43].

Е. Еріксон, видатний психолог, трактував кризу середини життя як один із ключових етапів психосоціального розвитку, який відображається у дилемі «продуктивність проти стагнації». В межах цього періоду, що охоплює приблизно віковий діапазон від 40 до 65 років, індивід стикається з важливою потребою зробити вагомий внесок у суспільне життя. Це передбачає передачу накопиченого досвіду і знань наступним поколінням, забезпечення добробуту майбутньому, а також активну участь у різних аспектах соціального чи творчого життя. Такі зусилля можуть проявлятися у вихованні дітей, підтримці молодших колег, громадській діяльності або через реалізацію творчих проєктів [45].

У разі успішного вирішення цього завдання особа переживає відчуття продуктивності, корисності та задоволення своїм життям. Проте неспроможність реалізувати власний потенціал на цьому етапі може призводити до стагнації, яка характеризується застоєм, відсутністю розвитку та пригніченням. Такий стан може супроводжуватися почуттям марності, незадоволеності собою, егоцентричністю та акцентуацією на власних потребах [8].

Е. Еріксон підкреслював значущість цього етапу не лише для індивідуального розвитку, але й для функціонування суспільства в цілому. Адже результатом є створення продуктивних членів соціуму, здатних передати цінний досвід наступним поколінням. Успішне подолання кризи середини життя сприяє формуванню таких важливих якостей, як турбота, відповідальність та мудрість. Завдяки цьому людина не лише знаходить сенс у власному бутті, але й робить істотний внесок у загальний розвиток суспільства.

Д. Левінсон, видатний американський психолог, запропонував теорію «життєвих сезонів», яка охоплює розвиток особистості протягом усього життєвого шляху. Відповідно до цієї концепції, людське життя поділяється на кілька етапів, або «сезонів», кожен з яких характеризується специфічними рисами та завданнями. Серед них окреме місце посідає криза середини життя, яку Д. Левінсон розглядає як ключовий перехідний період між ранньою та середньою дорослістю. Зазвичай цей період припадає на вік між 40 і 45 роками.

Згідно з поглядами Д. Левінсона, у період кризи середини життя особистість переосмислює свою життєву структуру - комплекс відносин, соціальних ролей і цінностей, які формують її існування. Людина аналізує свої досягнення, прагнення та життєві цілі, часто доходючи висновку, що вони не відповідають її початковим очікуванням. Це може спричинити відчуття розчарування, незадоволеності та потребу у радикальних змінах у житті [46].

Б. Лівінгстон виділив кілька етапів кризи середини життя, кожен із яких має свої особливості:

- перехідний етап: на цьому етапі людина починає усвідомлювати необхідність змін. Вона може відчувати невпевненість у собі, тривогу та сумніви щодо свого майбутнього;
- кульмінаційний етап: це найінтенсивніший період кризи, у якому людині доводиться ухвалювати важливі рішення щодо свого подальшого життя. Цей період може супроводжуватись зміною роботи, завершенням стосунків, зміною місця проживання або набуттям нових захоплень;
- етап стабілізації: на завершальному етапі кризи людина поступово адаптується до нових обставин і починає будувати оновлену життєву структуру. Вона знаходить нові життєві орієнтири, формує нові цінності та встановлює нові взаємини [20].

Б. Лівінгстон, хоча його ім'я не так часто згадується поряд з класиками теорій кризи середини життя, зробив значний внесок у розуміння цього періоду, особливо в контексті організаційної психології та розвитку кар'єри. Він зосередився на тому, як люди переживають кризу середини життя в професійному контексті, досліджуючи вплив цього періоду на їхню продуктивність, задоволеність роботою та кар'єрні рішення. Б. Лівінгстон акцентував увагу на переоцінці професійних досягнень, пошуку нових можливостей для розвитку та викликах, пов'язаних зі зміною кар'єрних цілей, підкреслюючи важливість організаційної культури та підтримки з боку роботодавців для успішного подолання кризи. Він розглядав кризу середини життя як можливість для розвитку лідерських якостей, набуття мудрості та емпатії, а також підкреслював роль менторства у передачі досвіду та знань.

Б. Лівінгстон розширив розуміння кризи середини життя, показавши її професійний вимір та важливість підтримки у цей період, а також те, що вона може стати часом для розвитку нових навичок та лідерських якостей, що сприяє подальшому професійному зростанню [21].

І. Бех, досліджуючи психологічні аспекти розвитку особистості в зрілому віці, приділяє значну увагу питанням саморозвитку та самореалізації. Він

розглядає кризу середини життя не як негативний етап, а як шанс для особистісного зростання та відкриття нових перспектив. Особливу увагу дослідник зосереджує на тому, як жінки можуть використовувати цей важливий період для переосмислення свого життєвого шляху, визначення нових цілей та реалізації свого потенціалу. На думку І. Беха, криза середини життя є часом для глибокої саморефлексії, коли жінки можуть переглянути свої цінності, переконання і пріоритети. Він пропонує методи психологічної підтримки, які допомагають знайти новий сенс життя, розкрити творчі здібності та сформувані позитивне ставлення до майбутнього. Підхід І. Беха ґрунтується на переконанні, що криза середнього віку може стати поштовхом до позитивних змін, якщо сприймати її як можливість для самопізнання та особистісного розвитку [1].

Л. Саннікова детально досліджує психологічні аспекти переживання жінками кризових станів, пов'язаних як із віковими змінами, так і з виконанням соціальних ролей. Вона розробляє комплексні підходи до діагностики та корекції психологічних труднощів, що є характерними для періоду кризи середнього віку [30]. Її праці фокусуються на аналізі особливих психологічних механізмів, які визначають природу таких станів у жінок, враховуючи індивідуальні характеристики, соціальні фактори та впливи культури. Л. Саннікова пропонує результативні стратегії психологічної підтримки, що охоплюють як психологічні, так і соціальні аспекти, спрямовані на сприяння адаптації жінок до життєвих змін, підвищення їхньої самооцінки та поліпшення загальної якості життя в цей непростий період [31].

С. Мадді, широко відомий своїми дослідженнями у сфері стійкості, зробив вагомий вклад у вивчення екзистенційних аспектів кризи середини життя, зокрема її зв'язку з пошуком сенсу існування та особистісним розвитком. Він створив концепцію стійкості, яка характеризує здатність людини долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя навіть у найважчих життєвих обставинах. С. Мадді вважає, що саме стійкість є вирішальним чинником у подоланні кризи середини життя, допомагаючи не лише пережити

періоди стресу, але й знаходити в них можливості для особистісного зростання і вдосконалення. У своїх працях він акцентує увагу на важливості таких ключових елементів стійкості, як відчуття контролю, залученість та здатність сприймати труднощі як виклики. Ці компоненти сприяють збереженню позитивного мислення, віри у власні сили та здатності долати перешкоди. С. Мадді підкреслює, що розвиток стійкості є першочерговим завданням для кожної людини, особливо у період кризи середини життя, коли вона стикається зі значною кількістю змін і викликів [47].

Екзистенційні психологи, як-от В. Франкл та І. Ялом, трактують кризу середини життя як період глибокого пошуку сенсу існування, який виходить за межі поверхневих задоволень і нав'язаних суспільством очікувань. На їхню думку, у цей час людина стикається із фундаментальними запитаннями про своє призначення, життєві цінності та місце у світі. Вона прагне зрозуміти себе, реалізувати свій потенціал і прожити життя автентично, відповідно до власних переконань та ідеалів [44].

Екзистенційний підхід особливу увагу звертає на свободу вибору, усвідомлену відповідальність та смертність, пропонуючи розглядати кризу як шанс для особистісного зростання. Людина вчиться розкривати свій внутрішній ресурс, розвивати здібності й таланти, живучи згідно зі своїми власними цінностями, а не підкоряючись зовнішнім очікуванням чи тиску соціальних норм. Усвідомлення обмеженості життя спонукає цінувати кожен момент і використовувати свою свободу вибору для створення справжнього сенсу навіть у найскладніші часи. Це сприяє глибшому самопізнанню, рефлексії та внутрішній роботі над собою [39].

Отже, розглянувши кризу середини життя як окрему психологічну проблему, можемо підсумувати, що це період переосмислення життя у віці 40 – 50 років, який, попри можливі емоційні труднощі, є важливим етапом для особистісного зростання та пошуку нового сенсу.

1.3. Огляд сучасних досліджень перебігу кризи життя у жінок

Криза середини життя у жінок являє собою складний, багатогранний та глибоко індивідуалізований психологічний феномен, який перебуває в центрі уваги сучасних досліджень у різних галузях психології, соціології, гендерних студій та навіть нейронаук [12]. Сучасні наукові підходи відходять від застарілого, лінійного розуміння цього періоду як універсально кризового етапу, наголошуючи на його динамічному, контекстуальному та особистісно обумовленому характері. Дослідники все більше зосереджуються на вивченні різноманітних факторів, що модулюють переживання кризи, включаючи складну взаємодію соціальних ролей, глибоко вкорінених гендерних стереотипів, унікальний досвід материнства, рівень професійної реалізації, індивідуальні особистісні особливості, а також вплив культурного та історичного контексту.

Одним із ключових та найбільш активно досліджуваних напрямів є аналіз впливу соціальних ролей та гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок середнього віку [13]. Сучасні дослідження прагнуть розкрити складні механізми, через які традиційні суспільні очікування щодо жіночності, материнства, професійної успішності, зовнішнього вигляду та навіть емоційної експресії формують самосприйняття, самооцінку, рівень життєвого задоволення та загальне психологічне функціонування жінок у цей перехідний період [23].

Детально досліджується феномен конфлікту ролей та «подвійного навантаження», з яким часто стикаються жінки середнього віку, одночасно намагаючись успішно виконувати професійні обов'язки та нести основний тягар домашніх справ і догляду за дітьми чи літніми батьками. Дослідники вивчають фізіологічні та психологічні наслідки цього хронічного стресу, включаючи емоційне вигорання, депресивні симптоми та підвищений ризик розвитку психосоматичних захворювань.

У контексті соціальних ролей також досліджується вплив гендерної нерівності у різних сферах життя - від оплати праці та можливостей кар'єрного зростання до представництва у владних структурах. Дослідники аналізують, як відчуття несправедливості, обмеженості можливостей та недооцінки професійних досягнень може впливати на переживання кризи середини життя, викликаючи почуття розчарування, фрустрації та зниження мотивації [15].

Другий важливий напрям досліджень зосереджений на впливі материнства та професійної реалізації як ключових сфер життя жінки середнього віку. Детальне вивчення «синдрому порожнього гнізда» включає аналіз не лише емоційних переживань, пов'язаних із від'їздом дітей, але й дослідження змін у жіночій ідентичності, переосмислення материнської ролі та пошук нових сенсів і цілей у житті. Сучасні дослідження також вивчають потенційні позитивні аспекти цього періоду, такі як зростання особистої свободи, можливість приділити більше уваги власним інтересам та розвитку нових стосунків [16].

Досліджуються трансформації у взаєминах з дорослими дітьми, включаючи перехід від авторитарної опіки до більш партнерських та підтримуючих стосунків. Аналізується вплив якості цих стосунків на емоційний стан жінок середнього віку та їхню здатність адаптуватися до нових життєвих обставин.

Дослідження професійної реалізації охоплюють широкий спектр питань, включаючи аналіз кар'єрних траєкторій жінок, відчуття досягнутості або розчарування професійними здобутками, можливі зміни професійної діяльності (зміна кар'єри, започаткування власного бізнесу), вихід на пенсію та переосмислення професійних цілей. Особлива увага приділяється вивченню кар'єрного стресу, емоційного вигорання та їхньому впливу на переживання кризи середини життя, а також стратегіям професійної самореалізації та пошуку балансу між роботою та особистим життям [17].

Третій важливий напрям досліджень враховує вплив сучасних соціальних змін на переживання жінками кризи середини життя [18]. Аналізується

зростання ролі жінок у суспільстві, їхня активніша участь в освіті, на ринку праці, в політиці та громадському житті, а також те, як ці зміни впливають на їхні очікування щодо власної самореалізації, можливості для особистісного зростання та способи переживання кризових періодів. Досліджуються нові моделі жіночої ідентичності, що формуються в умовах сучасного суспільства [29].

Вивчається вплив розвитку інформаційних технологій та цифрового суспільства на самосприйняття жінок середнього віку, їхні соціальні зв'язки, можливості для навчання та розвитку, а також потенційні джерела стресу, такі як вплив соціальних мереж, порівняння себе з ідеалізованими образами та інформаційне перевантаження.

Досліджуються зміни в сімейних структурах (зростання кількості розлучень, неповних сімей, повторних шлюбів, різноманітних форм партнерства) та їхній вплив на соціальну підтримку, економічне становище, емоційну стабільність та психологічне благополуччя жінок середнього віку.

Нарешті, четвертий ключовий напрям досліджень зосереджений на емоційному аспекті переживання кризи [22]. Детально аналізуються специфічні емоційні переживання, які часто супроводжують кризу середини життя у жінок, включаючи почуття втрати (молодості, можливостей), смутку, тривоги щодо майбутнього, розчарування у досягнутому, гніву, апатії, а також, у деяких випадках, почуття звільнення від попередніх обмежень, відкриття нових можливостей та натхнення для змін [19].

Досліджується роль когнітивно-поведінкових проявів у формуванні та подоланні кризових переживань. Вивчаються різні копінг-стратегії, їхня ефективність у різних ситуаціях та вплив на психологічне благополуччя. Аналізуються як адаптивні (наприклад, проблемно-орієнтований копінг, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення), так і неадаптивні (наприклад, уникнення, самозвинувачення) стратегії [25].

Особлива увага приділяється впливу емоційного інтелекту на процеси адаптації до кризи. Досліджується, як уміння розпізнавати, розуміти, використовувати та контролювати як власні емоції, так і емоції оточення, сприяє ефективнішому подоланню труднощів, підтриманню психологічної стійкості та формуванню гармонійних стосунків [35].

Отже, зробивши огляд сучасних досліджень перебігу кризи життя у жінок, стає зрозуміло, що цей період у кожної жінки проходить по-різному. На це впливає багато чого: сім'я, робота, суспільство та особисті якості. Вчені вивчають, як жінки переживають цей час і як допомагають собі впоратися, і часто цей складний період може стати початком чогось нового.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти, ми можемо констатувати, що криза є закономірним, хоча й емоційно складним, етапом людського розвитку, зумовленим внутрішніми конфліктами та необхідністю адаптації до змін. Її інтенсивність та прояви є індивідуальними, але загалом криза відіграє важливу роль у процесі самопізнання та формування нової самосвідомості.

Переходячи до специфіки кризи середини життя, ми визначили її як ключовий період переосмислення, що охоплює віковий діапазон 40-50 років. Незважаючи на потенційні емоційні труднощі, цей етап є значущим для особистісного зростання та пошуку глибшого сенсу існування. Різноманітні психологічні підходи підкреслюють його важливість у контексті розвитку ідентичності та життєвих орієнтирів.

Аналіз сучасних досліджень кризи життя у жінок підтверджує її багатовимірність та індивідуальність перебігу. Соціальні, професійні, сімейні та особистісні фактори тісно переплітаються, визначаючи специфіку переживань кожної жінки в цей період. Наукові розвідки спрямовані на розуміння цих

особливостей та пошук ефективних стратегій адаптації, підкреслюючи потенціал кризи як каталізатора позитивних змін та нового етапу в житті.

Таким чином, перший розділ заклав необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого дослідження кризи середини життя у жінок, розкривши сутність поняття кризи, її місце в загальному контексті розвитку особистості та окресливши сучасний стан наукового розуміння цього складного та важливого періоду.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

З метою вивчення особливостей кризи середини життя у жінок, респонденткам було запропоновано пройти ряд надійних та стандартизованих діагностичних методик. Вибірка дослідження складалася з 30 жінок віком від 40 до 50 років, що відповідає віковим рамкам кризи середини життя та працюють в Криворізькій міській клінічній лікарні № 8. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Форм.

Головне завдання емпіричного дослідження полягає у визначенні специфіки переживання кризи середнього віку у жінок, а також у з'ясуванні, як задоволеність життям впливає на здатність долати кризові періоди.

Для досягнення поставлених цілей були застосовані різні **наукові методи дослідження**, зокрема:

- теоретичні, що включали аналіз джерел наукової літератури різного характеру;
- емпіричні, спрямовані на застосування відповідних психологічних методик;
- статистичні, які забезпечили обробку та аналіз отриманих результатів.

1) Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) - для вимірювання здатності людини протистояти стресу, адаптуватися до труднощів та відновлюватися після них [42].

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) є психологічним інструментом, розробленим для оцінки здатності людини протистояти стресу, адаптуватися до труднощів та відновлюватися після них.

Вона вимірює рівень стресостійкості через суб'єктивне сприйняття власних якостей та поведінки у стресових ситуаціях. Опитувальник складається з 10 тверджень, що описують різні аспекти стійкості до стресу, такі як наполегливість, впевненість у собі, здатність до відновлення та вміння справлятися з тиском. Результати шкали дозволяють оцінити загальний рівень стресостійкості людини та отримати уявлення про її здатність долати життєві труднощі.

Шкала CD-RISC-10 широко використовується в психологічній практиці для скринінгу рівня стресостійкості, оцінки ефективності психологічних втручань, спрямованих на її підвищення, а також у наукових дослідженнях для вивчення факторів, що впливають на стійкість до стресу та її зв'язку з різними аспектами психологічного благополуччя (Додаток А).

2) Опитувальник рівня стресу (PSM-25), для вимірювання рівня психологічного стресу та його джерел [26].

Опитувальник рівня стресу (PSM-25) - це психологічний інструмент для вимірювання рівня психологічного стресу та визначення його джерел, що оцінює суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій та їх вплив на емоційний, когнітивний та поведінковий стан людини. Він складається з 25 тверджень, що описують різні аспекти стресових переживань у різних сферах життя, таких як робота, міжособистісні стосунки, здоров'я та особистісні характеристики, результати якого дозволяють оцінити загальний рівень стресу та виявити конкретні сфери, в яких людина відчуває найбільший стрес, допомагаючи зрозуміти фактори, що сприяють виникненню стресу, та його вплив на стан людини.

Опитувальник широко використовується в психологічній практиці, наукових дослідженнях та організаційній психології для діагностики рівня стресу, оцінки ефективності психологічних інтервенцій та вивчення впливу стресу на різні аспекти життя, що є важливим для розуміння психологічного благополуччя та запобігання негативним наслідкам стресу (Додаток Б).

3) Шкала самооцінки (Розенберга), для оцінки рівня самоповаги та самоприйняття [41].

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – це широко використовуваний психологічний інструмент, розроблений Моррісом Розенбергом, для оцінки глобальної самоповаги та самоприйняття, що вимірює загальне почуття власної гідності та цінності, а не конкретні аспекти самооцінки, складається з 10 пунктів, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою Лікерта, де п'ять пунктів сформульовані позитивно, а п'ять – негативно, щоб уникнути упередженості у відповідях.

Широко використовується в соціально-психологічних дослідженнях, клінічній практиці та освітньому середовищі, допомагаючи виявляти проблеми, пов'язані з низькою самооцінкою, такі як депресія, тривожність та соціальна ізоляція, де високі бали свідчать про високу самоповагу, а низькі – про низьку, допомагаючи зрозуміти, як людина ставиться до себе та як це впливає на її життя, і є надійним та простим інструментом для оцінки загальної самооцінки (Додаток В).

4) Анкетування, для збору даних про соціально-демографічні характеристики, соціальні ролі та інші фактори, що впливають на перебіг кризи (Додаток Г).

База дослідження: Криворізька міська клінічна лікарня № 8 «Дніпропетровської обласної ради».

Опис вибіркової сукупності: вибірка складається з жінок віком від 40 до 50 років, які працюють в Криворізькій міській клінічній лікарні № 8. Кількість учасниць дослідження становить 30 жінок.

Отже, розглянувши розділ організація та проведення емпіричного дослідження, наступним кроком є перехід до опису процедури проведення емпіричного дослідження та методів статистичного аналізу отриманих даних, що дозволить більш детально розкрити особливості переживання кризи середини життя у жінок, які працюють у Криворізькій міській клінічній лікарні № 8, а

також оцінити вплив задоволеності життям на їхню здатність долати цей кризовий період.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Даний розділ присвячений детальному аналізу та інтерпретації даних, отриманих у ході проведеного дослідження. Метою цього розділу є виявлення ключових тенденцій, закономірностей та статистично значущих відмінностей у рівні стресостійкості серед учасників дослідження, а також надання змістовної інтерпретації отриманих результатів у контексті поставлених дослідницьких питань та теоретичних положень.

Було проведено першу методику «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)». Середній показник стресостійкості в загальній вибірці склав 27 балів. Розподіл балів варіювався від мінімального значення 0 балів до максимального значення 40 балів, що представлено на таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Середній показник стресостійкості.

Діапазон балів CD-RISC-10	Кількість жінок	Відсоток (%)
0 - 24	8	27%
25 - 32	17	58%
33 - 40	5	15%
Всього	30	100%

Результати «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» показали, що 58% жінок мають помірний рівень стресостійкості, 27% - низький рівень, і 15% - високий рівень. Детальний аналіз отриманих результатів наведено на рис. 2.1.



Рис 2.1. Результати «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10».

Аналіз рівня стресостійкості серед жінок, які переживають кризу середини життя, за допомогою Шкали Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), засвідчив переважно помірні показники здатності долати стрес та адаптуватися до змін. Однак, значна частка досліджуваних виявила низький рівень стресостійкості, що може вказувати на підвищену вразливість до стресових впливів. Лише незначна кількість жінок продемонструвала високу стресостійкість.

Було проведено другу методику «Опитувальник рівня стресу (PSM-25)», яка показала, що 65% жінок мають середній рівень психологічного стресу, 20% - високий рівень, і 15% - низький рівень. Аналіз отриманих результатів наведено на рис. 2.2.



Рис 2.2. Результати «Опитувальник рівня стресу (PSM-25)».

Результати «Опитувальника рівня стресу (PSM-25)», показали що основними джерелами стресу є проблеми на роботі (45%), що включають перевантаження, конфлікти та нестабільність. Значний вплив мають сімейні проблеми (30%), такі як конфлікти та обов'язки, а також фінансові труднощі (25%), пов'язані з нестачею коштів. Аналіз отриманих результатів наведено на рис. 2.3.



Рис 2.3. Основні джерела стресу.

Застосування «Опитувальника рівня стресу (PSM-25)» виявило, що більшість досліджуваних жінок, які переживають кризу середини життя, відчують середній рівень психологічного стресу. Значна частка респонденток також вказала на високий рівень стресу, тоді як лише невелика кількість повідомила про низький рівень. Аналіз основних джерел стресу показав, що найбільш значущими чинниками є проблеми на роботі, включаючи перевантаження та конфлікти, а також сімейні проблеми та фінансові труднощі. Отримані дані підкреслюють наявність значного психологічного навантаження у жінок в період кризи середини життя, зумовленого як професійними, так і особистісними факторами.

Було проведено третю методику «Шкала самооцінки Розенберга», яка виявила, що 60% жінок мають середній рівень самооцінки, 27% – низький рівень, 10% – високий рівень, і 3% – дуже високий рівень. Аналіз отриманих результатів наведено на рис. 2.4.



Рис 2.4. Результати «Шкали самооцінки Розенберга».

Середнє значення за «Шкалою самооцінки Розенберга» становить 21 бал. Шкала Розенберга зазвичай має діапазон від 10 до 40 балів, де вищі бали

вказують на вищу самооцінку. Середнє значення 21 знаходиться ближче до середини діапазону, що підтверджує переважання середнього рівня самооцінки у вибірці, що представлено на таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Середній показник самооцінки.

Рівень самооцінки	Відсоток (%)	Кількість жінок
Низький (10 - 18)	27%	8
Середній (18 - 22)	60%	18
Високий (23 - 34)	10%	3
Дуже високий (35 - 40)	3%	1
Всього	100%	30

Результати застосування «Шкали самооцінки Розенберга» виявили, що більшість досліджуваних жінок (60%) мають середній рівень самооцінки. Значна частка (27%) характеризується низьким рівнем, тоді як менші частки демонструють високий (10%) та дуже високий (3%) рівні самооцінки. Середнє значення за шкалою у вибірці становить 21 бал, що, враховуючи діапазон шкали (10 - 40 балів), підтверджує переважання середнього рівня самооцінки серед жінок, які переживають кризу середини життя.

Результати проведеного анкетування надають детальну картину соціально-демографічних характеристик, соціальних ролей, рівня підтримки та переживання кризи серед досліджуваної групи жінок.

Соціально-демографічні дані:

1. Вік: середній вік респонденток склав 46 років (діапазон 40 - 50 років).
2. Освіта: більшість жінок 60% - мали вищу освіту, 30% - середню спеціальну, 10% - середню.
3. Сімейний стан: 55% - респонденток перебували у шлюбі, 25% - були розлучені, 15% - не одружені, 5% - вдови.

4. Наявність дітей: 70% - жінок мали дітей (середня кількість - 2 дитини), 30% - не мали дітей.
5. Професійна діяльність: 100% жінок працювали у лікарні.
6. Рівень доходу: 50% - жінок оцінили свій рівень доходу як середній, 30% - як низький, 20% - як високий.
7. Місце проживання: 85% респонденток проживали у місті, 15% - у селі.

Соціальні ролі та підтримка:

1. Які соціальні ролі ви виконуєте. Найчастіше жінки обирали ролі матері (70%), працівниці (100%) та дружини (55%).
2. Чи відчуваєте ви достатню соціальну підтримку. 40% жінок відповіли «Так», 35% - «Частково», 25% - «Ні».
3. Хто надає вам найбільшу підтримку. Найчастіше обирали чоловіка (60%), дітей (45%) та друзів (40%). Підтримку від родичів відзначили 30%, від колег - 15%.

Переживання кризи середини життя:

1. Чи відчуваєте ви, що перебуваєте в кризі середини життя. 60% жінок відповіли «Так», 25% - «Важко сказати», 15% - «Ні».
2. Які зміни ви помітили у своєму житті за останні кілька років. Найчастіше відзначали зміну пріоритетів (75%), переоцінку цінностей (65%), зміни у стосунках (50%) та зміни у фізичному стані (45%). Відчуття втрати сенсу життя відзначили 30%, зміни у професійній діяльності - 25%.
3. Які емоції ви відчуваєте найчастіше. Найчастіше обирали тривогу (60%), розчарування (50%), сум (45%) та апатію (35%).
4. Як ви справляєтеся з кризовими переживаннями. Найчастішими стратегіями були спілкування з близькими (70%), намагання відволіктися (55%) та заняття хобі (45%). Лише 15% зверталися до психолога, 20% займалися спортом.

5. Як, на вашу думку, вплинув воєнний стан на ваше переживання кризи середини життя. 70% жінок відповіли «Посилив», 20% – «Важко сказати», 10% – «Не вплинув».

На основі проведеного аналізу нами була створена схема, в якій наведено загальні результати анкетування на рис. 2.5.

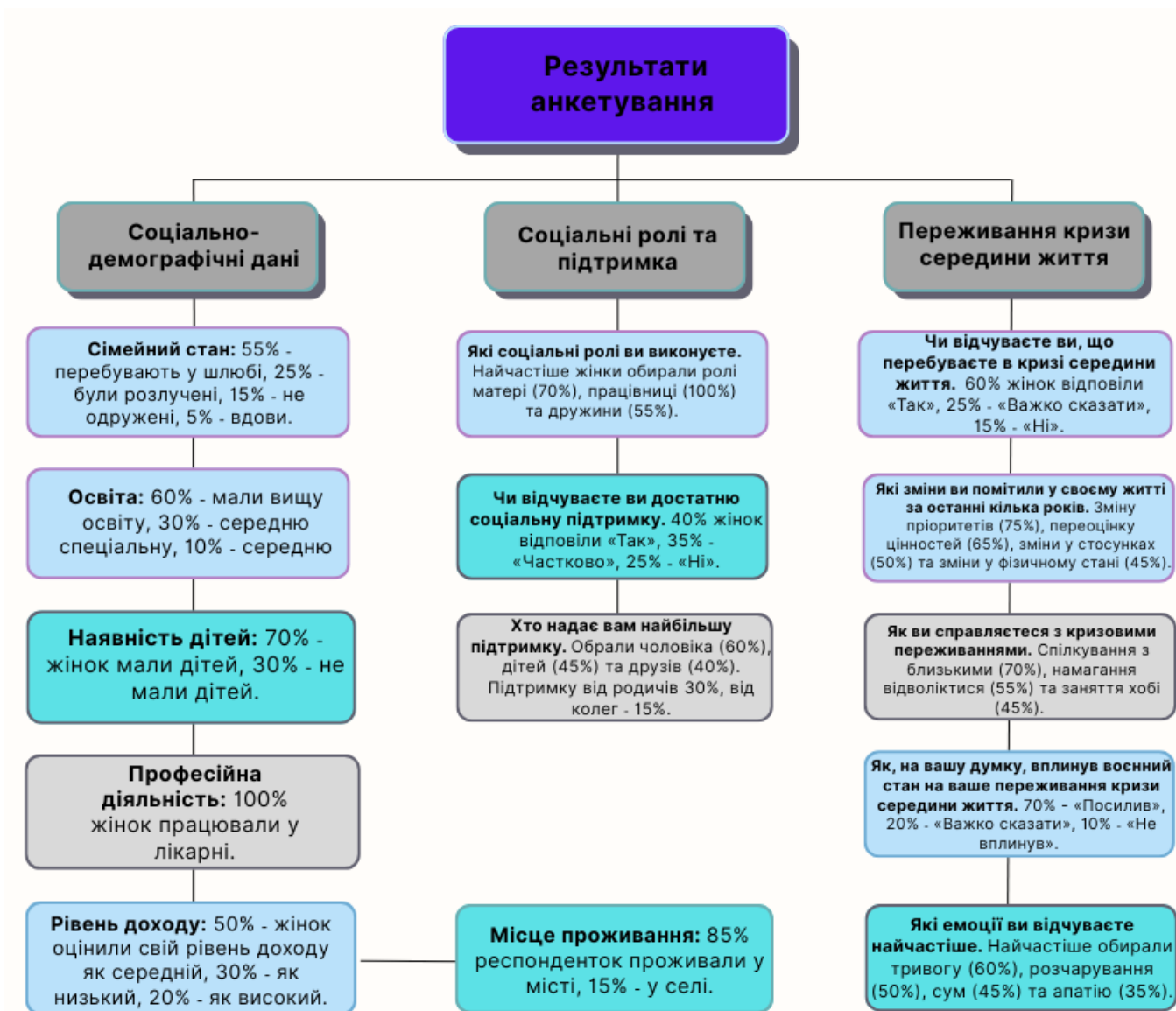


Рис. 2.5. Результати анкетування.

Результати анкетування чітко показують, що більшість жінок переживають кризу середини життя. Цей період супроводжується значними внутрішніми змінами, такими як перегляд пріоритетів та цінностей, а також часто

супроводжується почуттям тривоги. Важливу роль у переживанні цієї кризи відіграють соціальні ролі та рівень соціальної підтримки [40]. Поєднання кількох відповідальних ролей може створювати додаткове навантаження в період особистісних змін. Наявність соціальної підтримки є важливим ресурсом для успішного подолання кризи. Значна частина жінок, які не відчують достатньої підтримки, можуть бути більш вразливими до негативних наслідків кризових переживань [38].

Для визначення залежності рівня стресу від самооцінки досліджуваних жінок був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Пірсона (r). Для розрахування коефіцієнту, нами було розписано список балів по методикам «Шкала самооцінки Розенберга» та «Опитувальник Рівня стресу (PSM-25)» та обчислили коефіцієнт кореляції Пірсона за формулою (Додаток Д).

Після проведення розрахунків, ми отримали значення (r). Результати розрахунку:

- середній рівень стресу (x) = 125,57;
- середній рівень самооцінки (y) = 23,87;
- коефіцієнт кореляції Пірсона: $r \approx -0,73$.

На підставі результатів кореляційного (табл. 2.3.) аналізу можемо зробити інтерпретація отриманих результатів ($r \approx -0,73$). Знак «мінус» (-) вказує на негативну кореляцію. Це означає, що в нашому наборі даних існує тенденція, чим вищим є рівень психологічного стресу у жінки, тим нижчим є її рівень самооцінки, і навпаки.

Таблиця 2.3.

Кореляційні зв'язки між рівнем стресу та самооцінкою.

Параметри	Рівень стресу (PSM-25)	Самооцінка (Розенберга)
Рівень стресу (PSM-25)	1,00	- 0,73**
Самооцінка (Розенберга)	- 0,73**	1,00

Примітка: ** – рівень значущості $p < 0,01$

Абсолютне значення коефіцієнта становить $(-0,73) = 0,73$. Згідно із загальними рекомендаціями щодо інтерпретації сили кореляції, 0,73 свідчить про сильний лінійний зв'язок між рівнем стресу та самооцінкою в нашому наборі даних.

На основі наших даних, існує сильний негативний лінійний зв'язок між рівнем психологічного стресу та самооцінкою у досліджуваних жінок. Це означає, що жінки з вищим рівнем стресу, як правило, мають значно нижчу самооцінку, і навпаки.

Отже, розглянувши розділ аналіз та інтерпретація отриманих результатів, у якому був проведений комплексний аналіз результатів застосування методик «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10», «Опитувальник рівня стресу (PSM-25)», «Шкала самооцінки Розенберга» та анкетування «Криза середини життя у жінок» і кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Пірсона, дозволив отримати детальну картину особливостей переживання цього складного періоду досліджуваною групою жінок.

2.3. Рекомендації щодо переживання кризи середини життя жінками

Криза середини життя є складним та багатограним періодом у житті жінки, що супроводжується переосмисленням цінностей, ролей та життєвих пріоритетів. У цей час можуть загострюватися почуття тривоги, невпевненості, а іноді й втрати сенсу життя. Однак, розуміння особливостей цього періоду та застосування ефективних стратегій самопідтримки можуть сприяти більш гармонійному його проживанню та особистісному зростанню [32].

Опираючись на загальні принципи психології вікових криз, жіночої психології та саморозвитку, можна сформулювати наступні рекомендації для жінок, які переживають кризу середини життя.

Прийняття та розуміння процесу. Важливо усвідомлювати, що криза середини життя є нормальним етапом розвитку, який переживає значна кількість

людей. Ознайомлення з літературою про цей період може допомогти зменшити відчуття ізолюваності та нормалізувати власні переживання. Приділяйте увагу власним емоціям, думкам та фізичним відчуттям.

Переоцінка та пошук нових сенсів. Перегляньте свої життєві цінності та пріоритети. Спробуйте визначити нові сфери інтересів та цілі, які можуть наповнити ваше життя новим змістом. Це можуть бути хобі, навчання, волонтерство, професійний розвиток або інші види діяльності, що приносять задоволення [33].

Робота з емоціями та стресом. Навчіться розпізнавати та керувати своїми емоціями. Техніки усвідомленого дихання, медитації, релаксації можуть допомогти знизити рівень тривоги та стресу [27]. Підтримуйте фізичне та ментальне здоров'я через збалансоване харчування, регулярну фізичну активність та достатній сон. Фізична активність є ефективним засобом для зняття стресу та покращення настрою.

Розвиток соціальних зв'язків та ролей. Знайдіть баланс між різними соціальними ролями, які ви виконуєте (мати, дружина, працівниця тощо). Приділяйте час тим ролям, які приносять вам задоволення та відчуття реалізації. Заводьте нові знайомства, приєднуйтеся до груп за інтересами. Активна соціальна взаємодія сприяє відчуттю приналежності та підтримки [36].

Самопізнання та особистісний ріст. Регулярно аналізуйте свій досвід, роздумуйте над своїми досягненнями та невдачами. Це сприяє кращому розумінню себе та своїх потреб. Використовуйте цей період як можливість для навчання новим навичкам, розвитку своїх талантів та розширення світогляду. Намагайтеся сприймати зміни як можливість для зростання та розвитку, а не як загрозу [28].

Звернення за професійною допомогою. Якщо ви відчуваєте, що самотійно впоратися з кризовими переживаннями складно, не зволікайте зі зверненням до психолога або психотерапевта. Професійна допомога може надати необхідну підтримку та сприяти розробці індивідуальних стратегій подолання кризи [34].

Отже, розглянувши розділ рекомендації щодо переживання кризи середини життя жінками, стає зрозуміло, що переживання кризи середини життя є індивідуальним процесом. Застосування цих рекомендацій може допомогти жінкам більш усвідомлено пройти цей етап, знайти нові сенси та зміцнити свою особистість. Важливо пам'ятати про самоспівчуття та терпимість до себе в цей період значних життєвих змін.

Висновки до розділу 2

Другий розділ був присвячений детальному розгляду даних, зібраних у ході емпіричного дослідження особливостей переживання кризи середини життя жінками, які працюють у Криворізькій міській клінічній лікарні № 8.

Застосування комплексу психодіагностичних методик, включаючи «Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10», «Опитувальник рівня стресу (PSM-25)», «Шкалу самооцінки Розенберга» та авторську анкету «Криза середини життя у жінок», дозволило отримати всебічну картину психологічного стану досліджуваної групи.

Результати анкетування розкрили суб'єктивне сприйняття кризи середини життя більшістю жінок, що супроводжується переосмисленням цінностей, змінами у стосунках та фізичному стані, а також негативними емоційними переживаннями, зокрема тривогою та розчаруванням. Важливу роль у переживанні кризи відіграють соціальні ролі та відчуття соціальної підтримки.

Кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона виявив сильний негативний зв'язок між рівнем психологічного стресу та самооцінкою, що свідчить про тенденцію до зниження самооцінки при зростанні рівня стресу.

На основі теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних було розроблено ряд рекомендацій щодо полегшення переживання кризи середини життя жінками. Ці рекомендації охоплюють аспекти прийняття змін, переоцінки

цінностей, управління емоціями та стресом, розвитку соціальної підтримки, самопізнання та звернення за професійною допомогою.

Таким чином, проведений аналіз та інтерпретація отриманих результатів дозволили виявити ключові особливості переживання кризи середини життя жінками-медичними працівницями та сформулювати практичні рекомендації для їхньої психологічної підтримки. Отримані висновки є важливими для подальшого розуміння психологічних процесів, що відбуваються у жінок в цей період, та розробки ефективних програм допомоги.

ВИСНОВКИ

Проведене емпіричне дослідження було присвячене вивченню особливостей переживання кризи середини життя жінками, які працюють у Криворізькій міській клінічній лікарні № 8. Метою дослідження стало виявлення специфіки психологічного стану жінок у цей період, аналіз рівня їхньої стресостійкості, психологічного стресу, самооцінки та особливостей суб'єктивного переживання кризових явищ, а також розробка практичних рекомендацій для їхньої психологічної підтримки.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив окреслити ключові психологічні характеристики кризи середини життя, її можливі прояви та фактори, що впливають на її перебіг. Було підкреслено важливість розуміння цього вікового етапу як періоду значних особистісних змін та переоцінки життєвого досвіду.

Емпіричне дослідження, проведене за допомогою комплексу валідизованих психодіагностичних методик («Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10», «Опитувальник рівня стресу (PSM-25)», «Шкала самооцінки Розенберга») та авторської анкети «Криза середини життя у жінок», виявило наступні ключові тенденції:

1. Більшість досліджуваних жінок демонструють помірний рівень стресостійкості, проте значна частина має схильність до її зниження.
2. Переважаючим є середній рівень психологічного стресу, основними джерелами якого є робочі, сімейні та фінансові труднощі.
3. Рівень самооцінки у більшості жінок є середнім, однак спостерігається значна частка осіб з низькою самооцінкою.
4. Суб'єктивне переживання кризи середини життя характеризується переосмисленням цінностей, змінами у стосунках та фізичному стані, а також негативними емоційними переживаннями, такими як тривога та розчарування.

5. Виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок між рівнем психологічного стресу та самооцінкою, що підтверджує взаємозалежність цих психологічних конструктів.

Отримані результати підтверджують наявність специфічних психологічних особливостей переживання кризи середини життя жінками-медичними працівницями, що проявляються у певному рівні стресу, самооцінки та суб'єктивних відчуттях. Враховуючи специфіку професійної діяльності медичних працівників, пов'язану з високим рівнем емоційного та фізичного навантаження, виявлені особливості переживання кризи середини життя набувають особливої значущості.

На основі проведеного дослідження було розписано рекомендації для психологічної підтримки жінок, які переживають кризу середини життя. Ці рекомендації охоплюють аспекти самопізнання, управління стресом, розвитку соціальної підтримки та пошуку нових сенсів життя.

Таким чином, проведене дослідження дозволило досягти поставленої мети та вирішити дослідницькі завдання. Отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження психологічних програм підтримки для жінок середнього віку, зокрема для медичних працівниць, з метою оптимізації їхнього психологічного благополуччя та сприяння успішному подоланню кризових періодів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу специфічних професійних факторів на переживання кризи середини життя та розробку диференційованих підходів психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Либідь, 2008. 840 с.
2. Боднар О.В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(47). Т.3. С5–12.
3. Бушуєва Т.В. Зв'язок особистісних особливостей та допінг стратегій жінок у період зрілості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: психологічні науки*: зб. Наук. Праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 6(51).
4. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви/ Є.О. Варбан // 68 *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип.8. С.120-133.
5. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Центр навч. літ., 2008. 592 с.
6. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подолання складних життєвих ситуацій / *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. С. 33-49.
7. Вікова психологія / М. М. Заброцький, С. Д. Максименко // *Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / редкол. І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. Т. 4. Режим доступу : <https://esu.com.ua/article-34505>*
8. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2013, № 2, с.20-25.

9. Власова О. І. Динаміка розвитку соціальних здібностей в умовах спрямованої соціалізації. *Вісник київського національного університету імені тараса шевченка. соціологія. психологія. педагогіка*. 2006. Вип. 26. С. 37-40.
10. Володарська Н. Д. Роль світоглядних орієнтацій особистості та образу "Я" у самотворенні особистості. *Психологічний часопис*. 2015. № 2 (2). С. 24–29.
11. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58.
12. Говорун Т. В. Гендерна психологія : Навч. посіб. Київ : Акад., 2004. 308 с.
13. Горбаль І. С. Відчуття суб"єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 293–304.
14. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості / О.Гринів // *Психологія особистості*. - 2013.-№1(4). - С.173-179.
15. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особливості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 65. С. 25–41
16. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. № 45. С.73-76.
17. Єрмаков І. Г. Метод проектів у контексті життєвих результатів діяльності у системі соціальної та життєвої практики учнів. Частина I / І. Г. Єрмаков // *Постметодика*. 2016. № 2. С. 24-34

18. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали./ За ред. Л.Г. Перетятко Полтава, 2006. 100с.
19. Кузікова С.Б., Щербакова Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 2. С. 132-148.
20. Левінсон, Д. Структура життєвого циклу дорослих. *Психологічний журнал*, 1996. 17(6), 37-47.
21. Лівінгстон, Б. (2010). Криза середини життя в контексті організаційної психології. *Журнал прикладної психології*, 2010. 95(4), 680-692.
22. Маннапова, К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т. 2. С. 75-78.
23. Матковська К.А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Вип. 13. С. 69-76.
24. Могилевський О. Життєва криза як об'єкт психологічного дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2006. Вип. 6. С. 104–108.
25. Оксютівич М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Київ, 2023. Вип. 1 (69). С. 253–260.
26. Опитувальник рівня стресу (PSM-25) Лемур-Тесьє-Філліона - Режим доступу: https://stud.com.ua/148891/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu
27. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія / В.Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
28. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

29. Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 1345-1359.
30. Саннікова Л.П. Феномен психологічної дистанції в міжособистісних стосунках. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17. № 3. С. 60-68.
31. Саннікова, Л. П. (2014). Психологічні особливості переживання кризових станів жінками середнього віку. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Психологія*, 19(2), 102-110.
32. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
33. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
34. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування : програма навчального курсу / Т. М. Титаренко ; Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2009. 64 с
35. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискурсі. *Наукові записки Ін-ту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 25.-556с. С. 416-430.
36. Титаренко Т. Життєтворення особистості у психологічній спадщині В.А. Роменця. *Психологія і суспільство*. 2016. № 2 (64). С. 73–83
37. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ : Ін-т соц. та політ. психології АПН України, 1998. 346 с.
38. Тищенко А. С. Особливості переживання жінками кризи середнього віку. *Екзистенційні виклики освіти, науки, безпеки та здоров'я в сучасних умовах: пошуки молодих вчених*. 2024. С. 381–384.
39. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В. Франкл; (пер. з англ.. О. Замойської). Харків, 2016. 160с

40. Черепанова, Н. Ю. Психологічні особливості переживання кризи середини життя жінками в умовах сучасних соціальних змін. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*, (51), 2015, с.226-235.
41. Шкала самооцінки Розенберга. Режим доступу: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/>
42. Школіна Н. В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66-72. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11
43. Юнг, К. Г. Психологічні типи. Центр учбової літератури. 2024. 356с.
44. Ялом І. Вдивляючись в сонце. Життя без страху смерті. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» . 2020. С.45.
45. Erikson E., Erikson J. On Generativity and Identity: From a Conversation with Erik and Joan Erikson. *Harvard Educational Review*. 1981. Vol. 51, no. 2. P. 249–269. URL: <https://doi.org/10.17763/haer.51.2.g211757u27732p67>
46. Levinson D. J. The seasons of a woman's life. New York : Ballantine Books, 1997. 438 p.
47. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, no. 3. P. 279–298.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Мета: ця шкала призначена для оцінки вашої здатності протистояти стресу, адаптуватися до труднощів та відновлюватися після них протягом останнього місяця.

Інструкція: будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку щодо того, як часто ви відчували або діяли подібним чином протягом останнього місяця. Оберіть лише один варіант відповіді для кожного твердження.

Варіанти відповідей:

- 0 - Зовсім невірно
- 1 - Дуже рідко вірно
- 2 - Іноді вірно
- 3 - Часто вірно
- 4 - Майже завжди вірно

Питання: будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за останній місяць.

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я можу адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Обробка результатів:

- Підрахуйте загальний бал. Для кожного заповненого опитувальника складіть бали, обрані респондентом для кожного з 10 тверджень. Загальний бал може коливатися від 0 (найнижчий рівень стресостійкості) до 40 (найвищий рівень стресостійкості).

2. Інтерпретація загального балу:

- Низький рівень стресостійкості: низькі загальні бали (0-24) можуть свідчити про меншу здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлюватися після них.
- Помірний рівень стресостійкості: середні загальні бали (25-32) вказують на помірну здатність долати стрес та адаптуватися.
- Високий рівень стресостійкості: високі загальні бали (32-40) свідчать про значну здатність людини успішно протистояти стресу, адаптуватися до змін та швидко відновлюватися після труднощів.

Додаток Б

Опитувальник рівня стресу (PSM-25)

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678

11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість	12345678

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу:

- ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.
- ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.
- Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Додаток В

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкції. Визначте, наскільки ви згодні чи не згодні з наведеними нижче твердженнями.

Поставте навпаки відповідну цифру.

- 4 - повністю згоден
- 3 - згоден
- 2 - не згоден
- 1 - абсолютно не згоден

Тестовий матеріал:

Питання	Відповідь
1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менш ніж інші.	
2. Я завжди схильний почуватися невдахою	
3. Мені здається, у мене є низка хороших якостей.	
4. Я здатний щось робити не гірше, ніж більшість.	
5. Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися.	
6. Я до себе добре ставлюся.	
7. Загалом я задоволений собою.	
8. Мені хотілося б більше поважати себе.	
9. Іноді я ясно відчуваю свою марність.	
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий	

Ключ та обробка результатів тесту. За кожен відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа. Прямі питання: 1,3,4,6 зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали у яких нараховуються навпаки: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація:

- Низький (10 - 18 балів) - вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє вам ставити цілі та досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.
- Середній (18 - 22 балів) - ви балансуєте між самоповагою та самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку

самооцінку та скидають вас у прірву, ваша думка про себе вагається то в один, то в інший бік.

- Високий (23 - 34 бали) - самоповагу у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої переваги та недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобіччуванням», що не передбачили, не помітили, «соломку не підступили». зреагувати та відкоригувати там, де є можливість.
- Дуже високий (35 - 40 балів) - ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе й надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вмієте викладати уроки з помилок та важких ситуацій. Це норма, якої варто прагнути.

Додаток Г

Анкета «Криза середини життя у жінок»

Шановна учаснице! Ця анкета є частиною наукового дослідження, спрямованого на вивчення особливостей кризи середини життя у жінок. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти цей складний період та розробити ефективні методи психологічної підтримки. Будь ласка, відповідайте чесно та відкрито. Всі ваші відповіді будуть конфіденційними та використані лише для наукових цілей.

I. Соціально-демографічні дані.

1. Вік: _____
2. Освіта:
 - Середня
 - Середня спеціальна
 - Вища
3. Сімейний стан:
 - Одружена
 - Розлучена
 - Вдова
 - Не одружена
4. Наявність дітей:
 - Так (вказіть кількість): _____
 - Ні
5. Професійна діяльність:
 - Працюю
 - Не працюю
 - Домогосподарка
6. Рівень доходу:
 - Низький
 - Середній
 - Високий
7. Місце проживання:
 - Місто
 - Село

II. Соціальні ролі та підтримка.

1. Які соціальні ролі ви виконуєте? (можна вибрати декілька варіантів)
 - Мати
 - Дружина
 - Працівниця
 - Доглядальниця за родичами
 - Громадська діячка
2. Чи відчуваєте ви достатню соціальну підтримку?
 - Так
 - Ні
 - Частково
3. Хто надає вам найбільшу підтримку? (можна вибрати декілька варіантів)
 - Чоловік
 - Діти
 - Друзі
 - Родичі
 - Колеги

III. Переживання кризи середини життя.

1. Чи відчуваєте ви, що перебуваєте в кризі середини життя?
 - Так
 - Ні
 - Важко сказати
2. Які зміни ви помітили у своєму житті за останні кілька років? (можна вибрати декілька варіантів)
 - Зміна пріоритетів
 - Переоцінка цінностей
 - Відчуття втрати сенсу життя
 - Зміни у стосунках
 - Зміни у професійній діяльності
 - Зміни у фізичному стані
3. Які емоції ви відчуваєте найчастіше? (можна вибрати декілька варіантів)
 - Тривога
 - Сум
 - Розчарування
 - Гнів

- Апатія
- 4. Як ви справляєтеся з кризовими переживаннями? (можна вибрати декілька варіантів)
 - Спілкуюся з близькими
 - Займаюся хобі
 - Звертаюся до психолога
 - Займаюся спортом
 - Намагаюся відволіктися

Додаток Д

Дані для кореляції Пірсона

Формула коефіцієнту кореляції Пірсона (r).

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \sqrt{\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

де:

x_i - рівень стресу для i -ї респондентки,

$\bar{x}$ - середній рівень стресу,

y_i - рівень самооцінки для i -ї респондентки,

$\bar{y}$ - середній рівень самооцінки,

$n = 30$ - кількість респонденток.

Список балів по методикам.

Респондент	Рівень стресу	Самооцінка
1	90 низький	37 дуже високий
2	105 середній	22 середній
3	85 низький	25 високий
4	120 середній	21 середній
5	122 середній	18 середній
6	135 середній	20 середній
7	102 середній	19 середній
8	140 середній	18 низький
9	149 середній	22 середній
10	115 середній	18 середній
11	125 середній	21 середній
12	156 високий	15 низький
13	88 низький	31 високий
14	137 середній	19 середній
15	108 середній	20 середній
16	155 високий	17 низький
17	110 середній	22 середній
18	130 середній	10 низький
19	113 середній	21 середній
20	142 середній	19 середній

21	160 високий	12 низький
22	98 низький	27 високий
23	122 середній	22 середній
24	157 високий	13 низький
25	133 середній	20 середній
26	159 високий	11 низький
27	108 середній	18 середній
28	158 високий	17 низький
29	118 середній	22 середній
30	138 середній	20 середній