

Перспективи подальших досліджень. Розробити модель подолання конфліктних ситуацій щодо попередження сімейних конфліктів засобами медіації, яка все більше набуває сили, і має значні перспективи для подальшого поглибленого вивчення у теорії, та застосуванні на практиці напрацьованих знань.

Список використаної літератури.

1. Дяченко С.В. 2020. Запровадження медіації для вирішення сімейних спорів у цивільному судочинстві України: судова практика. *Юридичний науковий електронний журнал*, 2, 118–121. [українською мовою].
2. Скібіцька Л.І. (Київ. 2007). *Конфліктологія: навч. посіб.*, 384. [українською мовою].
3. Танчин І.З. (Львів 2005). *Соціологія: навч. посіб.: Українська академія друкарства*, 360. [українською мовою].
4. Тагієв, А. Г. (2019). *Сім'я як компонент сучасного освітнього простору* (Bachelor's thesis, Київ). [українською мовою].
5. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. (2020). *Психологічні особливості ціннісно-сміслових орієнтацій партнерів у цивільному шлюбі*. [українською мовою].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

УДК 159.922.6

Мідлер Галина Олександрівна,
*студентка спеціальності «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. В статті викладено теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей кризової саморегуляції осіб зрілого віку. Встановлені психологічні чинники оптимальної кризової саморегуляції жінок.

Ключові слова: саморегуляція, жінки, зрілий вік, емоційна зрілість, стратегії поведінки.

Актуальність. Повномасштабна війна різко змінила життя українського суспільства. Екстремальні обставини життя у воєнний час, тривога за здоров'я дітей та близьких, численні щоденні стреси, вимагають від українських жінок проявляти стійкість і мужність в опануванні викликів сьогодення. Від здатності жінок витримувати дію несприятливих факторів на сьогодні залежить не лише їхнє психологічне здоров'я, а й благополуччя родини, психічне здоров'я дітей та рідних. У зв'язку з цим, дедалі більшої актуальності набуває вивчення психологічних чинників кризової саморегуляції жінок елегантного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки в розвитку різних галузей психологічної науки, все більшої уваги приділяється вивченню впливу індивідуальних особливостей людей зрілого віку на способи опанування складними життєвими ситуаціями, досліджуються умови саморозвитку та самореалізації.

Так, академік С. Д. Максименко обґрунтовує ідею про те, що на різних етапах онтогенезу людини розвиток і збалансованість її психічних процесів досягається завдяки механізму так званої базальної емоційної саморегуляції. Остання, на думку вченого, працює повністю незалежно від бажання людини і її сенс полягає в забезпеченні психологічного комфорту і стабільного внутрішнього стану людини на будь-якому віковому етапі.

Вік елегантно зрілості дорослої жінки характеризується зростанням кількості соціальних, психологічних та біологічних проблем. До таких проблем відносяться стреси, пов'язані з роботою, фінансами, сім'єю, здоров'ям тощо. Додатково слід врахувати вплив воєного дистресу на психологічне благополуччя жінок.

У роботі А. Коцар аналізуються психологічні зміни жінок зрілого віку під впливом менопаузи, фізіологічного старіння, змін соціального статусу, міжособистісних стосунків у сім'ї. Авторка запевняє, що зріла жінка в елегантному віці зазнає найбільших кризових перетворень у своєму житті та

вимушена змінювати властиві їй стратегії поведінки та ставлення до життя в цілому.

Так, В. В. Фролькіс, констатуєчи факт зниження пристосувальних можливостей організму в зрілому віці, вказує на появу нових компенсаторних можливостей. Аналіз психофізіологічних механізмів старіння йому вдалося довести, що поряд з процесами старіння існують і процеси антистаріння – вітаукт (з лат. *vita* – життя, *aukt* – примножувати). На думку автора, саме процеси вітаукту виступають чинниками саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму, психоемоційного благополуччя та збільшення тривалості життя людини.

На думку більшості вітчизняних та зарубіжних психологів процес особистісного розвитку в період зрілого віку не припиняється. Важливу роль у цьому відіграє бажання та мотивація зрілої дорослої людини до продовження соціальної активності, суспільно-корисної, творчої діяльності, прагнення до самореалізації та самоздійснення, передачі особистісного потенціалу, смисло-ціннісних життєвих надбань в індивідуальний досвід наступних поколінь, задоволення потреби у спілкуванні з соціальним оточенням, потреба у сформованій доволній емоційній саморегуляції, як основі психологічного благополуччя, комфорту та успішності.

Метою публікації являється висвітлення результатів дослідження психологічних особливостей кризової саморегуляції жінок зрілого віку, виявленні психологічних чинників, спрямованих на оптимізацію конструктивних форм їхньої особистісної саморегуляції.

Відповідно до мети **завданнями публікації** є визначення теоретичних підходів до вивчення проблеми кризової саморегуляції жінок у зрілому віці та емпірично дослідити особливості впливу психологічних чинників та індивідуально- психологічних рис особистості на рівень саморегуляції.

Методи та методики дослідження. До комплексу психологічних методик увійшли: тест С. Розенцвейга «Методика малюнкової фрустрації», тест «Смисложиттєві орієнтації Д. Леонтєва, Я-структурний тест Аммона (ISTA) автор G. Ammon, ТАС-тест атрибутивних стилів Л.М. Рудіної.

Виклад основного матеріалу дослідження. У вирішенні життєвих проблем особистісна саморегуляція стає внутрішнім потенціалом, який допомагає жінці зрілого віку продуктивно опановувати кризові переживання.

У емпіричному дослідженні взяли участь 50 жінок, віком 55-65 років.

Нами встановлено (Рис 1), що жінкам зрілого віку (50 %) властива схильність зменшувати травмуючі неприємні аспекти фрустраційних ситуацій і гальмувати звернені до оточуючих агресивні прояви там, де інші, зазвичай, висловлюють свої вимоги в екстрапунітивній манері (26 %). Такі жінки проявляють надмірно завищені вимоги до самих себе, для них характерне самозвинувачення або прийняття на себе підвищеної відповідальності.

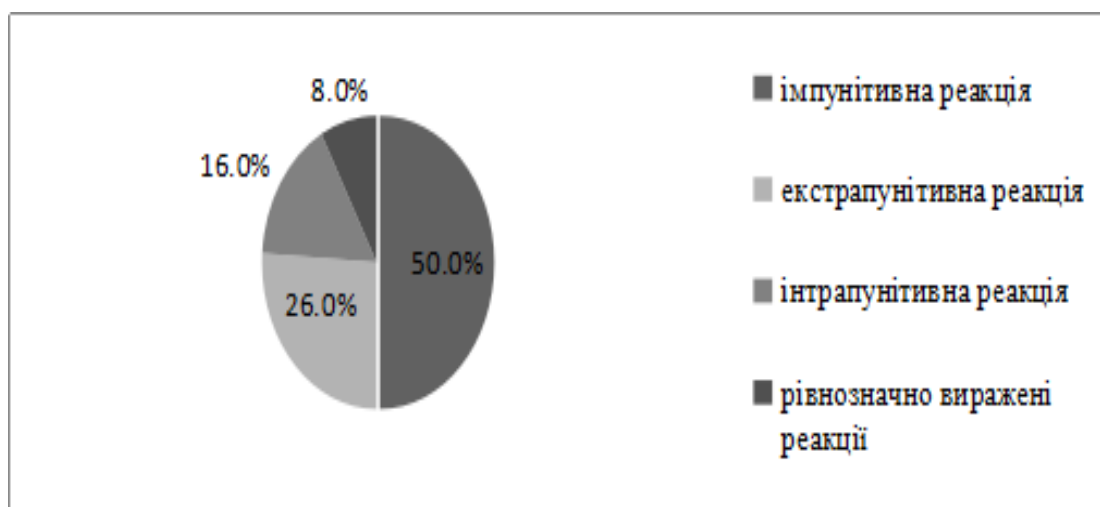


Рис. 1 Переважаючі фрустраційні реакції у дорослих за методикою С. Розенцвейга (N=50)

Вивчення взаємозв'язку фрустраційних реакцій із Я-функціями особистості був використаний кореляційний аналіз. Встановлено, що існують деякі закономірності між шкалою «конструктивна тривога/страх» та «інтрапунітивною реакцією»: шкала «тривога/страх» негативно пов'язана з інтрапунітивною реакцією ($r_{xy}=-0,352$; при $p \leq 0,05$) та позитивно з імпунітивною реакцією ($r_{xy}=0,316$; при $p \leq 0,05$). Тобто ми спостерігаємо таку

тенденцію, що чим більше жінки зрілого віку звинувачують себе у провині через безсилля, тим більше вони схильні тривожитися, через що втрачають здатність критично оцінювати небезпеку та адекватно діяти в ситуаціях. Водночас, із зростанням здатності відчувати і долати прояви тривоги у них збільшується здатність частково або ж повністю заперечувати фруструючу ситуацію.

Результати кореляційного аналізу також показали, що жінки з оптимістичним атрибутивним стилем більше вдаються до екстрапунітивної реакції ($r_{xy} = 0,301$; при $p \leq 0,05$), що проявляється у сміливості конфронтувати з бар'єрами та труднощами життя.

Аналіз типів фрустраційних реакцій відбувався із врахуванням їх змісту і відповідності стандартним показникам (Рис 2).

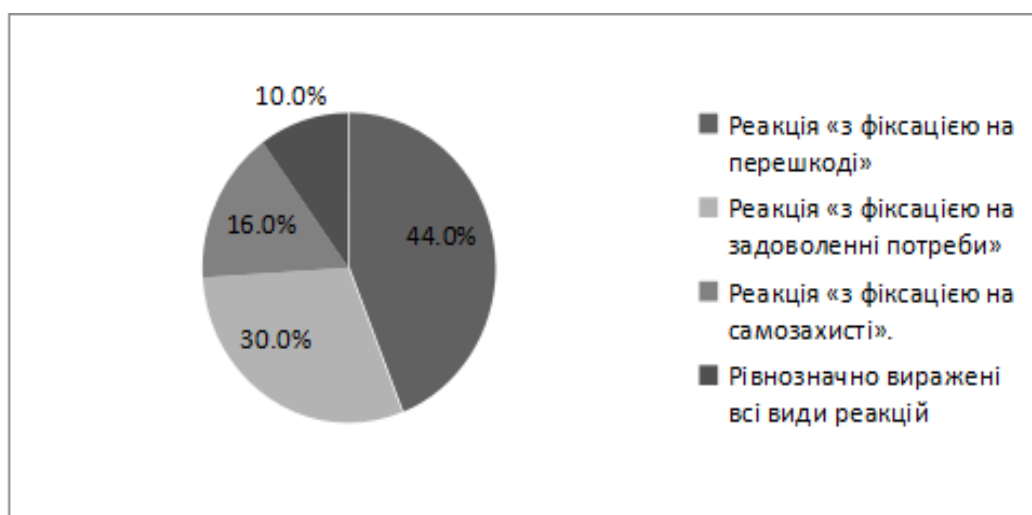


Рис. 2. Переважаючі фрустраційні реакції за типом (N=50)

За типом реакції переважає «фіксація на перешкоді» у 44,0 % жінок зрілого віку. Реакція «з фіксацією на задоволенні потреби» проявляється як основна у 30,0 % опитаних.

Реакція «з фіксацією на перешкоді» позитивно пов'язана із конструктивним зовнішнім Я-обмеженням ($r_{xy} = 0,341$; при $p \leq 0,05$). На нашу думку це пов'язано з тим, що при зіткненні з перешкодами зрілі жінки опираються на власний життєвий досвід і готові відкрито виражати власні емоції та інтереси, вступаючи у контакти з оточуючими.

У той час, як беземоційність, самоізоляція або підлаштування під почуття і точку зору інших людей призводить до зменшення сприйняття власної стійкості. Нездатність диференціювати себе від інших, соціальна гіперадаптивність збільшує почуття песимізму на що вказують показники песимістичного атрибутивного стилю, які позитивно корелюють із дефіцитарним зовнішнім Я-обмеженням ($r_{xy} = 0,455$; при $p \leq 0,01$). Зростання песимізму призводить до підвищення замкнутості, усамітнення жінок. У той час, як зростання надії та оптимізму призводить до більшої керованості взаємин жінки з навколишнім світом.

Аналіз результатів показав, чим більш викривленим є контакт зрілої особистості із самою собою, їй бракує позитивного самосприйняття і визнання власної цінності, тим менше емоційної стійкості вона здатна демонструвати у кризовій ситуації.

Висновки. Особистісна саморегуляція жінок зрілого віку визначається нами як особистісно-суб'єктний регуляційний потенціал, який інтегрує емоційні й вольові процеси та являє собою цілісну достатньо стабільну, відкриту систему індивіда, яка на різних рівнях психічної активності, регулює (визначає, посилює, спрямовує, обмежує) реалізацію внутрішніх можливостей, сформований досвід активності особистості соціально прийнятними способами.

Психологічні чинники, які сприяють конструктивному опануванню жінками елегантного віку кризових ситуацій, є активна діяльна позиція, спрямована на подолання перешкоди, довіра власній самоефективності та оптимістичний атрибутивний стиль саморегуляції.

Перспективи подальших досліджень. З метою подальшого опрацювання питання ефективності кризової саморегуляції зрілих жінок доцільна розробка корекційної розвивальної програми розвитку особистісної саморегуляції та її апробація.

Список використаної літератури.

1. Бондарева, Т. С. (2018) Життестійкість особистості в контексті способів долаання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія.* [українською мовою].
2. Коцар, А. 2016. Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія.* [українською мовою].
3. Максименко, С. Д. (2002) Наукова психологія і психологічна практика. *Проблеми загальної та педагогічної психології, збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С. Костюка* [українською мовою].
4. Фролькіс, В. В. Мурадян Х.К. (1992), Старіння, еволюція і продовження життя, Київ -*Наукова думка* [українською мовою].

ЗАОХОЧЕННЯ ЗМІН: КЛЮЧОВА РОЛЬ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ

УДК 159.947.5

Мореходов Андрій Анатолійович,
*студент спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. *Стаття присвячена проблемі дослідження розкриття потенціалу і сприяння зростанню мотивації за допомогою авторської анкети «Шкала мотиваційної готовності». Проаналізовані підходи різних авторів щодо сутності поняття «мотивація». Дослідження синергії мотивації та готовності до успіху.*

Ключові слова: *мотивація, успіх, шкала мотиваційної готовності, внутрішні сенси, внутрішня енергія.*

Актуальність дослідження. Щоб бути успішним підприємцем, ви повинні регулярно підтримувати своє психологічне благополуччя. Для успішних людей очевидно, що мотивація – це внутрішня енергія, яка спонукає