

Висновки. Запропоновані нами тести (Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих), тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка) та методика САН (визначення С – самопочуття, А – активності та Н – настрою)) надають достатньо широку та об'єктивну картину щодо психологічних станів жінок під впливом бойових дій на Україні.

Список використаної літератури

1. Панок, В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. 5(1), С.1-12.
2. Предко, В., Предко, Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2022. 3(56), С.78-84.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНЬ У ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

УДК 159.922.1-055.2

Ляшко Сніжана Олександрівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

Томчук Михайло Іванович

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Криза середнього віку є важливим етапом онтогенезу, що супроводжується глибокими внутрішніми змінами, переоцінкою особистістю життєвих цінностей та ролей. Особливо значущим цей період є для

жінок, які часто переживають його складніше, ніж чоловіки, через зміни в фізіологічному, психологічному та соціальному аспектах життя. Важливість вивчення особливостей жінок у період кризи середнього віку обумовлена тим, що цей період часто супроводжується зниженням самооцінки, невдоволенням життям, труднощами в сімейних відносинах, а також пошуками нових смислів і орієнтирів у житті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перехід від одного вікового періоду до іншого зазвичай відбувається через кризи. Кризу можна визначити як особливе явище в структурі життєвого шляху особистості, у якому наявні дві протилежні тенденції – руйнування старого, що заважає, і водночас створення нового, цілісного й гармонійного. Криза характеризується наявністю сильного супротиву стосовно того, що минає, і тривоги з приводу чогось нового й невідомого.

Криза середнього віку – довготривалий емоційний стан, пов'язаний з переоцінкою свого досвіду в середньому віці, коли багато з можливостей, про які людина мріяла в дитинстві і юності, вже безповоротно упущені (або здаються упущеними), а настання власної старості і смерті оцінюється як подія з цілком реальним терміном (а не «коли-небудь в майбутньому»).

Проблема життєвої кризи в психології досліджується в кількох напрямках: вивчення сутності життєвої кризи (А. Бодальов, М. Пек, В. Франкл та ін.), а також аналіз внутрішніх переживань і поведінки людини в період кризи (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн та ін.); вивчення криз, що виникають у зв'язку з віковими змінами (Ш. Бюлер, Б. Ельконін, Е. Еріксон, С. Максименко та ін.); розробка методів діагностики та психологічної допомоги в подоланні життєвих криз (О. Бондаренко, Е. Крупник, Т. Титаренко, Д. Фонтана та ін.).

Першим на кризу середини життя вказав К. Юнг, чие трактування ґрунтувалося на психотерапевтичній практиці з людьми середнього віку. Спостерігаючи за пацієнтами, учений зробив висновок, що ближче до середини життєвого шляху особистість переживає кризу. В основному, як зауважив

дослідник, причинами страждань було усвідомлення відсутності цілей і сенсу в житті [3, с. 92].

Д. Левінсон у 70-их роках ХХ століття запропонував концепцію «кризи середини життя», трактуючи її як перехідний етап, що супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, досягнень і побудовою нових цілей. Вчений наголошував, що на цьому етапі людина ставить перед собою нові життєві завдання, що змінюють її життєву траєкторію [4, с. 86].

Е. Еріксон вважав закономірністю розвитку те, що особистість проходить через кризу. У життєвому шляху людини він виділив вісім вікових періодів, коли виникають кризи розвитку ідентичності. На період 35–45 років, як стверджував вчений, припадає «криза середини життя». Від її протікання й завершення буде залежати подальша життєдіяльність людини. Позитивним полюсом розвитку в цей період є самореалізація, продуктивність, негативним – стагнація, спрямованість на себе [2, с. 93].

Джим Конві, вивчаючи кризу середнього віку, виділяє кілька етапів, через які проходить людина [1, с. 148]:

1. Заперечення – на цій стадії людина відкидає будь-які думки про кризу, намагаючись заперечити її наявність. Всі симптоми, які з'являються, часто списуються на зовнішні фактори: погану погоду, втому, труднощі на роботі чи в сім'ї.

2. Злість – на цьому етапі людина стикається з усім тим, чого намагалася уникнути, що може викликати агресію і дратівливість. Виникає бажання змінити своє життя, інколи навіть приймається рішення кардинально змінити все.

3. Перегравання – цей етап можна порівняти з підлітковим бунтом. Людина намагається зробити щось дуже важливе, що, на її думку, потрібно зробити, аби відчути себе значущою.

4. Депресія – це стадія, що є і симптомом, і результатом кризи середнього віку. Відчуття невідповідності між внутрішніми прагненнями і зовнішніми змінами може призвести до глибокої депресії.

5. Відчуженість – на цій стадії людина починає занурюватися в себе, розбиратися зі своїми думками, переживаннями та бажаннями.

6. Прийняття – на завершальному етапі людина приймає себе таким, яким є, і починає жити теперішнім, перестаючи зациклюватися на минулому або майбутньому.

З метою вивчення особливостей переживання жінками кризи середнього віку було проведено дослідження за участю 60 жінок віком від 35 до 50 років, що представляють різні професійні сфери. Основною метою дослідження було виявлення психологічних характеристик цього етапу життя та факторів, що впливають на перебіг кризових змін. За результатами дослідження було отримано такі дані:

1. У більшості жінок спостерігається середній рівень смисложиттєвої кризи (51,7%), що свідчить про значну частку осіб, які переживають певну невизначеність або сумніви щодо свого життєвого шляху на цьому етапі. Водночас 20% жінок зазнають високий рівень смисложиттєвої кризи, що вказує на можливі глибокі внутрішні зміни, а 28,3% мають низький рівень цієї кризи (методика «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (К. Карпінський);

2. Так, 36,7% жінок не мають ознак депресії, 40% досліджуваних переживають легку депресію, 20% – виражену депресію, а 3,3% – глибоку депресію. Це свідчить про наявність психологічного стресу у багатьох респонденток, але не всі вони перебувають на критичному рівні емоційного виснаження (досліджено за методикою «Диференційна діагностика депресивних станів» (В. Жмуров);

3. Так, 26,7% жінок демонструють реакцію опозиції на кризу, що може свідчити про активний спротив змінам, тоді як 23,3% виявили психологічну стійкість. Інші жінки переживають різні ступені емоційного дисбалансу (13,3%), включаючи реакції демобілізації (6,7%), песимістичну ситуацію (10%), дезорганізації (11,7%) та негативного дисбалансу (8,3%), що може свідчити про труднощі в адаптації до кризових умов (методика «Переживання психологічної кризи особистості» (С. Духновський).

Таким чином, дослідження показало, що кризові переживання серед жінок середнього віку є значущими, і варіативність реакцій на ці зміни залежить від індивідуальних характеристик та рівня психологічної стійкості кожної жінки.

Висновки. Криза середнього віку є важливим і часто складним періодом у житті жінки, що супроводжується як психологічними, так і фізіологічними змінами. Вона може виникнути внаслідок змін у життєвих обставинах, наприклад, зміни ролі в родині, відходу дітей з дому, зміни професійної діяльності або фізичних змін, пов'язаних з віком. Психологічні дослідження підтверджують, що цей етап часто супроводжується глибокими внутрішніми трансформаціями, коли жінка стикається з переоцінкою своїх досягнень, життєвих цілей та цінностей. Це може привести до пошуків нового сенсу життя, усвідомлення необхідності змін або навіть до кризи ідентичності, коли жінка відчуває невизначеність щодо того, ким вона є і що хоче досягти в наступному етапі свого життя.

Однак важливо зазначити, що цей період не обов'язково є тільки негативним досвідом. За наявності належної соціальної підтримки, ефективних стратегій подолання стресу, а також завдяки психологічній допомозі, жінки можуть не тільки успішно пережити кризу середнього віку, але й вийти з цього періоду з новим поглядом на своє життя. Зберігаючи емоційну стабільність та впевненість, вони можуть знайти нові життєві орієнтири, відновити внутрішню гармонію та відкрити для себе нові можливості для розвитку, як в особистому, так і в професійному плані.

Список використаної літератури:

1. Conway J. Men in Midlife Crisis. David C. Cook, 1997. 352 p.
2. Erikson, E. H. Growth and crises of the «healthy personality». Symposium on the healthy personality. New York: Josiah Macy Foundation, 1950. P. 91-146
3. Jung C. G. The development of personality. Routledge, 1992. 244 p.

4. Levinson D. J. The seasons of a woman's life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share. Ballantine Books. 2011. 454 p.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

УДК 159.944

Макарова Світлана Зіновіївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Чопик Леся Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Комунікативний потенціал і поведінкова саморегуляція є ключовими складовими інтеграції ветеранів в професійне середовище, їхньої самореалізації і психічного благополуччя. Травматичний досвід, набутий під час участі у військових діях, значно ускладнює повернення до виконання вже напрацьованих професійних завдань і оволодіння необхідними новими фаховими компетенціями. Враховуючи велику кількість (близько мільйона) учасників бойових дій, які повернуться до мирної праці, питання адаптації є надважливим і вчасним, воно потребує уваги психологів і суспільства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження ефективності психокорекційних програм у різних країнах свідчать про їх позитивний вплив на соціально-психологічну адаптацію ветеранів. Наприклад, дослідження, проведене Лемке [1], виявило значне зниження рівня стресу та тривожності серед ветеранів після проходження групових тренінгів. Подібні результати отримані і в роботах Брауна [2] та Сміта [3], які підкреслюють важливість інтеграції методів