

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ
ОРІЄНТАЦІЙ У ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0532-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Смирнова Юлія Сергіївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Мосол Н.О.

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЗАПОРІЗЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«_____» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Смирновій Юлії Сергіївні

1 Тема роботи (проекту) Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій у жінок під час кризи середнього віку

Керівник роботи к.психол.н., доцент кафедри психології Скрипаченко Т.В., затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи: аналіз вітчизняної літератури та сучасних досліджень

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Проаналізувати статті сучасних авторів та літературу, дослідити психологічний феномен смисложиттєвих орієнтацій особистості. Виявити особливості переживання життєвої кризи та смисложиттєвих орієнтацій жінок в період проживання кризи середнього віку.

5 Перелік графічного матеріалу: 7 рисунків, 2 таблиці та 2 додатки

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т. В.		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В.		
Розділ 2	Скрипаченко Т. В.		
Висновки	Скрипаченко Т.В.		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	серпень-жовтень 2023р.	
2	Робота над вступом	листопад 2023 р.	
3	Предзахист	грудень 2023 р.	
4	Нормоконтроль	грудень 2023 р.	

Студент _____ Смирнова Ю. С.

Керівник роботи (проекту) _____ Скрипаченко Т. В.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Гречинарова О.М.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 43 сторінок, 7 рисунків, 2 таблиці, 23 джерела, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: психологічний феномен смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій у жінок під час кризи середнього віку.

Мета роботи: виявлення особливостей переживання життєвої кризи та смисложиттєвих орієнтацій жінок в період проживання кризи середнього віку

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що криза середини життя супроводжується процесуальною орієнтацією на емоційну насиченість власним життям, а також пов'язана із кризами в сімейному стані та дефіцитом ресурсного часу для себе.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: анкетування, опитувальник.

Аналіз результатів дослідження показав, що дефіцит ресурсного часу для себе, психологічний рівень особистості впливають на емоційну насиченість власним життям та переживання жінками кризи середнього віку.

Наукова новизна полягає у підтвердженні психологічного феномену, смисложиттєвих орієнтирів жінок, як необхідний розвиток особистості.

Галузь використання: результати роботи можуть бути використані психологами в практичній роботі для кращого розуміння стану жінок, які переживають кризу середнього віку.

КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ, ОСМИСЛЕННІСТЬ ЖИТТЯ, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ.

SUMMARY

Smyrnova Yu. S. Psychological features of women's meaningful life orientations during the midlife crisis.

The Master's degree thesis consists of an introduction, 7 charts, 2 chapters, conclusion, a list of references (23 titles), 2 appendix on 3 pages.

The qualification work consists of 43 pages, including 41 pages of the main text. The work contains 2 tables and 7 illustrations.

The qualification work provides a theoretical overview and describes an experimental study of the meaningful life orientations of middle-aged women.

The master's thesis consists of 2 chapters, which, based on the analysis of literature and empirical research, reveal the psychological peculiarity of women's experiences and meaningful life orientations during the midlife crisis.

The object of the research is the psychological phenomenon of meaningful life orientations of a person.

The subject of the research is the psychological peculiarities of women's meaningful life orientations during the midlife crisis.

The purpose of the Graduate work is to identify the peculiarities of experiencing a life crisis and women's meaningful life orientations during the midlife crisis.

In Chapter 1, "To analyse the phenomenon of midlife crisis in theory, to carry out a theoretical analysis of women's meaningful life orientations and psychological characteristics based on scientific literature and publications of Ukrainian scientific and practical conferences."

In Chapter 2, "To study the methods and techniques of surviving the midlife crisis. To analyse the results obtained."

The analysis of the research results showed that the lack of resource time for oneself and the psychological level of the individual affect the emotional saturation of their own life and the experience of a midlife crisis by women.

Keywords: midlife crisis, meaningful life orientations, meaningfulness of life, personality development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	9
1.1. Криза середнього віку: сутність та характеристики.....	9
1.2. Смисложиттєві орієнтації: концепції та підходи.....	16
1.3. Психологічні особливості жінок у період кризи середнього віку.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	27
2.1. Методи, методика дослідження.....	27
2.2. Результати дослідження.....	28
2.3. Рекомендації жінкам для поліпшення психологічного стану.....	37
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження пояснюється тим, що сьогодення підкидує багато випробувань: війна, низький рівень життя, хвороби та неможливість планувати майбутнє. У жінок цей тягар випробувань лягає на кризу середнього віку. Пропонуємо розібратись з цими питаннями по черзі. Що таке криза, середній вік та що пишуть про це відомі вчені, психологи та дослідники. [8]

В своїй роботі пропонуємо дослідити феномен кризи середини життя, як проходять цей період українські жінки, на що спитаються та як знаходять вихід з цього не простого стану.

Потенціал особистісного саморозвитку одвічно закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови життя не спроможні остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напрямку самостворення. Саме вибір квантує час життя людини, позначаючи його головні віхи. [2]

З одного боку, вона може спровокувати деструктивну дію, підвищуючи тривогу, провокуючи депресію, відчуття безпорадності та безнадії, що приводить до життєвої кризи. З іншого, – посилити сенс життя, зробити його повнішим і змістовнішим. В будь-якому випадку, зіткнення з критичною ситуацією болюче переживається особистістю і змінює її ставлення до життя, смерті, себе та цінностей. Все вищезазначене дозволяє говорити про необхідність поглибленого вивчення даної проблеми і наданні психологічної допомоги й підтримки особам, які знаходяться в критичній життєвій ситуації. [13].

Криза середнього віку переживається індивідумом по різному. Ця криза часто називається кризою першої зрілості. Для людини стає дуже важливою близькість – не тільки фізична, а й моральна, можливість піклуватись про іншу людину, ділитися з нею тим, що турбує, без страху втратити себе. Формується

потреба передачі свого досвіду іншим, наставництва. Шляхами виходу з цієї кризи спеціалісти називають особистісно-смыслову перебудову, корекцію та перегляд життєвих планів та образу життя. [1].

Предмет дослідження – психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій жінок у період кризи середнього віку.

Метою дипломної роботи є виявлення особливостей переживання життєвої кризи та смисложиттєвих орієнтацій жінок під час кризи середнього віку.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що криза середини життя супроводжується процесуальною орієнтацією на емоційну насиченість власним життям, а також пов'язана із кризами в сімейному стані та дефіцитом ресурсного часу для себе.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до розгляду феномену вікової кризи в психології; визначити сутність смисложиттєвих орієнтацій особистості та кризи середнього віку у жінок; дослідити особливості смисложиттєвих орієнтацій у жінок під час переживання кризи середнього віку.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: анкетування, опитувальник.

Аналіз результатів дослідження показав, що дефіцит ресурсного часу для себе, психологічний рівень особистості впливають на емоційну насиченість власним життям та переживання жінками кризи середнього віку.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Криза середнього віку: сутність та характеристики

Криза середини життя. Життя дорослої людини не є рівним шляхом. Традиційно вважають, що після юнацького віку людина сформована, технічно підготовлена до життя та вмє вирішувати проблеми, які на неї очікують. При цьому не враховується той факт, що і серед дорослих є ті, хто «тримається на плаву», і ті, хто втратив внутрішню рівновагу. Основне джерело неправильних уявлень щодо криз середнього та похилого віку – неврахування активності та постійного розвитку особистості [1].

Ця криза часто називається кризою першої зрілості. Для людини стає дуже важливою близькість – не тільки фізична, а й моральна, можливість піклуватись про іншу людину, ділитися з нею тим, що турбує, без страху втратити себе. Якщо людина ще не знайшла свою другу половину, прояв цієї потреби може відбуватись у дружбі. Серед негативних тенденцій спостерігаються зануреність у себе, переживання застою. Людині вперше починає здаватись, що все позаду, що її власне життя вщухає [1].

Виділяють кризи власне психологічні, пов'язані з особистісними змінами, та кризи, витоками яких є не внутрішні трансформації, а зовнішні стимули – переїзди, війни, революції, катастрофи тощо (Карпінський, 2008; Ромек та ін., 2005). До власне психологічних належать, перш за все, кризи розвитку, або онтогенетичні кризи, які є природним моментом самого процесу психічного розвитку. Їх сутність пов'язана з якісним переходом людини на новий етап (зумовлений, у тому числі, і суто фізіологічними змінами в організмі), де відкривається нова картина світу, нові смисли та стосунки з людьми, переглядаються багато цінностей (Божович, 1979; Еріксон, 1996 та ін.). Автори

часто розглядають кризи ідентичності та близькі до них кризи сенсу життя як «підведення балансу» певного періоду життя, а це пов'язано з усвідомленням його здобутків та втрат, продуктивності цього періоду, визнання цінностей та ідеалів, що визначають діяльність людини [1].

Так, говорячи про вікові кризи, ми усвідомлюємо, що це, так би мовити, природні кризи існування людини, яких не можна уникнути, вони пов'язані із завершенням певного етапу психічного розвитку індивіда. Але людина може переживати події, які докорінно змінюють її та її долю, та інші періоди життя, такі, що з погляду на динаміку психічного розвитку вважаються стабільними, – тоді говорять про аномальну кризу [1].

Звичайно, ситуація одного виду може накладатись на іншу: наприклад, глибоке негативне переживання кризи середини життя, підкріплене наявністю великої кількості буденних стресових подій та відсутністю щирих стосунків, може призвести до спроби самогубства як одного із засобів розв'язання внутрішнього конфлікту [1].

Тяжкі переживання, пов'язані з насильством, екстремальними ситуаціями, – тобто кризи, викликані зовнішніми чинниками, – мають більш ускладнену зовнішню симптоматику, проте психологічна природа криз абсолютно ідентична. Навіть неглибокий аналіз доводить, що кризи, які мають суто зовнішнє походження, ніколи не обмежуються змінами соціальної ситуації, але завжди призводять до переструктурування внутрішнього смислу цієї ситуації, ставлення людини до себе самої та інших [1].

Одним з варіантів класифікації криз є виділення саме життєвої кризи, за умов якої вже напрацьовані способи здійснення життєвого шляху не дають бажаного результату; вікових криз та смисложиттєвих криз; ціннісної кризи, що виникає за умови втрати важливого складника ієрархії цінностей [1].

Кожна криза є найістотнішим іспитом, який складаємо час від часу, ніколи точно не знаючи, коли саме постанемо перед власним суворим судом. Раптова зупинка у поступі вперед — і ми перекреслюємо все досягнуте з такими зусиллями, відмовляємось від, здавалось би, найдорожчих цінностей,

переглядаємо всі звичні життєві орієнтири. Буває, доводиться й повертати назад, шукаючи інший шлях, збираючи уламки майже вщент зруйнованої світобудови [2].

Що ж таке психологічний вік? Невже дійсно можна бути набагато молодшим або старшим за свій реальний/паспортний вік? Або навіть раптово помолодіти?

Психологічний вік не є віком біологічним, віті майже ніколи повністю не збігається з віком паспортним/Метричним, акушерським. Це ставлення людини до себе крізь призму психологічного часу, це задоволеність або незадоволеність собою на тих відтинках життєвого шляху, які вже перейдено. По-своєму сприймаючи плин часу і власний розвиток у ньому, людина неминуче забарвлює цим сприйняттям все, що її оточує. Коли психологічний вік менший, ніж паспортний, тоді і весь світ навколо динамічніший, яскравіший, несподіваніший [2].

Як вважає К. Г. Юнг, активність особистості — це результат загальної психічної енергії, що підпорюється двом головним, динамічним закономірностям — прогресії та регресії. Прогресія здійснює пристосування до умов зовнішнього життя особистості, а регресія допомагає пристосуванню до внутрішнього життя. Обидва процеси взаємопов'язані і однаковою мірою необхідні, оскільки людина не може адекватно реагувати на зовнішні, чинники, якщо вона не перебуває у співзвучності з самою собою [2].

Вирішальне значення для переживання психологічного віку має міра власної самореалізації. Якщо людина вважає, що її плани, прогнози, мрії здійснюються, що вона вже встигла достатнім чином себе проявити, що вже має суттєві досягнення; які вона раніше пов'язувала саме з цим віковим етапом, якщо вона вірить у власні сили, її психологічний вік не буде суттєво відрізнятися від віку реального, фактичного [2].

Якщо ж для особистості суб'єктивно ще все попереду, якщо вона вважає, що для самореалізації ще буде час, її психологічний вік буде меншим за паспортний. У ситуації, коли здається, що всі найголовніші події вже відбулися,

що ніякої значущої самореалізації у майбутньому не передбачається, найкраще вже у минулому, психологічний вік обов'язково виявиться набагато більшим за вік фактичний [2].

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») [3].

Багато вчених внесли великий внесок у створення теорій розвитку людини: Карл Густав Юнг, Джон Флавел, Жан Піаже, Зигмунд Фройд, Лев Семенович Виготський, Данило Борисович Ельконін, Борис Германович Ананьєв. Однією з найбільш повних і визнаної на сьогоднішній день вважається вікова періодизація Еріка Еріксона. Його заслуга полягає в тому, що він розглянув людське життя не тільки до підліткового віку, він охопив всю людське життя від народження до смерті дуже ретельно і детально, показав, які завдання вирішуються на кожному віковому етапі життя [3].

Як вважає Е. Еріксон лише людина, яка навчилася думати про інших, адаптувалася до поразок і перемог, неминучих на життєвому шляху, здатна пережити власну цілісність, так звану “его-інтеграцію”. Цей душевний стан є станом впевненості у тому, що життя мало і має сенс що воно було єдиним і неповторним, що відбувалося все, що мало відбуватися [3].

Відсутність такої інтеграції переживається як депресія, туга, сум, падіння самоприйняття, самоповаги. Зростає хронічна тривожність, загострюється страх смерті, збільшується соціальна ізоляція, гостро, відчувається самотність [2].

Потенціал особистісного саморозвитку одвічно закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови життя не спроможні остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напрямку самостворення. Саме вибір квантує час життя людини, позначаючи його головні віхи. Чи обов'язково

потрібні кризи для розвитку кожної особистості? Чи зростає особистість взагалі, якщо вона вже є досконалою, має. плідотворну життєву орієнтацію, якщо запозичити термін у Є. Фромма. Навіть зріла, творча особистість, яку А. Маслоу називає самоактуалізованою, навряд чи може запобігти кризових ситуацій, які змінюють спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, задаючи подальшу траєкторію саморозвитку, самозростання. Саме кризова ситуація допомагає людині зрозуміти свій життєвий задум, дає можливість побачити, пережити, власне і минуле, теперішнє й майбутнє водночас, усвідомити їхній нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним [2].

У перекладі з грецької криза — це зміна напрямку, рішення, вибір. Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають, однозначних відповідей... Як відомо, ставлення до себе хочеться обов'язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше-шукати нові засоби самопрояву [2].

Так чи інакше зберегти усталені цінності, коли, змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним [2].

Кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Переживаючи кризову ситуацію, людина відчуває, як хвилі прикраси, болю, образи, туги, відчаю раптом поглинають її всю, стають на деякий час майже нестерпними, потім потроху слабшають, щоб навіть без зовнішніх поштовхів посилитися знов [2].

Особливості вікових розладів залежать від природжених конституційних властивостей складу нервової системи, структури особистості, характеру, набутого досвіду, стилю виховання, взаємодії з оточуючими. Нормальна, себто

вікова криза, готується зсередини, час її дебюту визначається тим, наскільки людина засвоїла все те, що було опанувати на цій віковій сходинці, як вона підготувалася, часом несвідомо спровокувала, до змужніння чи зів'янення, старіння [2].

Мова йде про психічне насичення, коли у межах провідної діяльності вікову детермінанту вичерпано тобто вже немає сприятливих умов для зростання, подальшого розвитку виникнення кризи стає неминучим. Як що людина чомусь обминула нормальний віковий період зміни старої вікової оболонки, не пережила вчасно прогресивну, нормальну кризу або пережила її у дуже “стертій”, невиразній формі, збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів [2].

Творча особистість на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових “технік” життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують. Кожна особистість є творцем власної історії, “головним режисером” тієї величної та унікальної вистави, якою є життя. Людина залежить від власного минулого, що безпосередньо впливає на сьогодення, вона залежить від ставлення до майбутнього, від сподівань, бажань, мрій, очікувань. Уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє переживаються одночасно і визначають поведінку людини всі разом [2].

Людина — це далеко не тільки організм, який розвивається за певною усталеною програмою. Вона має свою власну історію, яку сама створює, за яку несе персональну відповідальність. Вона веде себе вперед, видозмінює, формує. Інколи цю історію дуже хочеться переписати і забути, почати спочатку. Зрідка життєвий шлях, який вже позаду, задовольняє, не викликаючи щонайменших сумнівів [2].

З віком людина поступово починає усвідомлювати власну роль у побудові життя в цілому, стає все відповідальнішою і зрілішою. Буває, людина

живе якийсь час, цілком поринувши у минуле, розчиняючись у спогадах. Потім настає інший період, і вона, як у юнацькі роки, опиняється у полоні майбутнього, лише плануючи, мріючи, сподіваючись, прогнозуючи. А згодом вона ж починає, відчувати кожну мить сьогодення, кожне враження, кожну думку, які допомагають їй жити “тут і тепер”, не оглядаючись і не стаючи навшпиньки. У залежності від того, як людина на певних-етапах життя ущільнює, розширює, звужує, прискорює або вповільнює перебіг, власного психологічного часу, вона по-різному бачить довколишній світ і саму себе, перебуває з цим світом у згоді або конфронтації, приймає власну індивідуальність або заперечує, прагне самовдосконалення або видобуває дедалі складніші психологічні захисти. Досягнення особистісної гармонії передбачає співрозмірність психологічного і метричного віку, своєчасність включення в особистісний час і часу Індивіда, і соціально-історичного часу особи. Міра авторства життєвого шляху є показником творення дедалі гармонійнішої особистісно-часової структури [2].

Якщо людина вважає, що її плани, прогнози, мрії здійснюються, що вона вже встигла достатнім чином себе проявити, що вже має суттєві досягнення; які вона раніше пов’язувала саме з цим віковим етапом, якщо вона вірить у власні сили, її психологічний вік не буде суттєво відрізнятися від віку реального, фактичного [2].

Якщо ж для особистості суб’єктивно ще все попереду, якщо вона вважає що для самореалізації ще буде час, її психологічний вік буде меншим за паспортний. У ситуації, коли здається, що всі найголовніші події вже відбулися, що ніякої значущої самореалізації у майбутньому не передбачається, найкраще вже у минулому, психологічний вік обов’язково виявиться набагато більшим за вік фактичний. Здатність наскрізного бачення власного життєвого шляху, здатність відчуття тієї головної мелодії, яка і складає особистість, є тим психологічним механізмом, котрий регулює плин суб’єктивного часу, допомагаючи визначити нові життєві траєкторії. Ми створюємо свій життєвий світ, у відповідності до своїх переживань. Найважливішим диференціюючим

аспектом є значення, що його ми надаємо різним складовим докільля, узгоджуючи їх з нашими індивідуальними перспективами. Гармонійна особистість вміє природно, невимушено жити сьогоденням, відчуваючи готовність прийняти все, що теперішній час їй пропонує. Вона не ховається від нових вражень, необхідності прийняття життєво важливих рішень. Над нею не тяжіють неприємні спогади чи погані передчуття, вона є відкритою світові з усіма його несподіванками [2].

Цікава точка зору про поняття і сутність "кризи середини життя" Бернарда Лівехуда. У своїй книзі "Кризи життя – шанси життя" він називав вік 35-45 років "своєрідною точкою розбіжних шляхів". Один із шляхів – це поступова психічна інволюція людини відповідно до його фізичної інволюції. Інший – продовження психічної еволюції незважаючи на фізичну інволюцію. Проходження першого або другого шляху визначається ступенем розвиненості в ньому духовного начала. Тому підсумком кризи має стати звернення людини до свого духовного розвитку, і тоді по той бік кризи вона буде продовжувати інтенсивно розвиватися, черпаючи сили з духовного джерела. В іншому випадку вона стає "до середини п'ятого десятка трагічною особистістю, що відчуває смуток за старими добрими часами, відчуває загрозу для себе у всьому новому» [3].

1.2. Смесложиттєві орієнтації: концепції та підходи

У роботах українських і зарубіжних психологів проблема смесложиттєвих орієнтацій часто досліджується в контексті більш широкого феномена – сенсу життя. Проблема сенсу життя в психологічній науці не є новою. А. Адлер підкреслює значущість пошуку індивідом сенсу життя як важливого чинника особистісного розвитку. В. Франкл також досліджує смесл як провідну детермінанту особистісного розвитку і всього життєвого шляху особистості. Як зазначають В. Франкл і К. В. Карпинський, відсутність в індивідуума смеслу власного життя призводить до стійких

переживань внутрішньої спустошеності, фрустрації й втрати бажання жити в цілому [32].

У роботах сучасних українських та зарубіжних дослідників підкреслюється думка про те, що смисложиттєві орієнтації є динамічним компонентом смислової сфери особистості, який інтегрує когнітивну, емоційну та поведінкову складові смисложиттєвих конструктів. Важливим аспектом дослідження проблеми смисложиттєвих орієнтацій особистості є виявлення основних детермінант даного феномена. Погляди сучасних авторів на дану проблему можна об'єднати в два підходи. У роботах Т. І. Пашукової, А. А. Скрипкіна та ін. становлення смисложиттєвих орієнтацій особистості розглядається як результат особистісного зростання індивідуума. Так, Т.І. Пашукова зазначає, що "... смисложиттєві орієнтації являють собою динамічну проекцію смисложиттєвих концепцій особистості на конкретні умови її повсякденного життя". А.А. Скрипкін зазначає, в основі смисложиттєвих орієнтацій особистості лежать цінності, мотиви і потреби людини [32].

У сучасній психології особистість у своїй основі являє собою цілісну систему смислової регуляції життєдіяльності, що реалізується через окремі смислові системи, структури і процеси логіки життєвої необхідності в усіх проявах людини як суб'єкта життєдіяльності [8].

Вивчення регулятивних механізмів смисложиттєвих орієнтацій, їхньої динаміки, з огляду на формування, структурування і трансформацію, є важливою складовою розвитку особистості, чим і зумовлено наш інтерес до даної проблеми. Індивідуальна сукупність смисложиттєвих орієнтацій особистості, яка структурує свідомість та інтегрує поведінкову, когнітивну, емоційну складові смисложиттєвих конструктів, забезпечує відносно стійку спрямованість життєвого шляху. Орієнтири людини в процесі життя, і є вектором, що задає напрямок до пошуку смислу життя і до становлення особистості [8].

Існує думка, що чинники діяльності особистості (мета, цінності, добробут, потреби, інтереси, мотиви, предмет діяльності), що утворюють систему, організаційні механізми (методи, організаційні та моральні принципи, механізми мотивації), організаційні форми (регламенти, правила, програми, плани) формують індивідуальну систему діяльності. Система сукупної соціальної діяльності особистості має складну вертикально-горизонтальну структуру, при якій вищий рівень — це рівень смислу життя. Він визначає загальну ціннісно-цільову спрямованість життя і діяльності особистості [8].

В смисложиттєвих орієнтаціях розкривається сутність людини, а значить, сенс її життя як процес духовного і предметного освоєння людиною світу і самої себе може розкриватися лише через осмислення свого місця у світі, тобто через смисложиттєве орієнтування. Поняття «орієнтація» розглядається як процес і результат; кожна людина протягом усієї життєдіяльності здійснює вибір: ціннісний, етичний, моральний, культурний, духовний і т.п., таким чином, відбувається динаміка її смислових орієнтирів. Людина в онтогенезі та філогенезі вибудовує нові смислові життєорієнтири. Смислове поле трансформується протягом усієї життєдіяльності як окремого індивіда, так і людства в цілому. Активність життєвої позиції пов'язана не стільки зі смисловою регуляцією життєдіяльності, але й із розвитком екзистенційних механізмів свободи і відповідальності, що належать до більш високого регуляторного рівня, усвідомленість в набагато більшій мірі характеризує індивідуальні особливості саме смислового рівня регуляції [8].

У роботі М. Пека, відзначено, що існують труднощі, які відчують люди, переходячи з однієї "життєвої стадії" в "іншу". Подібні труднощі виникають тоді, коли людина не готова розлучитися з тими ідеями і думками, з якими вона жила раніше, коли вона звикла до визначеності і рутина її затягнула, коли вона не готова розлучитися з тим, за допомогою чого вона звично і однотипно бачила світ. І тому людина боїться і не хоче відчувати біль від того, що вона "все це" переросла і що методи, техніки, шлях її життя вже неефективний, але

дуже звичний. Їй як і раніше необхідні старі стереотипи життя і страх щось змінювати не сприяють успішному або ефективному проходженню кризи [3].

Згідно з В. Франклом, людина реалізує себе настільки, наскільки реалізує сенс. У процесі самореалізації особа формує та трансформує власне ставлення до себе, інших та життя. Найповніша самореалізація особистості полягає у реалізуванні сенсожиттєвих й ціннісних орієнтацій та виявляється у самоздійсненні, самовіддачі людини. На наш погляд, самовіддачу доцільно розглядати у дискурсі ресурсу. Тому ми припустили, що особистісною властивістю, яка зумовлює стратегії реалізації сенсу людиною, є психологічна ресурсність [11].

Смисложиттєві орієнтації: 1) складні соціально-психологічні утворення, які спричинені життєвими взаємовідносинами між людьми; 2) детермінанти напряму з межами самореалізації; 3) наслідок (підсумок) визначення життєвих цілей згідно з певною системою цінностей, пов'язаних із ідеєю самореалізації, яка конкретизується у життєвих планах та стратегіях [8].

Здатність людини жити повноцінним життям, отримувати задоволення від різних видів діяльності, бути цілеспрямованою і гідно долати труднощі, що виникають на шляху до поставленої мети, є результатом наявності і усвідомленості людиною життєвого смислу. Розглядаючи поняття «смысл», В. Франкл визначив його як рушійну силу людської поведінки, тобто знаходячи смысл, людина знаходить себе, а руйнування існуючої смислової системи, її переоцінка або нерозвиненість, може призвести до стану «екзистенційного вакууму» та спровокувати невроз смислу, що проявляється в апатії, депресії та втраті інтересу до життя. Поняття «смысл» також знайшло своє відображення у вченні про смислову сферу особистості Д. Леонтьєва [18].

Розглядаючи структуру життєстійкості, С. Мадді виділено три основних компонента залученість, контроль і прийняття ризику. Залученість виявляється як переконаність людини в тому, що участь в подіях власного життя дає їй можливість знайти в ньому щось важливе і цікаве. Високий рівень розвитку зазначеного компоненту дає змогу отримувати щирі радість від власної

діяльності. Внаслідок заглибленості в робочий процес, активної творчої позиції, особистість знаходить багато цінного і цікавого, що дозволяє їй успішно долати актуальні і потенційні стреси. Відсутність у людини почуття залученості, навпаки, сприяє виникненню пригніченості і знедоленості, переконаності, що життя проходить повз особистість [18].

Контроль, як наступний компонент в структурі життєстійкості, це своєрідна установка на прояв життєвої активності. Для особистості, в якій розвинутий високий рівень контролю, характерними є активна життєва позиція, формування відчуття самостійності та незалежності при виборі власного шляху і відчуття авторського впливу на результат подій свого життя. На противагу цьому може формуватися почуття власної беспорядності. Третій компонент життєстійкості це прийняття ризику. Прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє особистісному розвитку, а будь яка позитивна чи негативна життєва подія збагачує корисним досвідом. Особистість з високими показниками прийняття ризику вважає прагнення до повсякденного комфорту і безпеки нудним, життя збідненим, а дії всупереч труднощам під час відсутності гарантованого успіху корисними. Низькі показники прийняття ризику свідчать про ригідність мислення, не вміння користуватись отриманим досвідом [18].

Результати сучасних досліджень доводять, що компоненти життєстійкості не є вродженими якостями. Найбільш динамічними періодами формування життєстійкості є ранні періоди онтогенезу дитячий та підлітковий вік, а вирішальним фактором її формування виступають стосунки між батьками та дітьми. Слід зазначити, також, що компоненти життєстійкості розвиваються і в період зрілості [18].

Життєстійкість особистості напряму пов'язана з її смисложиттєвими орієнтаціями, що включають такі структурні елементи: життєві цілі, результативність життя, процес життя, локус контролю «Я», локус контролю життя. Рівень розвитку зазначених елементів можна визначити за допомогою методики «Смисложиттєві орієнтації особистості» Д. О. Леонтьєва [18].

Згідно В. Франклом, «сєнс - це те, що маєтьсє на увазі: людиною, яка ставить запитання, чи ситуацією, яка теж має на увазі питання, що вимагає відповіді». Це формулювання добре узгоджується з феноменологією сєнсу, яка витікає з психологічної теорії діяльності [21].

Сєнс як психологічний феномен виникає тоді, коли в складі діяльності з'являються операції і відповідні їм цілі, що не збігаються з мотивом. Нагадаємо, що операція - це дія, що виконується певним способом залежно від умов (ситуації). На відміну від діяльності, що становлять її дії зазвичай спрямовані не на сам предмет потреби (мотив), а на цілі, якими опосередковується його досягнення. Досягнення мети опосередковує або, по Франклу, має на увазі досягнення мотиву. Підкреслимо, що має на увазі не сам мотив, а саме його досягнення, адже «має на увазі» в даному випадку означає факт опосередкування мотиву метою. Сєнс, таким чином, це те, що пов'язує мету і стоїть за нею мотив, це відношення мети до мотиву (якщо мета і мотив, як це зазвичай буває, не збігаються) [21].

Проблема сєнсу у всіх своїх варіантах, від приватних до глобального сєнсу життя виникає тоді, коли мета не відповідає мотиву, коли її досягнення не приводить до досягнення предмета потреби, тобто коли мета була поставлена невірно. Якщо мова йде про сєнс життя, то помилковою виявилася загальна життєва мета, тобто життєвий задум. Центральними віковими новоутвореннями цього періоду можна вважати сімейні відносини і професійну компетентність. Наприкінці віку, на кордоні зі зрілістю, людина вирішує екзистенціальні проблеми, усвідомлює сєнс свого життя, підводить її перші підсумки [21].

1.3. Психологічні особливості жінок у період кризи середнього віку

Жінки переживають як актуальні події і теперішнього, і минулого, і майбутнього, ніби час не рухається взагалі. Жінка у власній уяві ніби перетворюється на себе молодшу, себе дівчинку, дивлячись на події тих часів

своїми колишніми, дитячими очима. Для жінки минуле, теперішнє і майбутнє ніби збігаються, і їх взаємовплив завдяки цьому дуже посилюється. Вирішальне значення для переживання психологічного віку має міра власної самореалізації [2].

У жінок криза середини життя передбачає, що в віці 40-ка років жінка вже несе постбатьківську функцію, її діти виросли і чим їй зайнятися, вона може і не знати. З іншого боку, зараз намічається тенденція пізно народжуючих жінок, де жінки народжує першу дитину близько 30-ти років. Можемо припустити, що вона легше переживає кризу середнього віку, тому що їй є чим зайнятися (доглядає за маленькою дитиною і зайнята, і у неї не вистачає часу думати про сенс свого існування, так як "сенс" зараз якраз в батьківстві) [3].

У жінок в даному віковому періоді змінюються установки, цінності і життєві цілі. І це пов'язано не з віковими змінами, а якраз зі змінами, пов'язаними з сімейним циклом і змінами в професії або кар'єрному шляху. Тобто відбуваються зміни в сім'ї і кар'єрі. Наприклад, жінка не народжує дітей до 40 років, щоб зробити успішну кар'єру, або ж жінка рано вийшла заміж і до 40-ка років має вже дорослих дітей, тепер може займатися кар'єрою або творчістю, або особистісним розвитком. Дивлячись на подібні приклади, можемо говорити про те, що вік і вікові зміни в цілому не відіграють значну роль в мотиваційній структурі жінки (а саме сім'я і робота), проте Г. Крайг зазначає, що жінки дуже гостро, на відміну від чоловіків, сприймають факт свого фізичного старіння [3].

Жінки краще треновані вмирати та воскресати: багато що у жіночому житті, наприклад, народження дитини, – це зовсім інше життя, коли ніколи вже не буде так, як раніше. Це – втрата себе минулої. Тому, мабуть, жіноча криза середини життя дещо м'якша: жінки більше треновані долати біль, як фізичний, так і душевний (Естес, 2008). Втрата свіжості, привабливості дозволяє жінці не помічати більш важливих, глибоких переживань та переосмислень [1].

Статистика останнього десятиліття в усьому світі демонструє, що часто жінки середнього віку беруть участь, змінюють свій шлях кар'єри або тільки починають свою професійну кар'єру. І навпаки, середній вік – це не лише період професійних успіхів, а й час для оцінки та оцінки якості досягнення особистих цілей, це, безсумнівно, вплине на кризу середнього віку, яка, як відомо, має гендерний характер. специфічний характер. Незважаючи на постійну тенденцію відкладати реалізацію свого репродуктивного потенціалу до середнього віку, жінки часто беруться за професійну роботу, щоб реалізувати свій потенціал. Особливо це стосується осіб середнього віку [13, 14].

Криза середини життя є особливою для жінок, оскільки зачіпає ще й фізіологічну організацію жіночого організму (інволюційні зміни) як здатність до материнства. Сформовані суспільні стереотипи, кліше щодо жінки, інтерес до неї з боку її молодості, краси, плодовитості, автоматично переноситься на інші сфери суспільного життя, де до 35-40 років на ринку праці «закріпився» так званий сексизм щодо затребуваності жінки, де вищезначені якості відіграють чималу роль [14].

Ця проблема знаходить своє втілення і в працях українських учених, зокрема О. Вернік, М. Гасюк, Ю. Кашлюк, Г. Юрчинської, Л. Терлецької, Л. Березовської, де психологічне благополуччя розглядається у контексті задоволеності життям; психічного здоров'я (Л. Міщиха, М. Кулеша-Любінець), самореалізації особистості (О. Коропецька, Л. Міщиха); у контексті духовності особистості (Т. Кириленко, О. Климишин, М. Савчин); довірчих стосунків (В. Кравченко), у форматі безперервної освіти (Л. Сігаєва) тощо [14].

Завдяки сучасним дослідникам в області переживання жінками періоду кризи середнього віку було виявлено, що потреби що активно реалізуються частіше зустрічаються у групі жінок з низькою тривогою. Це свідчить про те, що для жінок з низьким рівнем тривоги характерно прагнення вивчати себе, багато читати, аналізувати свої відчуття і досвід. Для них в більшій мірі характерно виділяти час для свого розвитку, управляти своїм професійним

розвитком, отримувати задоволення від освоєння нового, багато читати і прагнення подискутувати по питаннях, що їх цікавлять. Потреби в саморозвитку що зупинилися, частіше зустрічаються у жінок з високою тривогою. Тобто, можна сказати, що для таких жінок притаманно проявляти пасивність, якщо на шляху до цілей зустрічаються перепони, якщо починає зростати відповідальність за їх дії, роботу та таке інше, то це їх починає лякати та тривожити. Особи з високою тривогою не часто вірять в свої сили, і не приділяють багато часу для пізнання нового чи цікавого [19].

В сучасних складних соціально-економічних та політичних умовах життя в Україні відбуваються значні зміни життєвих цінностей населення, ідеалів та прагнень. На перше місце висувається матеріальний аспект життя, забезпечення себе та рідних, проблема виживання та збереження власної гідності, пошук сенсу життя. Особливо проблемним видається життя жінок середнього віку, які часто працюють, утримуючи сім'ю, ведуть господарство та виховують дітей. Окрім складного економічного становища та подвійної зайнятості, жінки середнього віку переживають кризу середини життя. У цей період життя жінці стає зрозуміло, що більша частина життя позаду, відбувається переосмислення прожитого періоду, можливий синдром «спорожнілого гнізда», коли діти покидають рідну домівку. Все це відбувається на тлі занепаду життєвих сил, періоду менопаузи, коли організм жінки починає перебудовуватися на зниження статевої функції а, отже, і сексуальної привабливості. Сприйняття цих змін у кожній жінки проходить по-різному, що залежить як від її життєвої, сімейної ситуації, так і від особливостей емоційної стійкості, рівня тривожності, від індивідуально-типологічних особливостей тощо [19].

Внутрішній стан людини у зрілому віці може бути досить суперечливим. Радіючи з приводу сімейного благополуччя, кар'єри чи творчих здібностей, вона все частіше замислюється над проблемами смерті, швидкоплинності часу. Кожна значна подія – смерть близьких, зміна роботи, розлучення – змушує подивитись на своє життя під новим кутом зору, задуматись над його минулістю. Цей перехід до середини життя є етапом помірної або навіть

важкої кризи. Її головною характеристикою є розходження між мріями і життєвими цілями людини та реальним станом речей [19].

Протягом багатьох століть у рамках філософії, соціології, психології вивчають феномен емоційних переживань у різноманітних його аспектах. Певні проблеми вивчення емоцій та емоційних переживань пов'язані з різноманіттям та суперечливістю трактувань цього поняття. Відомо, що емоційне переживання безпосередньо пов'язане як з цілепокладанням, так і з мотивацією нашої поведінки [22].

Сучасні дослідження вітчизняних психологів доводять, що емоційні переживання найчастіше відчують вдови, розлучені жінки або жінки які мають проблеми в репродуктивній функції, тобто, безплідні жінки. Саме для цих категорій жінок, більшою мірою характерні такі емоційні переживання як високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, схильність до депресії, високий рівень фрустрованості, тривожний та амбівалентний стиль переживання і т.д. Ці переживання є базовими та багато в чому визначають якість життя жінок середнього дорослого віку [22].

Жінки середнього віку виявляють максимальну активність, націленість на результат, що пов'язане з бажанням максимально розкрити свої можливості та потенціал. Для жінок середньої дорослості зберігається значущість сімейного статусу. Фактор сімейного статусу впливає на рівень задоволеності життям, задоволеність шлюбом сприяє психологічному благополуччю жінок періоду середньої дорослості. Жінки середнього дорослого віку, які перебувають у шлюбі, мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, почуваються залученими та отримують задоволення від своєї діяльності. У них сильно розвинені компоненти контролю та вибору власного шляху, їм властивий дух авантюризму. Жінки, які не одружені, мають тенденцію до вищого рівня тривожності, у них виражено безсилля та відмова від досягнення мети [22].

На психологічне благополуччя жінок середнього дорослого віку впливають: самоприйняття, автономія, інтернальність, емоційна стійкість, і навіть осмисленість життя, наміри і цілі протягом усього життя; висока життєстійкість [22].

Для жінок середнього віку важливо бути привабливим. Як показано в ряді досліджень, сучасна культура з стандартами краси, що нав'язуються, впливає на сприйняття жінками своєї зовнішності. Жінки в період середньої дорослості, як і молоді жінки, сприймали ці зміни як недоліки, яких не повинно бути і з якими необхідно або змиритися або боротися за допомогою пластичної хірургії, ін'єкційної косметології, дієт, фізичних навантажень та різноманітних харчових добавок. При цьому уявлення про своє тіло у жінок середнього віку стають позитивнішими, ніж у жінок ранніх вікових груп. Знижується занепокоєння вагою і формами тіла, підвищується прийняття тіла зараз, підвищується ступінь відповідності тіла власним внутрішнім стандартам [22].

Відносини в сім'ї в цей період можуть загостритися: діти дорослішають і подружжю доводиться спілкуватися без їхнього посередництва. Якщо емоційна близькість була розвинена раніше, то подружнє спілкування стає холодним і важким. Емоційне віддалення відбувається, коли один із партнерів не визнає і не бажає змін іншого [22].

Нереалізовані можливості жінки в період дорослості починають ототожнюватися з дітьми і тоді нерідко жінки «самореалізуються» через дітей. Іноді діти самі обирають свій шлях, а іноді батьки нав'язують своє бачення, переконуючи в його правильності, змушуючи сина або дочку проживати чуже життя. У жінок також зустрічається страх дорослішання власних дітей через страх стати непотрібною. І тоді звичною манерою спілкування стає надконтроль, роздача вказівок та вимога звітів. Таким чином, вік 35-45 років є непростим, але дуже цікавим періодом. Це дійсно вік переходу, здатний дати багато для щасливих, наповнених змістом наступних років, або ж підвести людину до похмурого і безрадісного існування в тілі, що поступово старіє [22].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Методи, методика дослідження

Гіпотеза емпіричного дослідження – з'ясувати як криза середини життя супроводжується процесуальною орієнтацією на емоційну насиченість власним життям, а також чи пов'язана із кризами в сімейному стані та дефіцитом ресурсного часу для себе.

Виборка була зроблена серед жінок різних сфер діяльності, але з однаковим рівнем життя. Важливо зауважити, що опитування було добровільним і проводилось без тиску на респондентів. Для дослідження були залучені дві групи учасниць, одна – жінки у віці кризи середнього віку 35-47 років, контрольна група (рис. 2.1), друга – жінки які вже майже подолали цей віковий поріг 48-53 років, експериментальна група (рис. 2.2). Загальна кількість учасниць 30 жінок. Опитування проводилось он-лайн.

В дослідженні були використані наступні методи:

- теоретичний (теоретичний аналіз проблеми дослідження та аналіз наукових літературних джерел);
- вербально-комунікативний (анкетування) (Додаток А) ;
- тест-опитувальник « Смесложиттеві орієнтири» (Додаток Б) .

Для дослідження гіпотези було використано метод опитування «Смесложиттевих орієнтирів» [7] (Додаток Б). Незважаючи на малий обсяг опитувальника «Смесложиттевих орієнтирів» (20 пунктів), при факторному аналізі виділилися шість чинників, п'ять з яких (за винятком другого) добре інтерпретуються. Результати, отримані при факторизації, дозволяють стверджувати, що свідомість життя особистості не є внутрішньо однорідною структурою. Отримані фактори (за винятком другого) можна розглядати як

складові сенсу життя особистості. При цьому вони розбиваються на дві групи. У першу входять власне смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією. Неважко побачити, що ці три категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (справжнім) і результатом (минулим). Як виявляється з наведених даних, людина може черпати сенс свого життя або в одному, або в іншому, або в третьому (або у всіх трьох складових життя). Це зайвий раз підтверджує правоту В. Франкла, який зазначав, що сенс завжди може бути знайдений, і закладає основу для теоретичної та емпіричної типології смислів життя. Два решти чинника характеризують внутрішній локус контролю, з яким, згідно з наведеними вище даними, осмисленість життя тісно пов'язана, причому один з них характеризує загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, а другий відображає віру у власну здатність здійснювати такий контроль (образ «Я») [7].

Використовування в дослідженні Анкети (Додаток А), не зважаючи на малий обсяг інформацій, дало нам можливість з'ясувати чи пов'язаний із кризами в сімейному стані та дефіцитом ресурсного часу для себе психологічний стан переживання кризи середини життя.

2.2. Результати дослідження

Загальна кількість учасниць складалась з 30 жінок та була поділена на дві групи, контрольну та експериментальну. Розподіл жінок відбувався за віком. В першу були залучені жінки у віці кризи середнього віку 35-47 років, експериментальна група (рис. 2.1), в другу – жінки які вже майже подолали цей віковий поріг 48-53 років, контрольна група (рис. 2.2). Жінкам було запропоновано пройти анкетування (Додаток А) та тест «Смисложиттєвих орієнтирів» (Додаток Б). В данні були занесені в таблицю та сформовані в діаграму, яка представлені нижче, (рис. 2.3).

Використання анкети (Додато Б), не дивлячись на її маленький обсяг, нам вдалося отримати важливі данні для роботи з нашою гіпотезой.

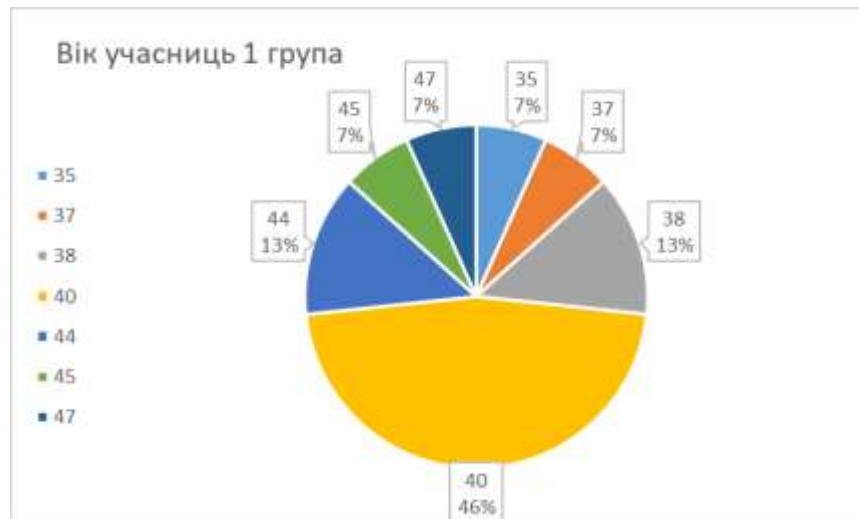


Рис. 2.1. Перша група учасниць

Перша група учасниць (рис. 2.1) – жінки, які знаходяться на піке переживання кризи середини життя. Більшість учасниць (40%) складають жінки 40 років. Друга група (рис.2.2) – жінки, які майже вийшли з кризового періоду. Більшість учасниць віком 48 років (34%).

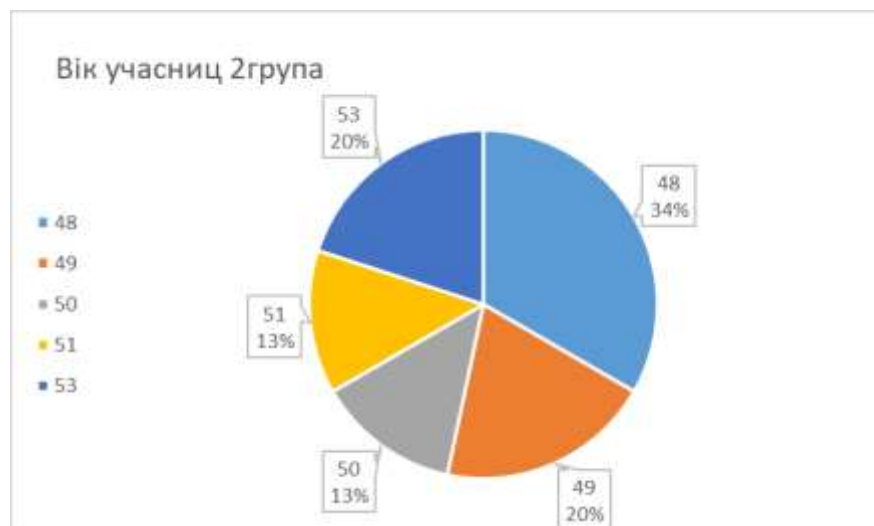


Рис. 2.2. Друга група учасниць

Згідно результатів опитування (рис. 2.3) у першій групі в офіційному шлюбі перебуває 12 (80%) жінок, у неофіційному шлюбі – 3 (20%) жінок, у другій групі у шлюбі 9 (60%) розлучених 4 (27%) жінок, а у неофіційному шлюбі 2 (13%) учасниць тестування.

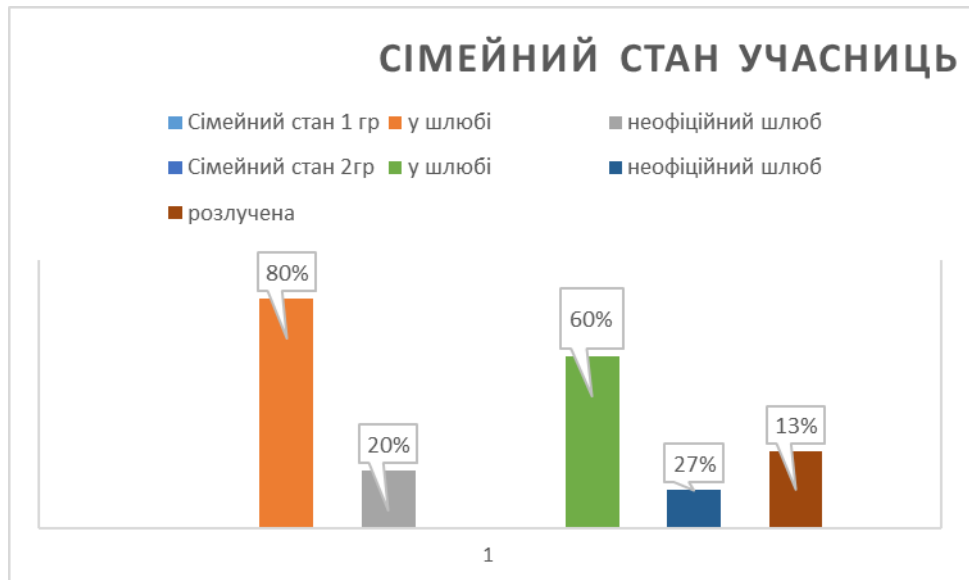


Рис. 2.3. Сімейний стан учасників 1ої та 2ої групи

У діаграмі можемо побачити (рис. 2.4), у переважній більшості жінок є діти. В першій групі так відповіли 13 (87 %) жінок, а не мають дітей 2 (13%) жінки. У другій групі відповідно мають дітей 11 (73%) жінок, а відповіли ні 4 (27%) жінок.

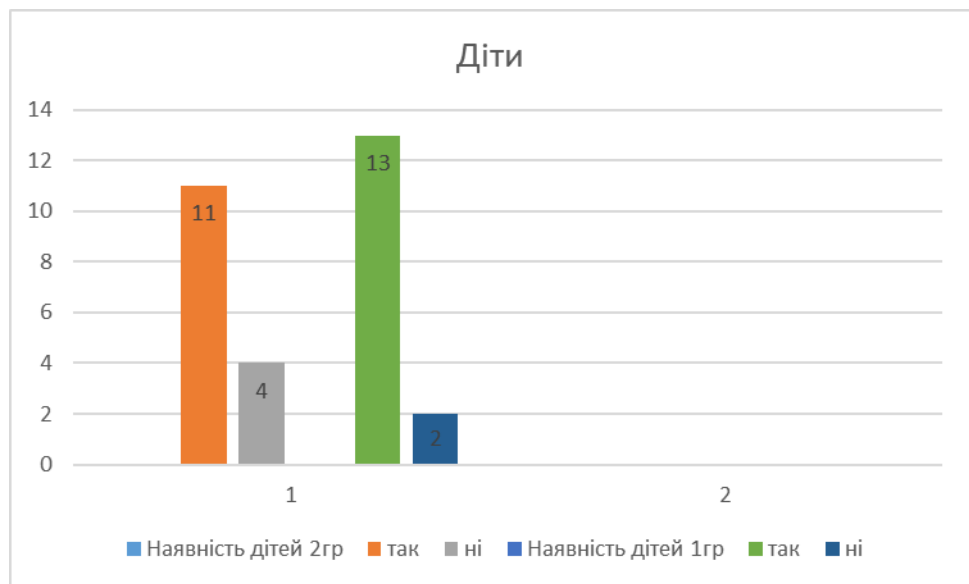


Рис. 2.4. Наявність дітей у 1-й та 2-й групі

Майже всі учасниці опитування або мають офіційне працевлаштування, або зареєстровані як фізична особа підприємця. Що ми можемо побачити в діаграмах, які наведені нижче (рис. 2.5).

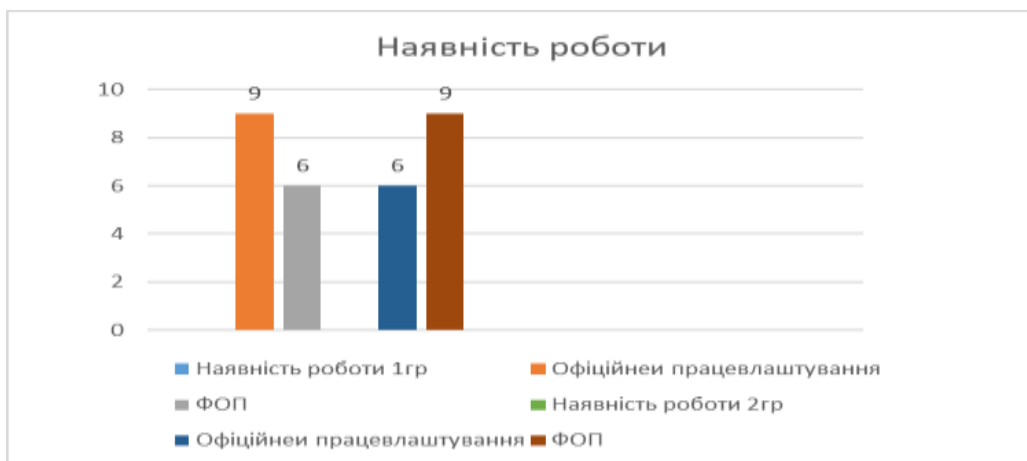


Рис. 2.5 Наявність роботи

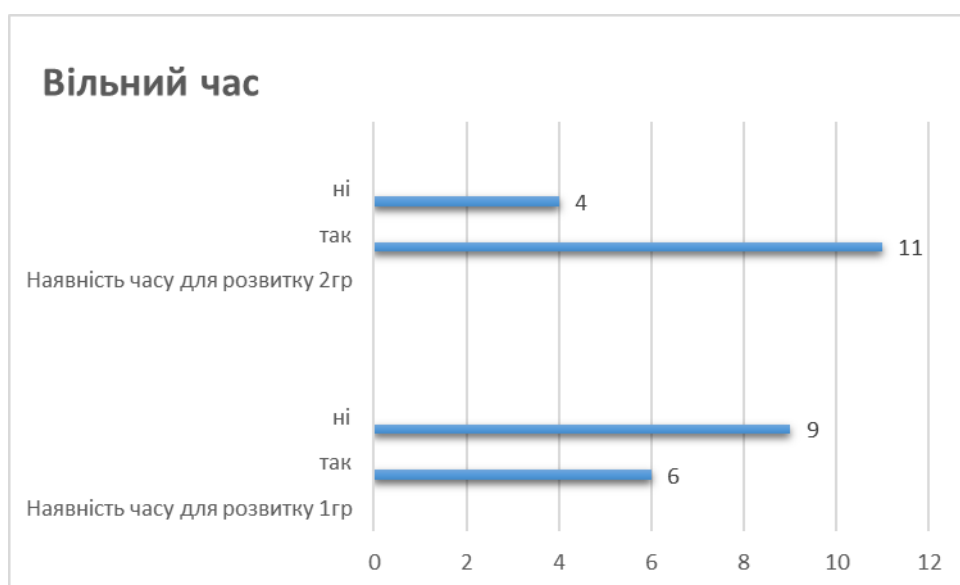


Рис. 2.6. Вільний час у 1-й та 2-й групі

Важливе питання, які ми включили в Анкету (Додаток А). Це наявність вільного часу для можливості відпочивати, розвиватися та приділяти час собі.

Як ми бачимо, що різниця в цих діаграмах (рис.2.6), показує наявність вільного часу у другій групі учасниць, набагато більше ніж у першій групі.

На «Діаграмі результатів тестування» (рис.2.7) відображени 5 субшкал, в яких показани результати опитувань двох груп учасниць та різниця в результатах. Отже, за результатами отриманих даних ми бачимо, що по шкалі «Емоційна насиченість життям» в першій групі учасниць найвищий показник.

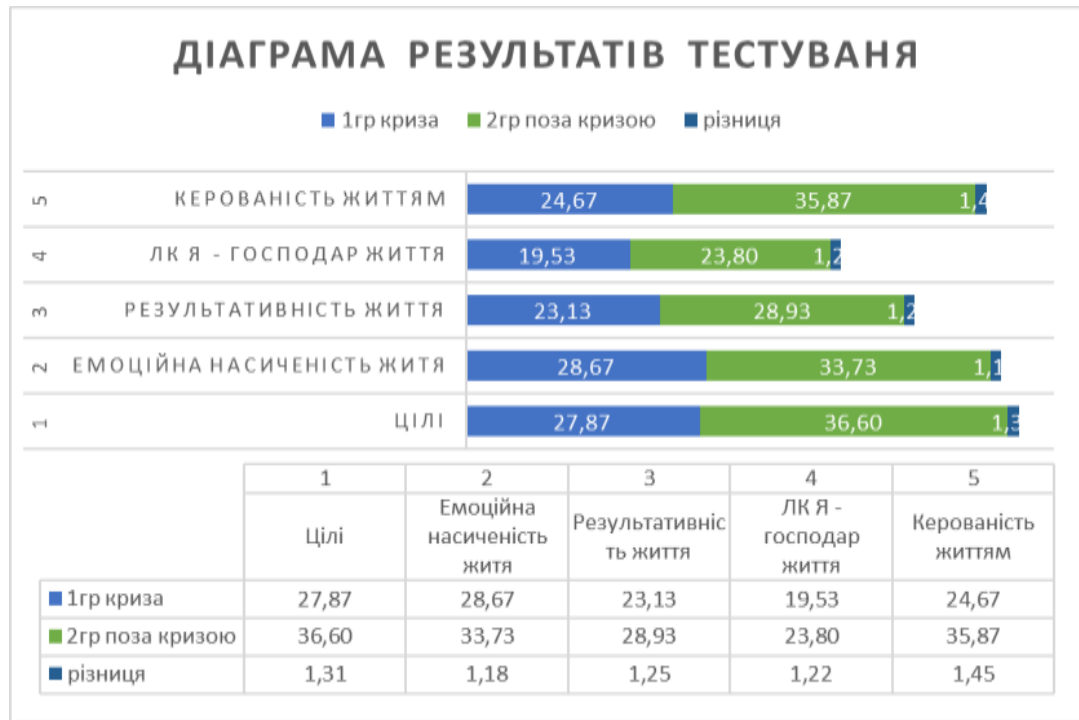


Рис. 2.7. Діаграмі результатів тестування

Для аналізу нашої гіпотези ми беремо ці показники для порівняння з відповідями в анкеті (Додаток Б)

В таблиці «Назви та опис субшкал», яка розташована нижче (Таблиця 2.1), ми описуємо значення всіх п'яти субшкал, які використовували для аналізу опитування та виміру смисложиттєвих орієнтирів.

Таблиця 2.1

Назви та опис субшкал

Назви субшкал	Опис
1.Цілі в житті	Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні СЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й прожекти, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію [7]

Продовження таблиці 2.1

Назви субшкал	Опис
2.Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя	Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоднішній; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє [7].
3.Результативність життя, або задоволеність самореалізацією.	Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитою частиною життя [7].
4.Локус контролю-«Я» («Я» - господар життя).	Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя [7].
5.Локус контролю-життя, або керованість життя.	При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє [7].

Показники по субшкалі «Цілі в житті» дають можливість зробити висновок, що жінки першої групи більше невпевнені в сьогоднішній або живуть спогадами про минуле та не мають чітких планів на майбутнє. Низький показник емоційної складової вказує на незадоволеності своїм життям у сьогоднішній та незадоволені результатами прожитого життя.

Зовсім інша картина у жінок другої групи. Ми можемо побачити наявність цілей та плани на майбутнє. Високі бали за зазначеною шкалою свідчать про те, що особистість вважає себе сильною та має можливості і свободу вибору залежно від обраних цілей та наявних сенсів життя. [18]

Друга субшкала «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» у жінок першої групи достатньо високі серед всіх показників по п'яти субшкалам. Цей показник свідчать, що не зважаючи на низькі показники по іншим субшкалам у жінок життя насичене та наповнене енергією. У жінок другої групи показники по цій шкалі не достатньо високі, життя не настільки цікаве при цьому, воно може надавати повноцінний сенс завдяки націленість в майбутнє.

По шкалі «Результативності життя» теж можна побачити різницю між жінками першої та другої групи. Наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Жінки першої групи більше не задоволені своїм життям, ніж жінки другої групи.

Результати по цій субшкалі достатньо низькі у обох групах. Локус контролю-«Я» показує нам, що жінки , мають достатньо мало віри в те, що можуть контролювати події власного життя, впливати на нього. Питання, які стосуються керованістю життя, вказують на те що жінки вважають, що не має достатню свободи вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс.

Субшкала в якій відображається «Локус контролю-життя, або керованість життя» показує найбільшу різницю між першою та другою групою. У жінок першої групи відстежується переконаність у тому, що їх життя невідкладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє. На відміну жінки, які вже вийшли з періоду кризи середини життя показують, що можуть контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Високі бали за цією шкалою демонструють наявність переконань особистості щодо вибору вчинків та їх наслідків, прогнозування та корекції їх змісту.

Результати дають підстави зробити висновок, що порівнюючи всі ці данні з диграмою опитувальника «Смисложиттєвих орієнтацій» то можемо побачити наявність в житті жінок другої групи бажання приділяти час собі та своєму розвитку, можливо творити та розвиватись. Тому можемо припустити, що з'являється можливість та бажання контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Уявлення про вільний час та відпочинок, не дивлячись на розпливчастість цих понять, у наших опитаних можна інтерпретувати як усвідомлення своєї задоволеності життям. За результатами аналізу результатів ми можемо спостерігати, що у жінок які проходили опитування в другій групі, більш стабільна самооцінка і вони мають мудрість отримувати задоволення від кожного прожитого дня. [23]

Порівнявши показники наявності вільного часу, сімейним станом та субшкалою «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» між двома групами учасниць.

Результати кореляційного аналізу по двом групам, порівнюючи дані «...емоційна насиченість життя», які взяти з діаграми результатів тестування (рис. 2.1) та результатів відповідей на питання про час для себе, (Дод. А, рис. 2.7) показали, що кореляції в показниках у першій, експериментальній групі, який становить показник 0,215, кореляційний зв'язок відсутній. А по другій групі учасниць, контрольній групі, кореляційний зв'язок присутній та становить 0,413 при похибці 0,10 (таблиця 2.2). Ці дані не підтверджують гіпотезу нашої роботи, тому що жінки з другої групи вже вийшли з кризи середини життя. Також в таблиці 2.2 ми бачимо, що кореляційного зв'язку немає між сімейним станом та «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» у двох групах опитуваних. На основі цієї інформації ми можемо зробити припущення, що сімейний стан не впливає на показники «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» але, чим більше

вільного часу жінки приділяють собі та своїм власним потребам, тим вище будуть показники її насиченістю життям, задоволеністю в житті та вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Таблиця 2.2

Таблиця кореляцій

Назви критеріїв	Група 1	Група 2
критичні значення коефіцієнта кореляції Пірсона	0,441	0,441
кореляція даних відносно вільного часу для себе	0,215	0,413
кореляція даних відносно сімейного стану	0,140	0,178
емоційна насиченість життя за даними рис. 2.1	28,67	33,73

Систематизація психологічних поглядів на кризу сенсу життя - нелегке завдання, оскільки дана проблема є порівняно «молода». Отже, маловивчена на сьогоднішній день проблема смисложиттєвої кризи, тривалий час не мала галузевої належності, в сучасній науці набуває актуальності, теоретичну і практичну значимість і займає гідне місце в проблемному полі психології життєвого шляху особистості та кризової психології. Незважаючи на велику кількість підходів, на сьогоднішній день психології відомо дуже небагато про специфіку суб'єктивного переживання людиною смисложиттєвої кризи, механізми й закономірності його виникнення, течії і подолання, про його наслідки для психічного здоров'я та особистісного благополуччя. Через цю обставину на передній план висувається завдання теоретико-емпіричного вивчення смисложиттєвої кризи і конструювання нових методів його психологічної діагностики, профілактики, корекції [9].

2.3. Рекомендації жінкам для поліпшення психологічного стану

Завдяки сучасним дослідження українських психологів, визначено три кроки застосування особистісного ресурсу в подоланні складної життєвої ситуації: перший – усвідомлення наявності та змісту складної ситуації як реальної проблеми, другий – рішучість до змін, третій – відмова від боротьби з тими аспектами складної ситуації, які змінити неможливо, і переорієнтація уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивні зміни шляхом власних зусиль. Розроблено конкретні рекомендації щодо використання особистісного ресурсу в процесі подолання важких життєвих ситуацій [16].

Проаналізувавши результати дослідження можна зробити висновки стосовно ставлення жінок, які брали участь в опитуванні. Будь яка криза минає, навіть як що ця криза триває роками. У нас завжди є потенціал та можливість вибрати «світлу сторону» життя. Спіратися на власний досвід та вірити в свої сили. Та слід пам'ятати, що кожна криза це так само і криза розвитку особистості. Допомогти в подоланні важких станів нам можуть корисні звички та навички.

- Приділяйте увагу здоров'ю (здорова харчування, спорт та ін.);
- впровадьте щоденні прогулянки на свіжому повітрі;
- не нехуйте підтримкою сім'ї, близьких та друзів;
- вчіться активувати власні ресурси, щоби зробити своє життя більш якісним та задоволеним;
- пробачайте собі помилки;
- визнайте і сприймайте можливості;
- ведіть щоденник вдячності та особистих досягнень;
- розвивайте креативність;
- розвивайте життєстійкість;
- знайдіть час на відпочинок;
- спілкуйтесь з друзями;
- робіть великі справи маленькими кроками;

- дозволяйте собі задоволення;
- радійте життю;
- записуйте думки, почуття і свою поведінку та робіть висновки.

Таким чином Ви зможете побачити зв'язок між проблемами і власною поведінкою та активно керувати та контролювати їх;

- вносьте різноманітність у своє життя (нове хобі, вивчення мов тощо) [23].

Пам'ятайте, що не існує такого досяжного статусу, такої мети, прагнення позиції, ідеального партнера, які можуть забезпечити відчуття довготривалого щастя. В нашому динамічному світі ми маємо навчитись знаходити баланс між тим, що ми можемо змінити і тим, що ми повинні прийняти. Люди не призначені для статичного щастя. Активно щось змінювати і формувати свою життєву ситуацію – один з важливих і водночас важких станів, необхідних для того щоб бути щасливою людиною. Вибір завжди за нами – чи залишатись в тій ситуації, яка не влаштовує, чи приймати рішення й рости. Щастя – це не відсутність негативних думок, неприємних ситуацій чи криз у житті. Щастя приходить від роботи над тим, що відповідає нашим цінностям [23].

ВИСНОВКИ

Наша робота є однією із спроб дослідження важкого, але важливого періоду в житті жінок, названого психологічним феноменом «криза середини життя». Вважаємо, що наша гіпотеза не підтверджена тому що, припущення стосовно впливу сімейного стану на емоційне насиченість стану жінок в період проживання кризи середини життя не підтвердилась, та друга частина нашої гіпотези, дефіцит ресурсного часу для себе була теж не була підтверджена. Тому цю проблему важливо досліджувати далі, долучивши до дослідження додаткові критерії та вимірювання.

Теоретично можна припустити, що людина, наділена ресурсами, сприймає життя, яке сама творить, більш сенсовним, ніж особа з нестачею ресурсів. Але і «малоресурсна» людина по-своєму інтерпретує життєві події, а значить, також наділяє власне життя певним сенсом. Водночас людині для того, щоб осмислити власне життя, необхідно взяти на себе відповідальність, а значить, її ресурсність підвищиться. Відповідно ретроспективна оцінка людиною подій власного життя, як значущих, таких, що надають йому сенсовності, зумовлена її ресурсами.

Проаналізувавши вищезазначене, можна дійти наступних висновків: криза середини життя не обмежена точними віковими рамками, зарубіжні та вітчизняні психологи виокремлюють різні її прояви та особливості протікання, але лише деякі з них наголошують на гендерних відмінностях.

Зумівши пережити важку життєву ситуацію і віднайшовши новий сенс життя, людина не тільки позбавляється від негативних емоційних переживань, але також відкриває нові можливості для самореалізації й нові перспективи життя. Набутий досвід дає розуміння того, що важкі життєві обставини не лише позбавляють чогось і несуть біль, але й відкривають духовні цінності, допомагають переглянути власне життя та віднайти новий його сенс.

Життєдіяльність людини в сучасному суспільстві, в умовах постійних змін і суспільних потрясінь пов'язана з необхідністю подолання складних життєвих ситуацій, що вимагає підвищення психологічного адаптаційного потенціалу, розвитку і правильного використання внутрішніх ресурсів.

Віктор Франкл, в своїй книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі», доводить, що тільки-но людина знаходить сенс свого існування, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування.

Стрімкі темпи соціально-економічного розвитку суспільства, мінлива політична ситуація, зростаючий інформаційний вплив, прискорений ритм життя сучасної людини в сукупності є вагомими стресогенними чинниками, а в деяких випадках на віть екстремальними і критичними. Зазначені умови життя ставлять перед сучасною особистістю нові завдання, успішність виконання яких залежить від ступеня розвитку мобілізаційних можливостей особистості, її гнучкості та адаптивності і призводять до побудови таких моделей поведінки, які засновані, перш за все, на власних ресурсах.

Сучасні психологічні концепції особистості все частіше вказують на загальновікові закономірності в розвитку дорослих людей, на нормативність змін особистості у вікових кризах. Разом з тим, поза увагою науковців залишається питання впливу гендерного фактору на перебіг кризових періодів в процесі безперервного розвитку дорослої людини. зрілість залишається найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. Усе сказане актуалізує необхідність більш глибоко аналізу гендерних аспектів переживання кризи середини життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні психологічного стану жінок, життєвої ситуації у контексті співвіднесення з майбутнім, психічно-емоційним та фізичним станом, після закінчення військових подій, які відбуваються зараз в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Т. М. Титаренко. Психологія життєвої кризи : Відп. ред. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
3. Осипенко А.В., Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна характеристика жінок, які переживають кризу середнього віку : III Всеукраїнська науково-практична конференція. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. 336 с.
4. В. Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
6. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
7. В.Є. Клочко. Вікова психологія: навчальний посібник. Під ред., 2003.
8. Варє І. С. Смісложиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система життєдіяльності особистості. *Теоретична модель смісложиттєвих орієнтацій*.
9. Карпінський К. В.. Опроснік. Смісложиттєві кризи : 2008
10. Панфілов Д. А. асп. лаб. психології спілкування ІСПП НАПНУ : Серія Психологічні науки: Вивчення конструкту. *Сенс життя методом сематичного диференціалу*.

11. Штепа О. С. Вісник Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб з різним рівнем сформованості психологічної ресурсності : Харківського національного університету № 1032.
12. Осичка О. В. Психологічні особливості смислосприйняття і цілепокладання особистості в ситуації життєвої кризи : автореферат. 2010.
13. Заїка В.М. Проблема психологічної діагностики життєвих криз людини. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ : Факультет психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2008. Вип.1, ч.1 *Проблема методу в психології: теоретичний та історичний аспекти*. С. 33-39.
14. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Психологія*. Випуск 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>
15. С. Давидюк, Т. Нестерова, Гендерні особливості переживання кризи середнього віку: теоретичний аналіз досліджень, 2017.
16. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій, 2018.
17. Венгловський О.В. Гендерні аспекти переживання кризи середини життя : Автореферат, : ст. гр. ПМ-09-Г1
18. Завгородня О.В., Лукомська С.О., Котух О.В. Збірник наукових статей за матеріалами круглого столу 30 травня 2019: *Раціогуманістичні студії* за ред. В. Л. Зливков, / за гол. ред. Зливкова В.Л. Київ, 2019 . 285 с. 5стор.
19. Л. О. Солохіна Дослідження особливостей самоактуалізації жінок середнього віку з різним рівнем тривоги. : *Особистість, , суспільство, закон*. Харків, 2019
20. Вашека Т., Чуковецька Н. Криза середнього віку та її особистісні детермінанти у сучасних жінок.
21. Кулагіна І.Ю., Колюцкий В.Н.. Вікова психологія: Повний життєвий цикл розвитку людини, 2001

22. Белякова С. М., Злотнікова І.Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Журнал Перспективи та інновації науки*. Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина. № 9(14). 2022

23. Мангер Н. П. Особливості кризи середини життя у жінок. : Дипломна робота Київ, 2022

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учасниць

1. Ім'я
2. Вік
3. Наявність дітей
4. Наявність ресурсу для себе
5. Наявність роботи
6. Сімейний стан

ТЕСТ «СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ»

Інструкція

Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково вірні саме для Вас).

ТВЕРДЖЕННЯ		3	2	1	0	1	2	3	ТВЕРДЖЕННЯ
1	Зазвичай мені дуже сумно.								Зазвичай я наповнена енергією.
2	Життя уявляється мені завжди хвилюючим та захоплюючим.								Життя уявляється мені спокійним та пліснявим.
3	В житті я не маю визначених цілей та намірів.								В житті я маю дуже чіткі цілі та наміри.
4	Моє життя уявляється мені без жодного сенсу та безцільним.								Моє життя уявляється мені чітко свідомим та цілеспрямованим.
5	Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші.								Кожен день здається мені повністю схожим на всі інші.
6	Коли я піду на пенсію, я буду займатись цікавими речами, якими завжди мріяла зайнятися.								Коли я піду на пенсію, я буду намагатися не обтяжувати себе ніякими турботами.
7	Моє життя склалося виключно так, як я мріяла.								Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяла.
8	Я не досягла успіху у здійсненні своїх життєвих планів.								Я здійснила багато з того, що було мною заплановано.
9	Моє життя порожнє та нецікаве.								Моє життя наповнене цікавими справами.

	ТВЕРДЖЕННЯ	3	2	1	0	1	2	3	ТВЕРДЖЕННЯ
10	Як би мені сьогодні доводилось підсумувати своє життя, я би сказав/ла, що воно було цілком свідоме.								Як би мені сьогодні доводилось підсумувати своє життя, я би сказав/ла що воно немає сенсу.
11	Як би я могла вибирати, то я збудувала своє життя зовсім інакше.								Як би я могла вибирати, то я прожила би своє життя ще раз так, як живу зараз.
12	Коли я дивлюсь на світ, який мене оточує, він часто призводить мене до розпачу та занепокоєння.								Коли я дивлюсь на світ, який мене оточує, він не викликає в мене розпачу та занепокоєння.
13	Я дуже відповідальна людина.								Я зовсім не відповідальна людина.
14	Я гадаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням								Я гадаю, що людина немає можливості вибирати через вплив природніх здібностей та обставин.
15	Я цілковито можу назвати себе цілеспрямованою людиною.								Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16	В житті я ще не знайшов свого покликання та прозорих цілей.								В житті я знайшов своє покликання та цілі.
17	Мої життєві погляди ще не визначені.								Мої життєві погляди цілком визначені.
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі по життю.								Я ледве здатний знайти покликання та цікаві цілі по життю.
19	Моє життя в моїх руках та я сама керую ним.								Моє життя не підвладне мені та керується зовнішніми обставинами.
20	Мої повсякденні справи дають мені задоволення та втіху.								Мої повсякденні справи дають мені тільки неприємності та сумніви.